

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

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回行くと効果的です。
食前、お風呂時間などに、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・頬と歯の間に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

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
- ・食パン 1枚
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・スライスチーズ 1枚
- ・すりごま 少々

▼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。

ポイントリセットで新たにスタート!

いまも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!



あなたの努力で健康ポイントGET!

香川県の
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!

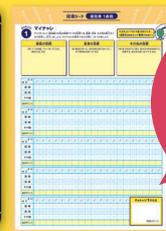
- 特典 ① 県内のいろんなお店でサービスが受けられる!
- 特典 ② 早目に取り組むと、チャンスが増える
「夏のプレゼントキャンペーン」
- 特典 ③ 寒い冬でも籠もらず歩こう
「冬のプレゼントキャンペーン」
- 特典 ④ 抽選でステキなごほうびが当たる!



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。

さあ!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!

とっでもかんたん
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! 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、2024年3月31日(日)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」
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! 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! 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)



香りほん 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(エッグベレー-フィナンシェ、さぬきマルベリー-バック糍茶、おとせんべい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)

※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。

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)



オムロン体重組成計カラダスキャン(2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

- 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)

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り!



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](https://mychalle-kagawa.com) 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

令和5年4月19日

せいさん食育情報

第1号

◎大人だけの学校給食学習会を実施しました

西讃保健福祉事務所

大人だけの学校給食学習会を開催しました

実施日時：令和5年2月14日

実施場所：観音寺市保健センター

対象：西讃管内の働き盛り世代 15名

内容：講義、展示見学、配膳体験、調理・試食

誰もが経験している「学校給食」をテーマにした学習会により、大人に対する食育の推進を図り、健全な食生活につなげることを目的に、大人だけの学校給食学習会を開催しました。

学校給食の目標を踏まえた講義や実際に提供されている学校給食を参考にした献立の展示、料理を1人分つぎわける配膳体験、学校給食を参考に下料理の調理実習と試食を通してバランスの良い食事や地場産物、旬の食材について改めて知ってもらうきっかけとなりました。



講義

学校給食展資料や
地場産野菜等の展示



調理実習
(ロメインレタスの
スープ)



実際に提供されている学校給食を参考にした献立の展示

参加された方からは、「簡単に調理ができて良かった。」、「おいしかった。」という声や「毎日の献立をよく考えてから野菜、肉と豊富に使いたい」という声がありました。