

けんこう 健幸づくりで ごほうびゲット!

# けんこう 健幸のまち

ゴーゴー

# さかいでチャレンジ55

## 「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ましょう。

- ※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。



ぎゅう ゴーゴー 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8年 9月1日(火)  
55日達成1回目、3回目、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!
- 第2回しめきり 5名  
令和8年12月1日(火)
- 第3回しめきり 5名  
令和9年 3月5日(金)

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



せんげん  
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

わたし  
私は

にチャレンジします。

できた日に印をつけましょう。

※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。



チャレンジ55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				にち日	29	30	31				にち日
【 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				にち日	29	30	31				にち日

応募用紙 (第 〇 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	
でんわばんごう 電話番号	

応募用紙 (第 〇 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	
でんわばんごう 電話番号	