

## チャレンジ2 健診(がん検診)受診

2

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。

2024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
学校の健診	/		50	胃がん検診	/		50
健康診断 (職場の定期健診や 特定健康診査など)	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				
再検査・精密検査	/		50				
保健指導	/		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

3

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。

2024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		/		30
	/		30		/		30
			チャレンジ3の合計				健康ポイント

## チャレンジ4 ボーナスポイント

4

右記の項目が達成できたら、ボーナスポイントが付与されます。

<input checked="" type="checkbox"/> ラジオ体操を行った。※1	100Pt
<input checked="" type="checkbox"/> ウォーキングを行った。※2	100Pt
<input checked="" type="checkbox"/> 手洗い・歯みがきをほぼ毎日行った。※3	100Pt

チャレンジ4の合計 健康ポイント

推奨

- ※1 市内のラジオ体操(ミニ)広場では毎朝行っています。
- ※2 健幸マップを活用するなど健幸づくりに歩きましょう。
- ※3 食べる前は手洗い、食べた後は歯みがきをしましょう。



健康ポイントが3,000ptたまったら!

すぐに「マイチャレカード(ピギナー)」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 郵送 で申請してください。

●申請ができるのは、2025年3月31日(月)までです。「ごほうび抽選」は2025年3月1日(土)まで。

チャレンジ ①+②+③+④の合計

受付印

必要事項をご記入ください

氏名	性別	年齢	才
住所	生年月日	年 月 日	
保険区分	電話番号	( ) -	
※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		

●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厳重に管理するとともに、当該事業に関する事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

カード発行窓口で受け取るか、「マイチャレかがわ!」の公式ホームページより坂出市版継続用記録シートをダウンロードし、印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目指して、引き続き健康ポイントをためよう。



まいにち健康チャレンジ!

# マイチャレかがわ!

注目 さかいで特別賞が当たる  
「さかいでチャレンジ55」も同時実施

坂出市民限定!!

実施期間: 2024年4月1日(月)~2025年3月31日(月)

※「ごほうび抽選」の健康ポイント獲得期限は2025年3月1日(土)まで。

対象者: 小学生以上の香川県民の方

アプリ版も!  
ダウンロードは  
こちら!



詳しい情報は マイチャレかがわ 検索

まいにち健康チャレンジ!

## マイチャレかがわ!とは?

「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、健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、賞品があたる抽選にも参加できます。さあ、あなたも理想のカラダとごほうびを自指して、レッツ・マイチャレ!



オリ助

けんこう健康

ゲット

# あなたの努力でポイントGET!

れいわねんどぼん  
令和6年度版がスタート!



ビューティフル  
レタ子

おりぶー



かがわ健康  
ポイント事業

ハマ美

# 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 1. あなたの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 2. 4つのチャレンジに挑戦してまずは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。健康ポイントがたまるチャレンジは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
- チャレンジ4: ボーナスポイント

## ステップ 3. 特典1から特典5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て持参、又は郵送で申請しましょう。

## ステップ 4. あなたの努力がステキなごほうびに!

### 特典! 香川県内のいろん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  
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! 早目に取り組みとチャンスが増える!「夏のプレゼントキャンペーン」

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」

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!

「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)
- 高松ほか温泉岩盤浴セット(ヘアチケット)土日祝 (5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)

#### プロコース / 計25名様



- 香川へっぴんさん(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)
- 県産野菜詰め合わせ+さぬきおいでまい (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)

#### スターコース / 計14名様



- 旅行券 (3名)
- COSORI ノンフライヤー(4.7L) (3名)
- Fitbit Inspire (3名)
- オリーブ牛食べ比べセット (3名)
- 電動歯ブラシ (2名)

### 特典! さらに坂出市民のかたには市独自の特典があります!

※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。  
**5** **先着50名** 3,000ポイントをためると、けんこう課の窓口で記念品をプレゼント。  
**抽選総数56名** [9月・12月] 坂出市長賞 各13名 お肉のギフト券 4,000円  
**[3月] (抽選の落選者) さかいでまろ賞 30名 QUOカード 2,000円**  
 県の抽選に応募すると、自動的に市の抽選に参加できます。

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

坂出市けんこう課 〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号  
 TEL.0877-44-5006 (8:30 ~ 17:15 平日のみ) FAX.0877-44-5068

お問合せは上記のカード発行窓口、または下記までご連絡ください。

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



# 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、自分からあいさつする 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	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																				
																				健康ポイント