

# 4ステップ 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を持参、又は郵送で申請しましょう。

## ステップ 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、2025年3月31日(月)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」

2 2024年9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」

3 2025年2月1日(土)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!

4 「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45名様



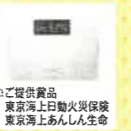
さぬきおいでまい (5kg) (10名)



サーモス真空断熱スポーツボトル (5名)



高松はがき温泉器器セット (ヘアチケット)土日祝 (5名)



香川べっぴんさん (紫雲コース) (5名)



レオマヘアチケット (フリーパス付) (3名)



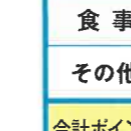
オムロン体重組成計 (カラダスキャン) (2名)



旅行券 (3名)



COSORI ノンフライヤー(4.7L) (3名)



Fitbit Inspire (3名)

- 県産野菜詰め合わせ (10名)
- 香川県産味付けのり&大羽いりこセット (10名)
- 新屋島水族館ヘアチケット (5名)

- 県産野菜詰め合わせ+さぬきおいで米 (5kg) (5名)
- 県産フルーツ詰め合わせ (5名)
- アグリオリーブ 小豆島しほりセット (2本入り) "プレーパーレモン"入り (5名)

- オリーブ牛食べ比べセット (3名)
- 電動歯ブラシ (2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。 ※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

高松市健康づくり推進課 成人保健係

〒760-0074 高松市桜町1丁目9番12号

高松市保健センター内

TEL. 087-839-2363 8:30~17:15(平日のみ)

お問合せ

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。



## 記録シート 初回用 1枚目

### チャレンジ1 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。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	食事の目標	その他の目標
(例)ラジオ体操、ウォーキング30分、 腹筋10回 など	(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	(例)夜10時までに寝る、歯みがきを毎食後する、 禁煙する、自分からあいざつする など

項目	月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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																			

項目	月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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																			

項目	月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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																			

項目	月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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																			

項目	月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	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					
食事	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						
合計ポイント																			

健康ポイント