

あなたの  
努力で

けん こう  
健康

ポイント  
GET!

ゲット

れい わ  
令和  
7  
年度版が  
スタート!



オリ助



おりぶー



ハマ美



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!



記録シート版

実施期間

2025年4月1日(火)~2026年3月31日(火)

※「ごほうび抽選」の健康ポイント獲得期限は2026年3月1日(日)まで。

対象者

小学生以上の香川県民の方

アプリ版も!  
ダウンロードは  
こちら!



App Store  
でダウンロード

Google Play  
でダウンロード

詳しい情報は マイチャレかがわ

検索



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!

お問合せ



かがやけん、かがわけん。

香川県

えがお  
いきいきセンター

TEL.087-876-2525 FAX.087-876-3362

TEL.087-878-2212 FAX.087-878-2215

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.087-806-0230



綾川町民限定!

健康づくりで  
ごほうび ゲット!

まいにち健康チャレンジ!

# マイチャレかがわ!

マイチャレかがわ!のごほうびに加えて

## あやがわ特別賞



第1回メ切 **3名**

2025年9月1日(月)  
シャインマスカット 1箱

綾川町  
特産品が  
当たる!?



第2回メ切 **4名**

2025年12月1日(月)  
さぬきひめ 1箱



第3回メ切 **5名**

2026年3月1日(日)  
※記録シート提出メ切 3月2日(月)  
讃岐もち豚1kg



まずは、マイチャレかがわ!に参加しよう!  
くわしくはページをめくってね!

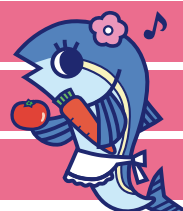
●お問合せ●

えがお

☎087-876-2525

いきいきセンター

☎087-878-2212



めくる



# あやがわ特別賞が当たる!?

## ステップ

# 1

マイチャレかがわ!の「記録シート」または「スマホアプリ」を手に入れましょう



◀記録シート（右端を切り取る）配布先：

- えがお
- いきいきセンター
- 綾川町役場
- <https://mychale-kagawa.com>でもダウンロードできます



◀スマホアプリ



ダウンロードはこちら!



## ステップ

# 2

3つのチャレンジで健康ポイントを貯めましょう

【チャレンジ①】毎日続ける私の健康づくり目標「マイチャレ」を決めて実行しましょう。

例) ウォーキング・22時以降は食べない・毎食後歯を磨く・  
タバコをやめる・毎日の体重測定など

【チャレンジ②】健康診断やがん検診を受診しましょう。

【チャレンジ③】イベントや講座、地元の活動などに参加しましょう。(社会参加)



## ステップ

# 3

一定の健康ポイント数を獲得したら、特典①「マイチャレカード」をもらいましょう

記録シートをご利用の方

記録シートを提出すると「マイチャレカード」がもらえます。

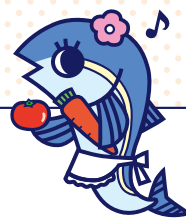
記録シート提出先

えがお  
いきいきセンター

郵送先

〒761-2103 綾歌郡綾川町陶1720番地1  
えがお マイチャレかがわ! 係

※郵送の場合、マイチャレカードの発行までに7~10日間程かかりますので、ご了承ください。※記録シートを切り取って送付してください。



スマホアプリをご利用の方

獲得ポイントに応じて、アプリ内に「マイチャレカード」が表示されます。

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!

3,000ポイントごとに、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カ月です) 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

カードの申請ができるのは、2026年3月31日(火)まで ※窓口の提出は3月27日(金)までとします。

# かんたん5ステップ



## ステップ

# 4

### 特典②「ごほうび抽選」に応募しましょう

※40歳～74歳の方は、健診（特定健康診査等）を受診していることが、抽選の条件となります。

記録シートをご利用の方

マイチャレカード発行時に、ごほうび抽選応募ハガキをお渡しします。そのハガキを使って応募しましょう。

スマホアプリをご利用の方

アプリ内に表示される応募フォームから応募しましょう。

マイチャレカードのランクアップごとに「ごほうび抽選」に応募できます！

3,000  
ポイント

ビギナーコース / 計42名様



さぬき米おいでまい  
(5kg) (10名)



サーモス 真空断熱  
ケータイマグ(250ml)  
(5名)



高松ほかほか温泉岩盤浴セット  
(ペアチケット)土日祝  
(7名)

- 県産野菜詰め合わせ (10名)
- 調味料セット (5名)
- 四国水族館ペアチケット (5名)

6,000  
ポイント

プロコース / 計25名様



香川べっぴんさん  
(紫雲コース) (5名)



レオマペアチケット  
(フリーパス付)  
(3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)

- Aji glass タンブラー (5名)
- 県産フルーツ詰め合わせ (5名)
- 井上誠耕園オリーブ農家のギフトセット (5名)

9,000  
ポイント

スターコース / 計15名様



旅行券  
(3名)



MYTREX  
REBIVE MINI  
(3名)



ブラウン  
ハンドブレンダー  
(3名)

- オリーブ牛食べ比べセット (3名)
- 防災セット (1人用) (3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。



### 特典③「夏のプレゼントキャンペーン」

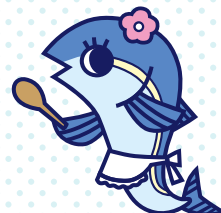
早めに取り組むとチャンスが増える！

2025年9月1日 (月) 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QUOカードPay (500円分) をプレゼント。

### 特典④「冬のプレゼントキャンペーン」

寒い冬でも籠らず歩こう！

2026年2月1日 (日) までに、ごほうび抽選に応募された方の中から抽選で200名にQUOカードPay (500円分) をプレゼント。



## ステップ

# 5

注目

綾川町民の方は「ごほうび抽選」に応募すると、  
全員「あやがわ特別賞」に自動的にエントリーされます！

応募手続きはありません。

抽選結果の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



チャレンジ マイチャレ

1

「マイチャレ(=毎日続ける私の健康づくりの目標)」を、  
運動・食事・その他の最大3つまで設定し、記入しましょう。

体重・腹囲の目標があれば

目標体重 [ ] kg

目標腹囲 [ ] cm

運動の目標

(例) ラジオ体操、ウォーキング30分、  
腹筋10回 など

食事の目標

(例) 朝食を食べる、夜の8時以降は食べない、  
まず野菜から食べる など

その他の目標

(例) 夜10時までに寝る、歯みがきを毎食後する、  
禁煙する、自分からあいさつする など

マイチャレを達成できたら表に○をつけましょう。  
○1つにつき10ポイント、1日最大30ポイント獲得できるゾ!

| 項目  | 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | ○の数 |
|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 運動  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 小計  |
| 食事  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| その他 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| ○の数 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 60  |

| 項目  | 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | ○の数 |
|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 運動  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 小計  |
| 食事  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| その他 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| ○の数 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 60  |

| 項目  | 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | ○の数 |
|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 運動  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 小計  |
| 食事  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| その他 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| ○の数 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 60  |

| 項目  | 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | ○の数 |
|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 運動  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 小計  |
| 食事  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| その他 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| ○の数 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 60  |

| 項目  | 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | ○の数 |
|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 運動  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 小計  |
| 食事  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| その他 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| ○の数 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 45  |

チャレンジ1の合計

○の合計×10ポイント＝

健康ポイント

## チャレンジ 2

### 健診(がん検診)受診

学校や職場、個人で受けた下記の健診が対象です。下記以外にも受診された場合は空欄にご記入ください。人間ドックの場合は、受けた項目の全てにご記入ください。

2025年3月1日以降に受けたものが対象です!



| 受診項目                           | 年月日    | 会場・場所 | ポイント | 受診項目      | 年月日 | 会場・場所 | ポイント |
|--------------------------------|--------|-------|------|-----------|-----|-------|------|
| 健康診断<br>(職場の定期健診や<br>特定健康診査など) | 学校の健診  | /     | 50   | 胃がん検診     | /   |       | 50   |
|                                | 20~39歳 | /     | 50   | 肺がん検診     | /   |       | 50   |
|                                | 40~74歳 | /     | 50   | 大腸がん検診    | /   |       | 50   |
|                                | 75歳以上  | /     | 50   | 乳がん検診     | /   |       | 50   |
| 歯周疾患検診                         | /      |       | 50   | 子宮がん検診    | /   |       | 50   |
| 骨粗鬆症検診                         | /      |       | 50   |           |     |       |      |
| 肝炎ウイルス検診                       | /      |       | 50   |           |     |       |      |
| 再検査・精密検査                       | /      |       | 50   | チャレンジ2の合計 |     |       |      |
| 保健指導                           | /      |       | 50   |           |     |       |      |
|                                |        |       |      | 健康ポイント    |     |       |      |

## チャレンジ 3

### 社会参加 表の枠数が上限です

例えば、県や市町、各種団体や組織などが行うイベントや講座、献血、地元の清掃活動、廃品回収、子ども会活動などが対象です。内容は問いません。

2025年4月1日以降に参加したものが対象!



| 名 称 | 年月日 | 会場・場所 | ポイント | 名 称       | 年月日 | 会場・場所 | ポイント |
|-----|-----|-------|------|-----------|-----|-------|------|
|     | /   |       | 30   |           | /   |       | 30   |
|     | /   |       | 30   |           | /   |       | 30   |
|     | /   |       | 30   |           | /   |       | 30   |
|     | /   |       | 30   |           | /   |       | 30   |
|     | /   |       | 30   |           | /   |       | 30   |
|     | /   |       | 30   | チャレンジ3の合計 |     |       |      |
|     | /   |       | 30   |           |     |       |      |
|     |     |       |      | 健康ポイント    |     |       |      |

## チャレンジ 4

### ボーナスポイント

右記の項目が達成できたら、ボーナスポイントが付与されます。

|                                                  |       |
|--------------------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> ロコモティブシンドロームについて知っている。  | 100Pt |
| <input type="checkbox"/> 「マイチャレかがわ!」を誰かに紹介した。    | 100Pt |
| <input type="checkbox"/> 家族や職場で、健康づくりに関する話題を出した。 | 100Pt |

チャレンジ4の合計

健康ポイント



健康ポイントが3,000ptたまったら!

すぐに「マイチャレカード(ビギナー)」を申請し、「ごほうび抽選応募ハガキ」をゲットしよう!

カード発行窓口 か 郵送 で申請してください。

●申請ができるのは、2026年3月31日(火)までです。「ごほうび抽選」は2026年3月1日(日)まで。

チャレンジ 1+2+3+4 の合計

健康ポイント

受付印

### 必要事項をご記入ください

|                            |                                                                                                                                                                             |       |   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|
| 氏 名                        | 性別                                                                                                                                                                          | 年齢    | 才 |
| 住 所                        | 生年月日                                                                                                                                                                        | 年 月 日 |   |
|                            | 電話番号                                                                                                                                                                        | ( ) - |   |
|                            | メールアドレス                                                                                                                                                                     |       |   |
| 保険区分<br>※該当するものに○をつけてください。 | 1.国民健康保険・2.全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)・3.組管掌健康保険(組合健保)・<br>4.公立学校共済組合香川支部・5.警察共済組合香川県支部・6.香川県市町村職員共済組合・7.地方職員共済組合香川県支部・<br>8.医師国民健康保険組合・9.建設国民健康保険組合・10.後期高齢者医療制度・11.その他・12.わからない |       |   |

●本事業は市町との協働事業であり、ご記入いただいた個人情報厳重に管理するとともに、当該事業に関すること及び市町が独自で行う抽選賞品などの特典を付与すること以外には使用しません。

### 継続用記録シートの申請方法

カード発行窓口で受け取るか、「マイチャレかがわ!」の公式ホームページより継続用記録シートをダウンロードし、印刷してご利用ください。  
マイチャレカードのランクアップを目指して、引き続き健康ポイントをためよう。