

自宅で過ごす時間が長いと、どうしても運動不足になってしまいますね。運動不足は、体の不調だけでなく、精神的な不調も引き起こしやすくなります。今回は、自宅や職場でも簡単に実践できるトレーニングをご紹介します。

## 【簡単トレーニング】 自宅でも職場でも！ 座ったままできる「ももあげ」



背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。両足は肩幅くらいに開く。



足の裏全体で床を踏むように、リズムカルに足踏みをする。



腕は大きく振る。

### ～POINT～

- ◆「膝を上げること」と、「しっかりと踏み込むこと」を意識し、繰り返しながら続けましょう。
- ◆立ち上がる動作、階段を上る動作には、「しっかりと踏み込むこと」が大切です。

大腰筋+腹筋を鍛えることができます！  
3～5分間続けてみましょう♪

詳しくはこちら

香川県 HP 自宅でもできる運動



## 【簡単レシピ】 梅きのこあんかけ豆腐



### ★材料（1人分）

	絹ごし豆腐	150g
	しめじ	30g
	えのきたけ	30g
A	水	大さじ 4
	片栗粉	小さじ 1
	めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ 2/3
	梅干し	小 1個
	小ねぎ（小口切り）	少々

（1人分） エネルギー：123kcal たんぱく質：10.2g 脂質：5.5g 炭水化物：12.2g 食塩相当量：1.0g

### ★作り方

- ①しめじ、えのきたけは石づきを取り除く。梅干しは種を取り除き、包丁で叩く。
- ②耐熱ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせる。しめじ、えのきたけをほぐしながら加えて軽く混ぜ、ふんわりとラップをし、電子レンジ 600W で 1 分加熱する。一度取り出して全体を軽く混ぜ、さらに 600W で 1 分加熱する。
- ③耐熱皿に絹ごし豆腐を入れ、電子レンジ 600W で 1 分 30 秒加熱し、水気を切る。
- ④③に②を加え、梅干しと小ねぎを盛り付けて完成。

### 【栄養情報】

しめじ、えのきたけ等のきのこ類には、食物繊維が多く含まれています。便秘を整えたり、エネルギーが低く食べごたえがあるため、肥満や糖尿病など生活習慣病の予防に役立ちます。天然のきのこは 9～11 月頃に旬を迎えるものが多いので、これからの時期におすすめです。

「マイチャレかがわ！」企業対抗戦がはじまります！！

「健康経営®」の取組をしっかりとサポート!

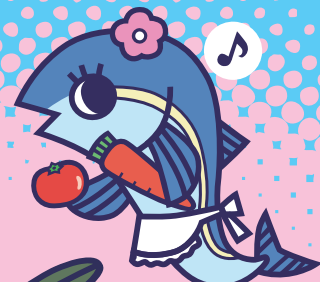
# マイチャレかがわ!

まいにち健康チャレンジ!

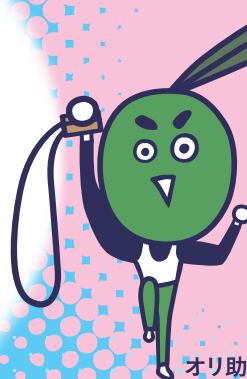
かがわ健康ポイント事業「マイチャレかがわ!」は、日々の運動や食事などの目標（マイチャレ）を達成できた場合や、健康診断の受診、ボランティアなどの社会参加を行った場合に健康ポイントを付与し、一定の健康ポイント数を達成した人が特典カードを受け取り、協力店でサービスを受けられるスマートフォンアプリです。

今回、企業ランキング機能の追加により、企業内での自分の順位や企業間の順位が表示できるようになりました。

企業内ランキング機能や企業対抗戦の開催などで、皆様が楽しみながら健康づくりに取り組めます。



ハマ美



オリ助



ビューティフルレター

## 企業対抗戦

対抗戦期間

令和3年 10月 1日(金)~  
10月31日(日)

(申し込み期限: 9月24日(金)までにメールで申請)

対抗戦ルール

対抗戦期間中のグループの  
平均歩数で競う。

上位10チームに賞状を  
贈呈します。

※9月25日(土)以降も企業登録  
申請は可能です。



### 企業内ランキング表示

アプリで企業登録をすれば、  
企業内の歩数ランキングが  
表示されます。

### 企業間ランキング表示

アプリで企業登録をすれば、  
県内の企業・団体ごとの  
平均歩数ランキングが表示  
されます。

香川県が提供する  
無料アプリです。

さあ、今すぐ!ダウンロード!!

※通信料金は別途のご負担となります。

「健康経営®」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



QRコード読み取りアプリが無い方



●ストアから「マイチャレかがわ」で検索

●お使いのスマートフォンのアプリストアから「QR」で検索して、読み取りアプリをダウンロードしてからご利用ください。



アプリで企業登録できるのは、香川県内に事業所のある企業・団体に限ります。(私的なグループや県外の企業・団体は除きます。)

企業・団体の担当者様は、香川県健康福祉総務課のメールアドレス ([kenkosomu@pref.kagawa.lg.jp](mailto:kenkosomu@pref.kagawa.lg.jp)) に、以下の情報を記載の上、申し込んでください。

メールタイトルに「**マイチャレかがわ**」と記載していただくとスムーズです。

1. 企業・団体名

原則「企業・会社名」または「企業・会社名+所属名」としてください。

例 (株)うどん、けんこう会社総務課

2. 担当者所属、職、氏名

3. 電話番号

4. グループの所属人数 (**5人**以上・見込みで結構です。)



当課で内容確認の後、返信メールにて「企業コード」(6桁の数字)、「パスワード」、「管理者ID」をお送りします。(おおむね1週間程度)

担当者様は、通知された「企業コード」「パスワード」をグループに参加する所属の社員・職員の皆様にお知らせし、企業登録をお願いしてください。

社員・職員の皆様は「企業コード」「パスワード」を使用して、企業・団体名を登録してください。

(登録方法：アプリの「グループ登録」→「企業」→「登録」から「企業コード」「パスワード」を入力し、「確認する」を押すと企業名が登録されます。)

\*最後に「登録する」ボタンの押し忘れがないようお気を付けてください。

登録後は、「ランキング」→「企業内」で企業内での個人ランキングが表示されるようになります。また、「ランキング」→「企業」で企業毎のランキングも表示されます。



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 (10:00~17:00 平日のみ) FAX.087-806-0209

かがやくけん、かがわけん。

香川県

健康

# あなたの努力で ポイントGET!

今持っている  
マイチャレカードは  
期限までそのまま  
使えるわ!

ポイント  
リセットで  
新たにスタート



ハマ美

オリ助



ビューティフル  
レタ子

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!



あなたがしたい  
健康づくりの  
習慣化が  
ラクになる!

2021年4月1日(木)から再スタート!!

実施期間: 2021年4月1日(木)~2022年3月31日(木)

対象者: 小学生以上の香川県民の方

※「ごほうび抽選」の  
健康ポイント獲得期間は  
2022年3月1日まで。

がんばった分だけ  
ごほうびチャンス!

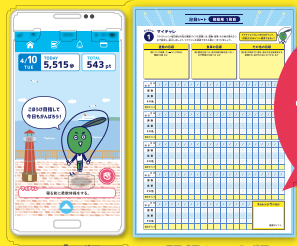
スマホがない人も  
大丈夫!

さあ!みんなで  
レッツ・マイチャレ!

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 抽選でステキな  
ごほうびが当たる!



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。



まずは  
WEBで  
チェック!



### 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。さあ、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!**



<b>ステップ 1.</b>	<b>アプリをダウンロード</b>	<b>ステップ 2.</b>	<b>簡単登録 (プロフィール入力)</b>	<b>ステップ 3.</b>	<b>健康ポイントをためる</b>
「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。		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		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!** 香川県内のいろいろ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、2022年3月31日(木)まで

**1** 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!** 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」

**2** 2021年9月1日(水)までに、ごほうび抽選に応募された方の中から抽選で500名に図書カード(500円分)プレゼント。



**特典!** 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、2022年3月1日(火)まで

**3** マイチャレカードのランクアップごとに、「ごほうび抽選」に一度参加できます。アプリに表示される応募フォーム又は「ごほうび抽選ハガキ」に必要事項を記載してご応募ください。※40歳から74歳の方は、健診(特定健康診断等)を受診していることが、抽選の条件となります。

ビギナーコース / 計60名様	プロコース / 計27名様	スターコース / 計15名様
<p>希少糖 詰め合わせ(10名) 図書カード 3,000円分(15名) 香川べっぴんさん (玉藻コース)(15名)</p>	<p>レオマワールド ペアチケット(5組) オムロン体重組成計 カラダスキャン(2名) 香川べっぴんさん (紫雲コース)(5名)</p>	<p>ふとんクリーナー レイコップ(3名) 空気清浄機 (3名) T-fal 電気圧力鍋(3名)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保田織 マスク 3枚セット(10名)</li> <li>● 寄付(社会福祉協議会を通じた寄付) 3,000円分(10名)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● コーヒーメーカー(5名)</li> <li>● オリーブ硝子タンブラー(5名)</li> <li>● 寄付(社会福祉協議会を通じた寄付) 5,000円分(5名)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ノンフライヤー(3名)</li> <li>● 庵治石 花器(3名)</li> </ul>

※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。  
※寄付は、香川県社会福祉協議会を通じて、仕事やお金、家族、病气、将来のこと等、様々な悩みを抱え、生活のしづらさを抱える人・世帯を地域で支えることができるよう、総合相談・支援事業や子どもや高齢者の居場所などに活用されます。

### アプリには健康づくりに役立ついろいろ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!

※機能の追加は、随時行います。

無料

ダウンロードできます!

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!   <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 (10:00~17:00 平日のみ) FAX.087-806-0209

かがやくけん、かがわけん。  
**香川県**