

あなたの
努力で

けんこう
健康
ポイントGET!

れいわ
令和7
年度版が
スタート!



オリ助



おりぶー



ハマ美



ビューティフル
レタ子

あな
た
限
定
香
川
県
民
の

マイチャレががわ!

まいにち健康チャレンジ!



がんばった分だけ
ごほうびチャンス!

スマホがない人も
大丈夫!

さあ!みんなで
レッツ・マイチャレ!

- ① 県内のいろんなお店でサービスが受けられる!
- ② 早目に取り組むと、チャンスが増える
「夏のプレゼントキャンペーン」
- ③ 寒い冬でも籠もらず歩こう
「冬のプレゼントキャンペーン」
- ④ 抽選でステキなごほうびが当たる!



アプリ版



記録シート版
(WEBサイトからダウンロードできます)

記録シート
でもチャレンジ
できます。



まずは
WEBで
チェック!

マイチャレががわ!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!



とっでもかんたん
4ステップ



アプリを使って楽しく健康づくり



ステップ 1. アプリをダウンロード

「マイチャレかがわ！」ホームページからアプリをダウンロード。すぐに使い始められます。

ステップ 2. 簡単登録 (プロフィール入力)

利用者情報や毎日取り組む「マイチャレ(目標)」を決めて入力します。
※初回のみ

ステップ 3. 健康ポイントをためる

歩いて健康ポイントをGET! また、マイチャレに取り組み、健康診断を受ける、社会参加する、体重入力することで健康ポイントをGET! アプリは毎日起動させて、健康ポイントをためよう!

ステップ 4. あなたの努力がステキなごほうびに!

特典! 香川県内のいろいろ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、2026年3月31日(火)まで

1 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! 早目に取り組むとチャンスが増える! 「夏のプレゼントキャンペーン」

2 2025年9月1日(月)までに、ごほうび抽選に応募された方の中から抽選で300名の方にQUOカードPay(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」

3 2026年2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200名の方にQUOカードPay(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!

4 「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42名様

プロコース / 計25名様

スターコース / 計15名様



さぬき米おいでまい (5kg) (10名)



サーモス 真空断熱 ケータイマグ(250ml) (5名)



高松ほか高松岩盤浴セット (ペアチケット)土日祝 (7名)



香川べっぴんさん (紫雲コース) (5名)



レオマペアチケット (フリーバス付) (3名)



オムロン体重体組成計 カラダスキャン (2名)



旅行券 (3名)



MYTREX REBIVE MINI (3名)



ブラウン ハンドブレンダー (3名)

- 県産野菜詰め合わせ (10名)
- 調味料セット (5名)
- 四国水族館ペアチケット (5名)

- Aji glass タンブラー (5名)
- 県産フルーツ詰め合わせ (5名)
- 井上誠耕園オリーブ農家のギフトセット (5名)

- オリーブ牛食べ比べセット (3名)
- 防災セット (1人用) (3名)

※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。

アプリには健康づくりに役立ついろいろなコンテンツがあります。

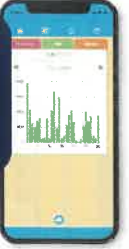
歩いた分が健康ポイントになる歩数計機能



健康診断・社会参加・体重入力でボーナス健康ポイントもGETできる。



歩数グラフや体重・BMI・血圧・体温等、健康管理もできます。



がんばればキャラクターも変身するぞ!



無料ダウンロードできます!



App Store からダウンロード



Google Play で手に入ろう

記録シートは、お住まいの市町にお問い合わせください。詳しくは、ホームページをチェック! [マイチャレかがわ](https://mychale-kagawa.com) 検索 <https://mychale-kagawa.com>



香川県健康福祉部健康政策課
〒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.087-806-0230

かがやくけん、かがわけん。
香川県