

健幸づくりで  
ごほうび  
ゲット!

# 健幸のまち

ゴーゴー

# さかいでチャレンジ55

ゴー

## 「さかいでチャレンジ55」とは？

※「マイチャレかがわ!」は香川県の健康ポイント事業です。



「マイチャレかがわ!」と同時に実施する坂出市オリジナルの取り組みです。坂出市が特に推進しているラジオ体操、ウォーキング、手洗い・歯みがきのいずれかに継続して取り組んでいるかたを応援し、さかいで特別賞を抽選でプレゼントします。健やかに幸せになることをめざしてチャレンジしよう。

- ※① ラジオ体操はストレッチなどの体を動かす体操を含みます。
- ※② ウォーキングは自分に合わせて無理のない範囲で行いましょう。
- ※③ 手洗いは外から帰った時、トイレの後、食事の前に行いましょう。歯みがきは毎食後に行いましょう。



ラジオ体操



ウォーキング



手洗い・歯みがき

## さかいでチャレンジ55の参加方法

## チャレンジ55日 ゴーゴー

①～③の取り組みのうち、いずれか1つを決めて裏面の記録シートに記入します。通算して55日を達成すると、さかいで特別賞の抽選(9月・12月・3月)に応募できます**応募は何回でも可能です。**

なお、小学生以上が対象です。「マイチャレかがわ!」の取り組み(目標)と同じでもOKです。

「マイチャレかがわ!」にアプリ版で参加しているかたは①～③のいずれかの取り組み(目標)を行い、県の抽選に応募すると自動的に、さかいで特別賞の抽選に参加できます。



ゴーゴー  
**オリーブ牛550g**

## さかいで特別賞が当たる♪

- 第1回しめきり **5名**  
令和6年 9月2日(月)
- 第2回しめきり **5名**  
令和6年12月2日(月)
- 第3回しめきり **5名**  
令和7年 3月3日(月)

けんこう課の窓口で応募された先着50名に記念品をプレゼントします!



※写真はイメージです。  
※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

お問合せ(応募先)/坂出市けんこう課 まで  
TEL/0877-44-5006 FAX/0877-44-5068

# さかいでチャレンジ55 記録シート



**宣言**

- ①ラジオ体操 ②ウォーキング ③手洗い・歯みがき

①～③の1つを選んで、自分の目標を決める。(例)ウォーキング30分など

私は

にチャレンジします。

できた日に印をつけましょう。



**チャレンジ55日**

※通算して55日を達成すると抽選に応募  
できます。けんこう課の窓口まで。

※ラジオ体操は現在使用しているスタン  
プ帳を持参しても応募できます。 →



【 月】							【 月】						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				日	29	30	31				日
【 月】							【 月】						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				日	29	30	31				日

キリトリ

応募用紙(第  回目)

応募用紙(第  回目)

「さかいでチャレンジ55」を55日達成したので、  
さかいで特別賞の抽選に応募します。

「さかいでチャレンジ55」を55日達成したので、  
さかいで特別賞の抽選に応募します。

チャレンジ した期間	～
ご氏名	
ご住所	
電話番号	

チャレンジ した期間	～
ご氏名	
ご住所	
電話番号	