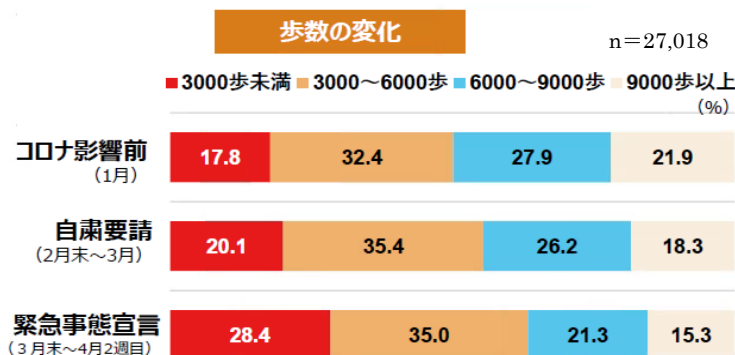


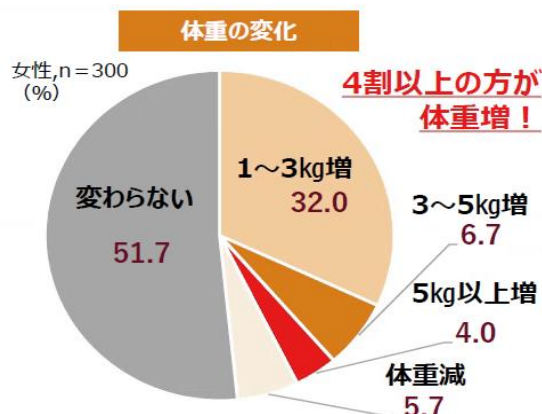
### ✓ 新型コロナウイルスの影響で歩数減少、体重増加

スポーツ庁の鈴木大地長官は6月22日の会見で「自粛生活による生活習慣の変化及び体への影響」と題したアンケート結果（下図）を踏まえ、「自粛も非常に重要であるが、自粛生活やコロナによる今のライフスタイルが続いていくと、健康の二次被害も考えなくてはならない。適度な運動やスポーツを、できる限りいろいろな注意を払いながら実践してもらいたい。」と話しています。



**1日3,000歩未満の方が約3割に急増！**

(株式会社リンクアンドコミュニケーションズ「新型コロナウイルス流行下での生活習慣の変化」第2弾を基に作図)



(株式会社サーティフィット インターネットリサーチ「新型コロナをきっかけに在宅時間が増えたと思いますが、体重の変化はありましたか？」を基に作図)

### ✓ 1日の目標歩数を歩いて、ショートケーキ約1個分のエネルギーを消費

1日の目標歩数



消費 =



歩くことは、最も手軽で簡単に行える運動です。

厚生労働省は、**男性は1日9,000歩、女性は1日8,500歩**歩くことを推奨しています。目標歩数を歩けば、性別や体格にもよりますが、約200～300kcal（ショートケーキ約1個分）のエネルギーを消費できます。

※熱中症予防及び新型コロナウイルス感染防止対策をしたうえで、運動・スポーツに取り組みましょう。詳しくは、[新型コロナ スポーツ・運動の留意点](#) で検索



↓ 健康ポイントが貯まる健康アプリ「マイチャレかがわ！」で一緒に健康づくりを始めてみましょう！ ↓


### ◆ 今月の“うどんうんどうサポートツール”

**マイチャレかがわ!** (まいにち健康チャレンジ) **スマホ限定** **グループ対抗戦**

「マイチャレかがわ!」は、個人が設定した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、健康診断を行った場合など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、県全体で健康づくりを後押しする事業です。今秋はスマートフォンアプリを使ってグループメンバー全員の平均歩数を競うグループ対抗戦を実施します。「マイチャレかがわ!」のアプリを登録して、職場の仲間や友人と健康づくりに取り組みませんか。

- 期間/令和2年9月1日(火)～10月31日(土) (参加登録は8月31日まで)
- 内容/ユーザーが任意に3～5人のグループを作り、平均歩数を競う
- 申込/「マイチャレかがわ!」アプリ内で参加登録を行う
- 賞品/ **1位 10万円**の旅行券 **2位 5万円**の商品券  
3～10位、20位、30位にも商品券をプレゼント



【問合せ先】  
香川県健康福祉部 健康福祉総務課  
TEL/087-832-3273 FAX/087-806-0209  
<https://mychalle-kagawa.com>

※詳細は添付チラシをご覧ください。





かがわ健康ポイント事業

まいにち健康チャレンジ!  
**マイチャレかがわ!**

**参加者  
募集!!**

# グループ対抗戦

「マイチャレかがわ!」スマートフォンアプリを活用して、  
グループ対抗でウォーキングの平均歩数を競います。  
職場の仲間や家族、友人とグループを作って、  
県内上位を目指しましょう!!

## 参加対象・要件

- ①「マイチャレかがわ!」に参加する香川県民  
(職場及び家族、友人で1グループ3~5人)
- ②スマートフォンで参加可能な方



**実施期間** 令和2年 9月1日(火)~10月31日(土)

\*参加登録は8/31まで

上位グループは

# 豪華賞品がもらえる!

**1位**



**10万円分の旅行券**  
(JTB 旅行券)

**2位**



**5万円分の商品券**  
(イオン商品券)



※ **3位~10位** グループにも **商品券**  が贈呈されます。

**さらにチャンス!!**

**20位、30位**のグループにも**商品券**を贈呈。



# グループ対抗戦

申込期間 令和2年8月3日(月)～8月31日(月)

## 参加手順

- 1 「マイチャレかがわ！」スマートフォンアプリメニュー画面からグループ代表者が「グループ」⇒「登録」を行う。
- 2 グループ代表者は設定した「グループ名」「暗証番号」をグループメンバーに伝える。
- 3 グループメンバーは、「グループ名」「暗証番号」を入力し、登録する。

マイチャレかがわ！の登録がまだの人は ...



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!!

※通信料は個人のご負担となります。



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。

## 参加条件

- ・グループメンバーの全員が「マイチャレかがわ！」アプリを利用できる
- ・グループの人数は3名～5名

## ルール

- ・申込期間内のグループ登録（8/31まで）にて対抗戦参加とする
- ・実施期間（9/1～10/31）中のグループ全員の平均歩数で競う
- ・実施期間が終了した時点の順位に応じて賞品を贈呈（代表者へ発送）
- ・1人最大3つのグループに参加できる

※虚偽の歩数登録を行ったユーザーは、対象外とします。



ハマ美



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