など 健診(がん検診)受診

学校や職場、個人で受けた主記の健診が対象です。主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、受けた資質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			
けん こうしん 在人 健康 家 断 (職場の定期健診や 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							
がれる人 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	ナヤレンンとの合計	健康	ポイント				

イントン 社会参加 素の枠数が上限です

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、獣血、 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よ



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		UA. 23	
	/		30	ナヤレノンろの音前		健康	ポイント

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着されます。



チャレンジ 4 の合計

健康ポイント

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

●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

で申請してください。

健康ポイント

必要事項をご記入ください												
nt de		性別		年齢	才							
氏名		生年月日	年	月	日							
₩ - 7	〒 -	電話番号	()	_								
住所		メールアドレス										
保険区分 ※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.組合管掌健康保険(組合健保)・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・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											

(BLUE 82) しき。 きょうど(とまう) きょうと(とはま) (SCIA) (SCIA)

継続用記録シートの申請方法

カード発行物で受け取るか、「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、凹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自指して、引き続き健康ポイントをためよう。

チャレンジ 0+2+3+4の合計





記録シート版

2025年4月1日(火)~2026年3月31日(火)

小学生以上の香川県民の方





詳しい情報は マイチャレかがわ

検索、



「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、 機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、賞品があたる論選にも参加できます。

さぁ、あなたも理想のカラダとごほうびを首指して、レッツ・マイチャレ!

4ステップ 記録シートを使って楽しく健康づくり むき

ステップ あなたの 1. マイチャレを決めよう!

着のチャレンジ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!

たがの「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。

あなたの努力がステキなごほうびに!

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! 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。(※着易順限は発行から6か買です)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

2026年3月6日(金)まで(必着)

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。

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、ごほうび描選に応募された方の中から描選で200名の方にQUOカードPay(500円分)をプレゼント。

プロコース/計25名様

アプリ応募フォームへの入力・応募はがきの提出は 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!

「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描選に応募できます。 ※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



(5kg)(10名)

●県産野菜詰め合わせ(10名)

■四国水族館ペアチケット(5名)









ケータイマグ(250ml) (ペアチケット)十日祝







(紫雲コース)(5名) (フリーパス付)

Aji glass タンブラー(5名)

県産フルーツ詰め合わせ(5名)

#上誠耕園オリーブ農家のギフトセット(5名)













IJ

REBIVE MINI

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。

カード発行窓口に直接ご持参いただくか、郵送をご利用ください。

お住まいの市町の窓口をご利用ください。※彰送の場合、マイチャレカードの発行までに7~10百階程かかりますので、ごう様ください。※記録シートを切り取って送价してください。

カード発行窓口・郵送先 丸亀市保険課(市役所1階)

〒763-8501 丸亀市大手町二丁目4番21号

お問合せ

丸亀市保険課(市役所1階)

〒763-8501 丸亀市大手町二丁目4番21号

TEL 0877-24-8842 (8:30~17:15平日のみ) FAX0877-24-8832 かがやくけん、かがわけん。

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



初回用 1枚目 記録シート



ベビン マイチャレ

運動の目標

腹筋10回 など

「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〇をつけましょう。

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

食事の目標

(例)ラジオ体操、ウォーキング30分、 (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

月日頃目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
運 動	(10)	(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)	(10)	
その他	(10)	(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																					
月日頃目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
運 動	(10)	(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)	(10)	
その他	(10)	(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																					
月日頃目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
運 動	(10)	(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)	(10)	
その他	(10)	(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																					
月日頃目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
運 動	(10)	(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)	(10)	
その他	(10)	(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																					
月日頃目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1	チャレンジ 1 の合計				
運 動	(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)						
その他	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	けん ごう					
合計ポイント																健康ポイント				ント	

