

令和5年度

かがみの健康チャレンジ

チャレンジ90日は、一人ひとりが日ごろから健康づくりに関心を持ち、「いつまでも元気である」ための取り組みを行うきっかけづくりとして実施しています。

90日 参加者募集

対象者 ◆鏡野町内在住、もしくは在勤の方 ◆町内の子どもたち、児童、生徒のみなさん ※中学生以下の方は、ご家族の方と一緒に申し込みください

参加の流れ



1 申し込み

[方法①] このリーフレット中面の「申込書」に必要事項を記入し、FAXまたは郵送。
[方法②] 鏡野町公式HPからの申請。 <http://www.town.kagamino.lg.jp/>



*申し込み人数は1人から可能です。
*郵送での申し込みの場合、「申込書」をコピーしたものは使用できません。複数応募等で「申込書」が不足する場合は、役場窓口等に置いてある「申込書」をご利用ください。(FAXや役場へ持参する場合は、コピーしたものでも使用できます。)

[申込期限] 令和5年11月10日(金)

2 チャレンジ開始

申し込みいただいた方から、随時チャレンジを開始してください。

開始後はリーフレットに添付してある別紙チャレンジカードに、毎日記録しましょう。

*2名以上で申し込みいただいた方には、追加のカードを送付いたしますので、必要枚数を下記までお知らせください。
健康推進課 TEL.0868-54-2025/FAX.0868-54-2891



3 チャレンジ期間終了(賞品・参加賞)

チャレンジカードの下部にある『結果報告書』を記入し、下記の期間に直接提出してください。

賞品抽選会

(チャレンジカード提出日)

令和6年3月16日(土) 12時~16時

【場所】 鏡野町中央公民館

今年度は、賞品抽選会を開催します! チャレンジカードを提出して下さった方には、「抽選」で素敵な賞品が当たります! ハズレの場合もカード提出者全員に参加賞をお渡しします。当日は、健康チェックコーナー等のイベントも同時開催予定です! 詳しくは、広報やホームページ等でお知らせします。

参加賞交換期間 (チャレンジカード提出期間)

令和6年3月18日(月)~22日(金)

【場所】 鏡野町役場 ④窓口 健康推進課

【受付時間】 9時~17時

※3月20日(祝)を除く

抽選会への参加が難しい方は、チャレンジカードをご持参の上、役場④窓口 健康推進課までお越しください。「チャレンジカードと交換」に、参加賞をプレゼントします!

※賞品は賞品抽選会のみでのお渡しとなりますので、ご了承ください。

かがみの健康ポイント事業町指定イベント

かがみの健康ポイント事業参加者が健康チャレンジ90日に取り組むと100ポイント付与

チャレンジ目標は全8コース

1～8コースからチャレンジしたいものを選び、

申込書に記入しましょう。

下記の(例)以外を実施してもかまいません。

できることをして心身共に健康に過ごしましょう。

1コース

運動習慣を身につけて 体力維持する

- (例)
- グラウンドゴルフをする。
 - 歩数を決めて歩く。
 - 自分で決めた体操をする。
 - ノルディックウォーキングをする。
 - ストレッチをする。



2コース

食生活の改善

- (例)
- うす味にする(減塩)。
 - 間食をやめる(減らす)。
 - 野菜をたっぷり摂る。(1日350g以上)
 - 脂質、糖質を控えめにする。
 - 好き嫌いせず食べる。



3コース

お口の健康管理

- (例)
- 食後の歯みがき、舌みがきをする。
 - お口の体操をする(あいうべ体操、バタカラ体操)。
 - デンタルフロスを使う。
 - 手洗い、うがいをする。



4コース

脳を元気に

- (例)
- 折り紙をする。
 - 読書、音読をする。
 - 日記を書く。
 - パズル、クイズを楽しむ。
 - 歌う。



5コース

禁煙や上手な節酒

- (例)
- きっぱり禁煙する。
 - 飲酒量を減らす(お酒は1合まで、ビールは350ml 1本まで等)。
 - 週に2日以上以上の休肝日をつくる。



6コース

生活リズムの改善

- (例)
- 1日7～8時間の睡眠をとる。
 - 早寝、早起きをする。
 - 寝る前は飲食しない。
 - 寝る前のスマホはやめる。
 - テレビ、ゲームの時間を減らす。



7コース

健康を測る

- (例)
- 朝夕に血圧測定をする。
 - 時間を決めて体重を測る。
 - 毎日本体を測る。



8コース

その他

- (例)
- あいさつをする(おはよう、おやすみ)。
 - おてつだいをする。



※高血圧症や心臓病の薬を飲んでいる方は、かかりつけの医師に相談のうえ、始めましょう。

※運動開始の前後や運動中にも、こまめに水分を補給しましょう。

～ 問い合わせ先 ～

鏡野町健康推進課 Tel.0868-54-2025 Fax.0868-54-2891