など 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!

	11 (
>_ {	> O	
d	7	

								///		
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		
	学校の健診	/		50	胃がん検診	/		50		
健康診断	20~39歳	/		50	肺がん検診	/		50		
(職場の定期健診や 特定健康診査など)	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	th th 症 検 診	/		50						
がない 肝炎ウイルス検診		/		50						
まりがき せいかりがき 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	焼き、健康ポイ				

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		MA 73	
	/		30	ナヤレノンろの音計		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。

☑ ロコモティブシンドロームについて知っている。	100Pt					
☑ 「マイチャレかがわ!」を誰かに紹介した。						
	100Pt					



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!

で申請してください。



-	~~	-					
ひつ	よう			8	にゅつ		
必	要	事	頂を	ご記	入	くださ	u

•	п д		性別		年齢	才	-					
	氏 名		生年月日	年	月	B	1					
•	<i>↔</i> = :	- -	電話番号	()	_							
•	住所		メールアドレス									
	保険区分 ※該当する	1.国民健康保険・2.全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぼ)・3.組合管掌健康保険(組合健保)・										
•	ものに○を つけてください。	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										

■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は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。





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。(※看効動機は異常から6か算です)サービス協力活は、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

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。

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)







※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。





#上誠耕園オリーブ農家のギフトセット(5名)

プロコース/計25名様











牛

IJ

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)

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

●県産野菜詰め合わせ(10名)

■四国水族館ペアチケット(5名)

〒761-4192 香川県小豆郡土庄町渕崎甲1400番地2 土庄町健康福祉課 .0879-62-7002

Aji glass タンブラー(5名)

県産フルーツ詰め合わせ(5名)

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



初回用 1枚目 記録シート

ベビン 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

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)	(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																						
月日項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
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																						
月日項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
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																						
月日項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
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																						
月日項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	7	チャレン	ノジ 1	の合調	<u></u>		
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)			176.	45			
合計ポイント																	健康ポイント					