働き盛りの皆さんにお届けする健康情報メール

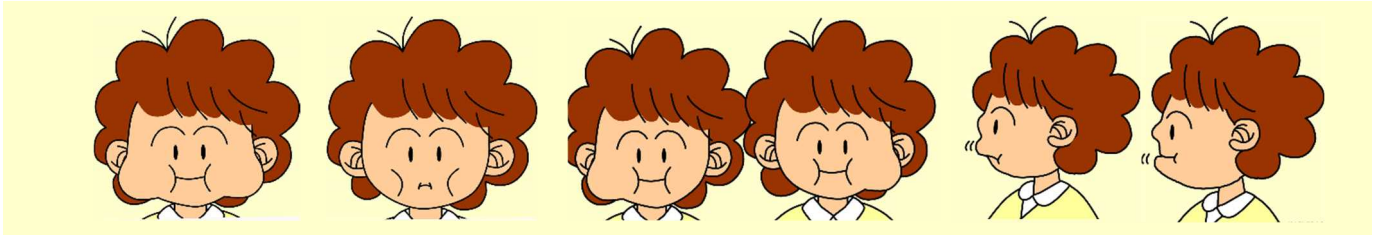
左からよんでも… うどんうんどう 右からよんでも… サポート

毎月19日は「かがわ食育の日」

Vol.37
2023年4月19日
香川県

長いマスク生活で、お口の周りの筋肉が衰えていませんか？
今回は、口周りを引き締める簡単な体操を紹介します。日々のスキマ時間を活用して、ぜひ取り組んでみてください。

どこでもできる！お口の体操



①頬を膨らます　②頬をへこます　③左右交互に頬を膨らます　④唇をしっかりと閉じ、上下交互に唇を膨らます

お口の体操のポイント

空気を漏らさないように気をつけましょう。一日に5～10回行うと効果的です。
食前、おふろ時間などに、口周りの筋肉（表情筋・口輪筋）を意識しながら、行ってみましょう。
このほか、唇を閉じて、唇・頬と歯の間で舌をぐるぐる回す体操もおすすめです。

出典：日本歯科衛生士会

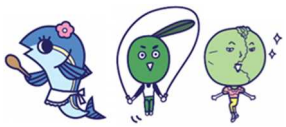
ポイントリセットで新たにスタート

まいにち健康チャレンジ! マイチャレかがわ!

アプリや記録シートを使って楽しく健康づくりができる「マイチャレかがわ!」引き続き、令和5年度も実施します!

毎日の目標達成（ウォーキング、朝ごはんを食べる、歯みがきをするなど）や歩数に応じてポイントをゲットしましょう。

一定のポイントがたまると、サービス協力店で特典が受けられたり、抽選で素敵なごほうびがもらえますよ。



詳しくは別添ちらしをご覧ください。

始め方は簡単３ステップ

1．アプリをダウンロード
2．簡単登録（プロフィール入力）
3．健康ポイントをためる

↑ホームページはこちら

管理栄養士の簡単レシピ

春の味覚として親しまれている「わけぎ」を洋風にアレンジしました。
しらすやハムを入れても美味しいですよ。

『わけぎトースト』

エネルギー：260kcal　たんぱく質：10.6g　脂質：12.2g
炭水化物：30.5g　食塩相当量：1.4g　カルシウム：169mg

▼材料（1人分）
- わけぎ　1本
- マヨネーズ　小さじ1
- すりごま　少々
- 食パン　1枚
- スライスチーズ　1枚

▼作り方
① わけぎを小口切りにし、マヨネーズ、すりごまと和える。
② 食パンに①、スライスチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

今月の栄養メモ：ごまは種皮が硬く粒のまま食べても吸収されにくいので、すりごまを選ぶか、食べる前にすって食べましょう。

かがわ健康ポイント事業

ポイントリセットで新(あら)たにスタート!

今持(いまも)っているマイチャレカードは期限(きげん)までそのまま使(つか)える!

あなたの努力(どりょく)で健康(けんこう)ポイントGET(ゲット)!

香川県民のあなた限定

まいにち健康チャレンジ! マイチャレかがわ!

がんばった分だけごほうびチャンス!

特典1 県内のいろんなお店でサービスが受けられる!

特典2 早目に取り組むと、チャンスが増える「夏のプレゼントキャンペーン」

特典3 寒い冬でも籠もらず歩こう「冬のプレゼントキャンペーン」

特典4 抽選でステキなごほうびが当たる!

スマホがない人も大丈夫!

アプリ版

記録シート版
(WEBサイトからダウンロードできます)

記録シートでもチャレンジできます。

さぁ!みんなでレッツ・マイチャレ!

まずはWEBでチェック!

まいにち健康チャレンジ! マイチャレかがわ!とは?

「マイチャレ(=毎日続ける私の健康づくりの目標)」の意味。ウォーキングや朝ごはんを食べるなどの「マイチャレ(目標)」達成、健康診断の受診や社会参加に健康ポイントを付与します。一定の健康ポイントをためると、「マイチャレカード(特典カード)」がもらえ、これを提示するとサービス協力店で特典を受けられたり、賞品があたる抽選にも参加できます。さぁ、あなたも理想のカラダとごほうびを目指して、**レッツ・マイチャレ!**

とってもかんたん 4ステップ

アプリを使って楽しく健康づくり

ステップ 1. アプリをダウンロード

「マイチャレかがわ！」ホームページからアプリをダウンロード。
すぐに使い始められます。

ステップ 2. 簡単登録（プロフィール入力）

利用者情報や毎日取り組む「マイチャレ（目標）」を決めて入力します。
※初回のみ

ステップ 3. 健康ポイントをためる

歩いて健康ポイントをGET！また、マイチャレに取り組む、健康診断を受ける、社会参加する、体重入力することで健康ポイントをGET！アプリは毎日起動させて、健康ポイントをためよう！

ステップ 4. あなたの努力がステキなごほうびに！

特典 1 香川県内のいろんなお店で使えるお得な「マイチャレカード」をGET！

カードの申請ができるのは、2024年3月31日（日）まで

一定の健康ポイント数を達成すると、マイチャレカードを取得することができ、香川県内のサービス協力店で提示するとさまざまな特典が受けられます。（※有効期限は発行から6か月です）サービス協力店は、アプリやホームページから検索できます。

3,000ポイント ビギナーカード

6,000ポイント プロカード

9,000ポイント スターカード

特典 2 早目に取り組むとチャンスが増える！「夏のプレゼントキャンペーン」

2023年9月1日（金）までに、ごほうび抽選に応募された方の中から抽選で300名に図書カード（500円分）プレゼント。

特典 3 寒い冬でも籠らず歩こう！「冬のプレゼントキャンペーン」

2024年2月1日（木）までに、ごほうび抽選に応募された方の中から抽選で200名の方にQUOカード（500円分）をプレゼント。

特典 4 さらに「ごほうび抽選」に応募して、ステキな賞品を当てよう！

ごほうび抽選の応募は、2024年3月1日（金）まで

「マイチャレカード」が表示されると、「ごほうび」ページからそのランクごとの抽選に応募できます。
※40歳から74歳の方は、健診（特定健康診査等）を受診していることが、抽選の条件になります。

ビギナーコース / 計50名様

香川べっぴんさん（玉藻コース）（10名）

さぬきおいでまい（5kg）（10名）

香りぼん TSUBO+フレグランスオイル50ml（5名）

- 県産野菜詰め合わせ（10名）
- 香川県産品コンクール詰め合わせ（エッグベリー・フィナンシェ、さぬきマルベリーティーバック桑茶、おとといせんべい6枚入り）（10名）
- 防災バッグ 13点セット（ボディバッグタイプ）1人用（5名）

プロコース / 計32名様

イオンシネマシネマギフト（ペア）（10名）

香川べっぴんさん（紫雲コース）（5名）

※ご提供賞品
東京海上日動火災保険
東京海上あんしん生命

オムロン体重体組成計カラダスキャン（2名）

- 県産野菜詰め合わせ+さぬきおいで米（5kg）（5名）
- スノーピーク アルミパーソナルクッカーセット（5名）
- 真鯛の瀬戸内ブイヤベース（5名）

スターコース / 計12名様

オリーブ牛サーロイン（3名）

旅行券 2万円分（2名）

ブルーノ ホットプレートセット（3名）

- ハート盆栽、張り子招き猫（2名）
- 電動歯ブラシ（2名）

※賞品は変更される場合があります。 ※賞品画像はイメージです。 ※当選数は賞品により異なります。

アプリには健康づくりに役立ついろんなコンテンツがあります。

歩いた分が健康ポイントになる歩数計機能

健康診断・社会参加・体重入力でボーナス健康ポイントもGETできる。

歩数グラフや体重・BMI・血圧・体温等、健康管理もできます。

がんばればキャラクターも変身するゾ！

無料 ダウンロードできます！

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

記録シートは、お住まいの市町にお問い合わせください。 詳しくは、ホームページをチェック！ マイチャレかがわ 検索 https://mychalle-kagawa.com

香川県健康福祉部健康福祉総務課
〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号
TEL.087-832-3273（8:30～17:00 平日のみ） FAX.087-806-0209

かがやくけん、かがわけん。 香川県