

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。

2025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

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			健康ポイント

4

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与されます。

☒ ラジオ体操を行った。※1	100Pt
☒ ウォーキングを行った。※2	100Pt
☒ 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 健康マップを活用するなど健康づくりのために歩きましょう。
※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(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!

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、2026年3月31日(火)までです。「ごほうび抽選」は2026年3月1日(日)まで。

チャレンジ ①+②+③+④の合計

健康ポイント

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
	電話番号	()	-
	メールアドレス		
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		

●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!
記録シートの
坂出市民の
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
さかいで市民限定!!

実施期間 2025年4月1日(火)~2026年3月31日(火)

※「ごほうび抽選」の健康ポイント獲得期限は2026年3月1日(日)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



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目指して、レッツ・マイチャレ!

