チャレンジ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。

2026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
健康診断（職場の定期健診や特定健康診査など）	学校の健診	/		50	胃がん検診	/		50
	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	チャレンジ2の合計			健康ポイント
保健指導		/		50				

チャレンジ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。

2026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
	/		30				

チャレンジ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。

□「マイチャレかがわ！」を誰かに紹介した。	100Pt
□一日で野菜350gを食べた。	100Pt
□家族や職場で、健康づくりに関する話題を出した。	100Pt
チャレンジ4の合計	健康ポイント

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、2027年3月31日（水）までです。「ごほうび抽選」は2027年3月1日（月）まで。

チャレンジ ❶+❷+❸+❹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
		生年月日	年	月	日
住所	〒　-	電話番号	（　）	-	
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。

かがわ健康ポイント事業

健康 あなたの努力でポイントGET！

ポイントリセットで新たにスタート！

香川県民のあなた限定

まいにち健康チャレンジ！

マイチャレかがわ！

記録シート版

記録シート版は令和8年度末で事業終了となりますので、アプリ版をご利用ください。

実施期間：2026年4月1日（水）～2027年3月31日（水）
※「ごほうび抽選」の健康ポイント獲得期限は2027年3月1日（月）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！

App Store　Google Play

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。
さぁ、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！**

とってもかんたん 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. 3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。健康ポイントがためれるチャレンジは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

ステップ 3. 特典1から特典3の 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 1 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、2027年3月31日(水)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 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」

2026年9月1日(火)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 3 寒い冬でも籠らず歩こう！「冬のプレゼントキャンペーン」

2027年2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200名の方にQUOカードPay(500円分)をプレゼント。

特典 4 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！

アプリ応募フォームへの入力・応募はがきの提出は2027年3月5日(金)まで(必着)

「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55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)（10名）

高松ぽがぽか温泉岩盤浴セット（ペアチケット）+土日祝（10名）

- 県産野菜詰め合わせ（10名）
- 搾りたてオイルとドレッシングセット（5名）
- 四国水族館ペアチケット（10名）

プロコース / 計27名様

香川べっぴんさん（紫雲コース）（5名）

伊藤園 一日分の野菜48本セット（5名）

※ご提供賞品 東京海上日動火災保険

オムロン体重体組成計カラダスキャン（2名）

- Aji glass タンブラー大泡（5名）
- 県産フルーツ詰め合わせ（5名）
- レオマペアチケット（フリーパス付）（5名）

スターコース / 計15名様

旅行券（2万円分）（3名）

オリーブ牛ロースステーキ（3名）

BRUNO 全方位サーキュレーター（3名）

- NECK RELAX（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。

カート発行窓口に直接ご持参いただくか、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 高松市健康づくり推進課　成人保健係

〒760-0074　高松市桜町一丁目９番12号

（高松市保健センター1階）

お問合せ TEL. 087-839-2363 （8:30～17:00 平日のみ）

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

キリトリ

記録シート 初回用 1枚目

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！

チャレンジ 1 マイチャレ

「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。

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

月日 / 項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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																			

月日 / 項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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																			

月日 / 項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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																			

月日 / 項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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																			

月日 / 項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	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	
食事	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	
合計ポイント																健康ポイント