

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

(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、自分からあいざつする など

月曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
項目	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
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
合計ポイント															

月曜日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
項目	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
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
合計ポイント															

月曜日	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
項目	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
運動	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
食事	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
その他	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

喫煙者・禁煙中の方へ! 禁煙30日間チャレンジ



喫煙者の方必見!! 30日間続けて禁煙に成功したら、健康ポイントとは別に、

禁煙30日間チャレンジの『ごほうび抽選』に参加できます!

毎日達成したら表に○をつけましょう。途中、1日でも続けられなかったら1日目からやり直してください。

何度でもチャレンジできます。



始めた日	月	日	スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
(16)	(17)	(18)	(19)	(20)	(21)	(22)	(23)	(24)	(25)	(26)	(27)	(28)	(29)	(30)	達成した日 月 日			

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。

過去1年以内に
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 (いずれか1つ)	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				
	/		50	チャレンジ2の合計			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、地域の清掃活動、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。

2018年12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
	/		30
	/		30
	/		30
	/		30
チャレンジ3の合計			健康ポイント

■ イベントや講座の情報はこちらからご確認ください。
<https://mychalle-kagawa.com/event/> マイチャレかがわ 検索

チャレンジ②③についての注意事項

- 同じ日に異なるものに参加した場合は、各々を記入します。
- 前のシートに一度記入した内容は、重複して記入しないようにしてください。



さらに!
1,000pt たまったら!

すぐに申請し、
ランクアップした「マイチャレカード」と
「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。 ● これまでの記録シートも一緒にご提出(郵送)してください。

前のシートの合計	健康ポイント
今回の①+②+③の合計	健康ポイント
総合計	健康ポイント



必要事項をご記入ください

ご氏名	性別	年齢	才	お持ちのビギナーorプロカードを 軽くノリで貼って申請してください。
	生年月日	年 月 日		
ご住所 〒	電話番号 () -			
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			
今回申請するカードの ランクに○をつけてください。	ビギナー ・ プロ ・ スター			

● ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、当該事業に関すること以外には使用しません。● 申請ができるのは、2019年3月1日までです。

継続用記録シートの申請方法 | 継続用記録シートはカード発行窓口か「マイチャレかがわ!」公式ホームページで入手できます。