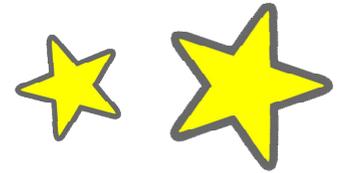




# 生活習慣改善メニュー



## 食生活★まずは一口から始めよう！

- A：朝食で1日をスタート【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】
- B：野菜ファースト【最初の一口は野菜から食べましょう】
- C：塩分控えめ【だしや香辛料・酸味を上手に使用し、塩分は少なめに】

## 健康習慣★病気にならない身体づくり！

- D：数字で自己管理【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】
- E：休息をとりましょう【1日6時間以上の睡眠をとって、身体を休めましょう】
- F：禁煙【禁煙に取り組みましょう】

## 運動習慣★体を動かすって気持ちいい！

- G：ストレッチ、筋トレをしましょう【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】
- H：1日30分以上、体を動かしましょう【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】
- I：目指せ1日〇〇歩!!【65歳未満は1日8,000歩、65歳以上は6,000歩を目指して歩きましょう】

上の項目から取り組むアルファベット(メニュー)を選択して、取り組んだ日付を記入しましょう！  
1か月の間のうち、10日以上達成できたら1項目につき1ポイント★(同一メニュー選択可)

メニュー	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	4/8	4/9	4/10	4/11	4/15	4/16	4/17			

### 【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 健康介護課にお越しください。
    - ・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)を配付します。
    - ・チャレンジシートの提出で景品抽選申込書を配付します。(チャレンジシート提出ごとに1枚)
- 今年度も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8年2月28日(土) 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8年3月31日(火)まで
- 3：健康チャレンジシート設置場所  
山県市 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付・ポイントの付与をする場合もあります。
- 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 健康介護課(保健福祉ふれあいセンター1階)  
※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。

お問い合わせ先：山県市 健康介護課(22-6838)