

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★病気になるない身体づくり！

- D 数字で自己管理【毎日、体重や体脂肪、血圧を測定し、健康管理の目安に】
- 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【たばこは控えましょう】



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) B	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。別紙のチャレンジシートに取り組んだ日付や内容を記載してください。
※チャレンジシート1枚あたりにつき、必ず1つ以上は健(検)診メニューを入れてください。
2. 10ポイント分が貯まりましたら、山県市 こども・健康課にお越しください。
 - ①ミナモ健康カード(期間中1人1枚限り)を配付します。
 - ②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)
抽選申込期限 令和9年2月28日(日)消印有効
 - ③今年度も参加者全員に参加賞をプレゼントします。

- 1: 参加対象者 20歳以上の市内在住・市内在勤者
- 2: 実施期間 令和9年3月31日(水)まで
- 3: リーフレット設置場所
山県市 こども・健康課、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)
- 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 こども・健康課(保健福祉ふれあいセンター1階(成人健康係))
※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。