

 記録シートを使つかってたのしく健康づくり
 4ステップ とってもかんたん

ステップ あなたの
1. マイチャレを決めよう!

ステップ
3つのチャレンジに挑戦して
まずは3,000円ためよう!

3 ステップ 特典1から特典3の
でほうびをもらおう！
とく でん とく でん

5のチャレンジ1「マイチャレ」を記入
ましよう。「マイチャレ」の設定は3つ
で、1つでもOKです。

右側の「記録シート」に記入してポイントをとためます。健康ポイントがためられるチャレンジは3つ!

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

●チャレンジ2: 健診(がん検診) けんしん

4. ステップ あなたの努力がスデキなごほうびに！
と うれしく

＼特典！
香川県内のいんなお店でお得な「マイチャレカード」をGET！
カードの活用が主役なのは、
2026年3月31日までに

3,000ポイント
ビギナーカード

6,000ポイント
プロカード

スターカード
9,000ポイント

2 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」

2025年9月(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(1P444/500円分)プレゼント。

寒い冬でも臆らず歩こう!「冬のプレゼントキャンペーン」

[illegible]

4 「マイカレンダー」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参加できます。

※40歳から74歳の方は、性別（特定調査対象）を登録していることが抽選の条件になります。

2020年7月1日(土)まで

ビギナーコース / 計42名様

プロコース/計25名様

スタ-コース / H15名様

[illegible]

 祝賀用紙巻通し
お祝い紙巻通し
お祝い紙巻通し
お祝い紙巻通し
オムロ・特製紙巻時計
カラダスキャン
(22%)


レイマニアチケット
(フリーパス付)
(33%)


Aii glass タンブラー
(5%)


新川ユース(5%)
傾奇フルールぬい合わせ(5%)
井上誠樹限定オリジナルギフトセット(5%)


 ブラウン
ハンドスタンドー
(3点)


 MYTREX
RESAVE MINI
(3点)


 梳子
セット(3点)

プラズマヘアセット(3点)
セット(1人用)

カード発行窓口へ直接ご持参ください。

カード発行窓口・お問合せ

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

0170-700-106771

〒765-8503 善通寺市保健課 福祉部保健課 二丁目1番1号

TEL.0877-63-6308(8:30~17:00 平日のみ)

面

記録シート
初回用 1枚目

マイチャレ

1 「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

(例) ラジオ体操、ウォーキング30分、
腹筋10回 など

食事の目標

その他の目標

(例) 夜10時までに寝る、歯みがきを毎食後する、禁煙する、自分からあいざつするなど

[illegible]