

けん しん けん しん じゆ しん
健診(がん検診)受診

社会参加 しゃがいさんか 表の枠数が上限です ひょう わくすう じょうげん

ボーナスポイント

健康ポイント

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。

さあ、あなたも理想^{りぞう}のカラダとごほうび^{めび}を目指して、**レッツ・マイチャレ!**

とってもかんたん
4ステップ

きろくつかたのけんこう

記録シートを使って楽しく健康づくり

ステップ あなたの1. マイチャレを決めよう!

右のチャレンジ1「マイチャレ」を記入しましょう。「マイチャレ」の設定は3つまで。1つでもOKです。

ステップ 3つのチャレンジに挑戦して2. まずは3,000ptためよう!

右側の「記録シート」に記入してポイントをためます。健康ポイントがためれるチャレンジは3つ!
●チャレンジ1: マイチャレ
●チャレンジ2: 健診(がん検診)受診
●チャレンジ3: 社会参加

ステップ 特典1から特典3の3. ごほうびをもらおう!

健康ポイントの合計が3000ptに達したら、ごほうびがもらえるチャンス!すぐにカード発行窓口に持参、又は郵送で申請しましょう。

ステップ4. あなたの努力がステキなごほうびに!

特典1

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!

カードの申請ができるのは、2026年3月31日(火)まで

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」

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名の方にQUOカードPay(500円分)プレゼント。

特典3

寒い冬でも籠らず歩こう!「冬のプレゼントキャンペーン」

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名の方にQUOカードPay(500円分)をプレゼント。

特典4

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!

アプリ応募フォームへの入力・応募はがきの提出は2026年3月6日(金)まで(必着)

「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42名様

プロコース / 計25名様

スターコース / 計15名様

カード発行窓口

〒769-2792
香川県東かがわ市湊1847番地1
東かがわ市役所 市民部 長寿保健課
TEL 0879-26-1360 FAX 0879-26-1339

お住まいの市町の窓口をご利用ください。 ※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。

カード発行窓口・郵送先

お問合せ

香川県健康福祉部健康政策課 〒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

かがやくけん、かがわけん。
香川県

記録シート 初回用 1枚目

チャレンジ1 マイチャレ

「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。マイチャレを達成できたら表に○をつけましょう。

マイチャレ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!

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

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
項目																			
運動	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
食事	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
その他	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
合計ポイント																			

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
項目																			
運動	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
食事	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
その他	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
合計ポイント																			

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
項目																			
運動	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
食事	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
その他	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
合計ポイント																			

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
項目																			
運動	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
食事	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
その他	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
合計ポイント																			

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
項目																			
運動	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
食事	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
その他	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
合計ポイント																			

チャレンジ1の合計

健康ポイント