

健康ポイントが貯まるから 健康づくりが楽しくなる！

みかわマイチャレ

参加者募集！

対象者：三川町にお住まいの40歳以上の方

みかわマイチャレの流れ

① 登録

「ポイントカード」「じぶんの記録表」設置場所
三川町役場健康福祉課、三川町社会福祉センター
アスレなの花、町民体育館（みかわスポーツクラブの方のみ）

② ポイントを貯める

詳しいポイント対象メニューは裏面参照

③ 賞品をもらう

ポイントが貯まったら役場健康福祉課で
賞品をもらう。



★みかわマイチャレって？
健診の受診や対象事業への参加など、健康づくりの取り組みをポイント化し、貯まったポイントに応じてプレゼントがもらえます。
楽しみながら健康づくりができるお得な企画です。
「最近お腹まわりが気になりはじめた」「疲れやすくなった」「健康のために何か始めたい」と思っている方、マイチャレに参加して健康づくりを始めてみませんか？

もらえる プレゼント

「やまがた健康づくり
応援カード」



その1！

【100ポイント】

「生活お役立ちグッズ」

食器用洗剤やゴミ袋などの
詰め合わせ



その2！！

【300ポイント】

「500円商品券」

町内協力店で使える
500円分の商品券



その3!!!

【満点500ポイント】



③30日マルがついたら
マイチャレポイント
30ポイント!!



②目標を達成できた日は
カレンダーにマルをつける

★取り組み方
①健康に関する目標を設定
【例】

- ・1日20分ウォーキングする
- ・間食をしない
- ・3食食べる

普段、子育てやお仕事で忙しい方も、1枚の記録表で簡単に始められます。目標は健康に関することであれば、どんな事でも大丈夫です！
40代の方は、マイチャレカード作成で100ポイントプレゼント中です。ぜひチャレンジして生活お役立ちグッズと商品券をゲットしてください！

40代、50代の
みなさん！
じぶんの記録表を
始めてみませんか？