

健幸づくりで
ごほうび
ゲット!

健幸のまち さかいでチャレンジ55

ゴーゴー

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。



オリーブ牛 550g

※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。

さかいで特別賞が当たる♪

- 第1回しめきり **5名**
令和7年 9月1日(月)
- 第2回しめきり **5名**
令和7年12月1日(月)
- 第3回しめきり **5名**
令和8年 3月6日(金)

55日達成3回目
から5回目の応募
されたかた各先
着50名に記念品
をプレゼントし
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。

ゴーゴー

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)

「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	

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。

チャレンジした期間	～
ご氏名	
ご住所	
電話番号	