

れいわ7ねんど

令和7年度

キッズチャレンジシート

かぞくみんなでチャレンジしよう!

きくがわキッズ けんこうマイレージ

健康づくりチャレンジの
目標をクリアして

もらえる! 個数限定

チャレンジをクリアして
「限定きくのん缶バッジ」
をもらおう♪

&

当たる!

チャレンジ達成者
から抽選

菊川ブランド商品や
きくのんグッズ



©菊川市

詳細は菊川市
ホームページへ



チャレンジ対象者

きくがわ し ない さいじゅう さいがく さいえん さいみまん こさま
菊川市内在住・在学・在園の18歳未満のお子様

チャレンジ期間

がつ にち げつ れいわ ねん がつ にち ど
4月21日(月)～令和8年1月31日(土)

シート提出期間

がつ にち げつ れいわ ねん がつ にち さん
6月2日(月)～令和8年2月6日(金)まで

問合せ先

菊川市健康づくり課 ☎0537-37-1175 (菊川市半済1865)

菊川市
令和7年度

Let's Challenge!!

きくがわ 健康マイレージ

もらえる！

チャレンジ達成者

全員プレゼント

当たる！

チャレンジ達成シート提出者から抽選

菊川ブランド商品や
きくのんグッズ



詳細は菊川市
ホームページへ



楽しく健康習慣づくりを！

自分の健康づくりチャレンジクリアして特典をゲット

① 健康づくりチャレンジ

② 記録をつける

③ チャレンジシートを提出する

問合せ先 菊川市健康づくり課健康増進係（プラザけやき内1階）

電話 0537-37-1175

令和7年度 きくがわ健康マイレージ

菊川では市民のみなさんの健康増進を図るため、健康マイレージ事業を推進しています。この事業は、日々の運動や食事などの健康づくりのための目標を決めて取り組みの記録を続けるものです。記録表を提出すると、特典が受けられますので、ぜひご参加ください！！

「健康マイレージ」って何するの？どうやるの？

- 対象者 おとなチャレンジ 18歳以上の菊川市在住・在勤者の方
キッズチャレンジ 18歳未満の菊川市在住・在学・在園の方
- 取り組み期間 令和7年4月21日（月）～令和8年1月31日（土）
- シート提出期間 令和7年6月 2日（月）～令和8年2月 6日（金）

マイレージチャレンジシートを手に入れよう！

プラザけやき、市役所、図書館、市内医療機関、薬局、ドラッグストアなどでチャレンジシートを手に入れよう。ホームページから記録表をダウンロードして印刷してもOK！

おとなチャレンジ（18歳以上）

健康づくり目標（ライフスタイルチャレンジ）を決めて取り組み記録しよう！

- ・自分の健康づくり目標を決め、30日間取り組もう。
- ・目標達成した日付をチャレンジシートに記録しよう。
- 「血圧」か「歩数」を記録（ヘルスアップチャレンジ）に取り組もう！
- ・「血圧数値を記録する」または「歩数を記録する」を選んで記録をつけよう。
- ・ライフスタイルチャレンジと同じ日もOK

キッズチャレンジ（18歳未満）

健康づくりの5つの目標（チャレンジ）にとりくもう！

- ・5つの目標はどれでもOK。できた日を記録しましょう。
- ・1つできたら1ポイント（1日1ポイントまで）
- ・15ポイント達成したら、チャレンジクリア！
- ・キッズチャレンジシートは、おとなチャレンジシートと一緒に提出してね。



©菊川市

チャレンジシートを提出しよう！

- ・健康づくり課窓口（プラザけやき内1階）へチャレンジシートを提出しよう！
- ・WEBの提出フォームからも提出できます！

マイレージシート提出者（達成者）
特典をゲット！

詳細は菊川市
ホームページへ

