

生活習慣改善

生活習慣改善メニュー

いくつかのアルファベットを選んで**10日間以上** 取り組みましょう(同一メニュー選択可)

食生活	A 朝食で1日をスタート	B 野菜ファースト	C 塩分控えめ
まずは一口から始めよう!	朝食で体内時計をリセットし、1日の生活リズムを整えましょう	最初の一口は野菜から食べましょう	だしや香辛料・酸味を上手に使って、塩分は少なめに
健康習慣	D 数字で自己管理	E 休息をとりましょう	F 禁煙
病気になるない身体づくり!	毎日、体重や体脂肪、血圧を測定し、健康管理のめやすにしましょう	一日6時間以上の睡眠をとって、身体を休めましょう	禁煙に取り組みましょう
運動習慣	G ストレッチ、筋トレをしましょう	H 1日30分以上、体を動かしましょう	I 目指せ1日8000歩!
体を動かすって気持ちいい!	仕事やテレビを観ている間など、こまめに体を動かしてリフレッシュ!	運動の内容は自由です。1日30分以上体を動かしましょう	65歳未満は1日8000歩、65歳以上は6000歩を目指して歩きましょう

上の表から取り組むアルファベットを選択して、取り組んだ日付を記入しましょう!

15日のうち10日以上達成できたら、1項目につき1ポイント

アルファベット	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目
例 A	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12			

【実施方法】

- ①山県市の健康ポイントメニュー(健康事業への参加や生活習慣改善メニュー)に取り組むことで、健康ポイントが貯まります。裏面のチャレンジシートに取り組んだ日付を記載してください。
 - ②貯まったポイントに応じてミナモスタンプを押印します。山県市役所(健康介護課)にお越しください。
 - ・健康ポイント10ポイント達成で、ミナモ健康カード(期間中1人1枚限り)を配布します
 - ・チャレンジシートの提出で景品抽選申込書を配布します(チャレンジシート提出ごとに1枚)
- 今年度は**参加者全員に参加賞をプレゼント**します。

抽選申込期限 令和7年2月28日(金) 消印有効

- 1 参加対象者 20歳以上の市内在住・在勤者
- 2 実施期間 令和7年3月31日(月)まで
- 3 健康チャレンジシート設置場所

山県市役所 健康介護課、伊自良支所、美山支所、美山コミュニティセンター(美山中央公民館)

※メニューによっては会場でチャレンジシートの配布・ポイントの付与をすることもあります。

- 4 ポイントスタンプ付与、ミナモ健康カード・景品抽選申込書・参加賞の交付場所
山県市役所 健康介護課

※ミナモ健康カード利用協力店の情報は、県のホームページにて随時更新しています。



問い合わせ先：山県市役所 健康介護課 (22-6838)