

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

令和6年度 かがみの健康チャレンジ

みんなで
やってみよう♪

90日

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。

《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
一緒にお申し込みください。

参加の流れ

参加者募集

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名から可能です。

*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。)

★申込期限は、令和6年11月15日(金)までです。

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 期間終了(賞品・参加)

チャレンジカードの下部にある『結果報告書』を記入し、抽選会または交換期間内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7年3月20日(木)(祝)

【場所】ペスタロッツ館

【時間】10時~13時

参加賞交換期間 (チャレンジカード提出期間)

令和7年3月21日(金)~28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(土日除く)

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)
●完食をやめる(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
●好き嫌いをせず食べる

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
●歌を歌う

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
350ml1本まで等)
●週に2日以上以上の休肝日をつくる

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
●毎日体温を測る

6 コース

生活リズムの改善

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

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