

ステップ 1

マイチャレかがわ!の「記録シート」または「スマホアプリ」を手に入れましょう



◀記録シート(右端を切り取る)配布先:
 ●えがお
 ●いきいきセンター
 ●綾川町役場
 ●https://mychalle-kagawa.comでもダウンロードできます



ステップ 2

3つのチャレンジで健康ポイントを貯めましょう

- 【チャレンジ①】毎日続ける私の健康づくり目標「マイチャレ」を決めて実行しましょう。
 例) ウォーキング・22時以降は食べない・毎食後歯を磨く・タバコをやめる・毎日の体重測定など
- 【チャレンジ②】健康診断やがん検診を受診しましょう。
- 【チャレンジ③】イベントや講座、地元の活動などに参加しましょう。(社会参加)



ステップ 3

一定の健康ポイント数を獲得したら、特典①「マイチャレカード」をもらいましょう

記録シートをご利用の方

記録シートを提出すると「マイチャレカード」がもらえます。

記録シート提出先

えがお
いきいきセンター

郵送先

〒761-2103 綾歌郡綾川町陶1720番地1
えがお マイチャレかがわ! 係

※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。

スマホアプリをご利用の方

獲得ポイントに応じて、アプリ内に「マイチャレカード」が表示されます。

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!

3,000ポイントごとに、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。



カードの申請ができるのは、2025年3月31日(月)まで ※窓口の提出は3月28日(金)までとします。

かんたん5ステップ

ステップ 4

特典②「ごほうび抽選」に応募しましょう

※40歳~74歳の方は、健診(特定健康診査等)を受診していることが、抽選の条件となります。

記録シートをご利用の方

マイチャレカード発行時に、「ごほうび抽選応募ハガキ」をお渡しします。そのハガキを使って応募しましょう。

スマホアプリをご利用の方

アプリ内に表示される応募フォームから応募しましょう。

マイチャレカードのランクアップごとに「ごほうび抽選」に応募できます!

3,000ポイント ビギナーコース / 計45名様



さぬきおいでまい (5kg) (10名)



サーモス真空断熱スポーツボトル (5名)



高松ほかほか温泉岩盤浴セット(ヘアチケット)土日祝 (5名)

- 県産野菜詰め合わせ (10名)
- 香川県産味噌汁のり&大羽いりこセット (10名)
- 新屋島水族館ヘアチケット (5名)

6,000ポイント プロコース / 計25名様



香川べっぴんさん(紫雲コース) (5名)



レオマヘアチケット(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)

- 県産野菜詰め合わせ+さぬきおいで米 (5kg) (5名)
- 県産フルーツ詰め合わせ (5名)
- アグリオリーブ 小豆島しぼりセット(2本入り)「フレーザーレモン」入り (5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。

9,000ポイント スターコース / 計14名様



旅行券 (3名)



COSORIノンフライヤー(4.7L) (3名)



Fitbit Inspire (3名)

- オリーブ牛食べ比べセット (3名)
- 電動歯ブラシ (2名)

特典③「夏のプレゼントキャンペーン」

早めに取り組むとチャンスが増える!



2024年9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300名に図書カード(500円分)をプレゼント。

特典④「冬のプレゼントキャンペーン」

寒い冬でも籠らず歩こう!

2025年2月1日(土)までに、ごほうび抽選に応募された方の中から抽選で200名にQUOカード(500円分)をプレゼント。

ステップ 5

注目

綾川町民の方は「ごほうび抽選」に応募すると、全員「あやがわ特別賞」に自動的にエントリーされます!

応募手続きはありません
 抽選結果の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

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。

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
 (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

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、自分からあいさつする など



マイチャレを達成できたら表に○をつけましょう。
 ○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!

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	○の数
項目																		小計
運動																		
食事																		
その他																		
○の数																		60

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	○の数
項目																		小計
運動																		
食事																		
その他																		
○の数																		60

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	○の数
項目																		小計
運動																		
食事																		
その他																		
○の数																		60

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	○の数
項目																		小計
運動																		
食事																		
その他																		
○の数																		60

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	○の数
項目																		小計
運動																		
食事																		
その他																		
○の数																		45

チャレンジ1の合計

○の合計×10ポイント=

健康ポイント