

# 小豆健康情報 メールマガジン

No.1 2024/04/19

Theme テーマ

運 動

健康、ということ。  
やっぱり、健康は大切。

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!

アプリを使って楽しく健康づくり



### はじめ方は簡単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



アプリ(無料)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!」が引き続き、令和6年度も実施されます。  
ウォーキング(歩数)やマイチャレ(毎日続ける私の健康づくりの目標)に取組む、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がたまります。  
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、抽選で素敵なおほうびが当たります。  
楽しみながら健康づくりに取り組むために、「マイチャレかがわ!」をぜひご活用ください。  
詳しくは別添ちらしをご覧ください。

## 【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、リズムミカルに足踏みをする。



腕は大きく振る。

### ~POINT~

- ◆ 「膝を挙げることを意識する」とこと、「しっかりと踏み込むことを意識する」ことを、繰り返しながら続けましょう。
- ◆ しっかりと踏み込むことは、立ち上がる動作、階段を上る動作に効果的です。

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♪