

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よう!

1日1ポイント貯めて、30ポイントで満点に!

もらえる!

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♪

チャレンジシート提出者
全員プレゼント!



&

チャレンジシート
提出者対象に
「お楽しみ抽選」あり♪



©菊川市

チャレンジ対象者

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

4月20日(月)～12月28日(月)

シート提出期間

6月1日(月)～12月28日(月)

キッズチャレンジシートは、おとなチャレンジシートと
一緒に提出することが必要です。



問合せ先

菊川市健康づくり課

☎0537-37-1175

(菊川市半済1865)

けんこうマイレージ チャレンジ方法

1. 「けんこうチャレンジ」にとりくもう!

- ★①から④の「けんこうチャレンジ」をやろう! どれでもOK
- ★「けんこうチャレンジ」ができた日にちをチャレンジポイント表に書こう。1日1ポイントまで。
- ★チャレンジポイント表が埋まったら30ポイントゲット!
- ★30ポイント貯まったチャレンジシートは健康づくり課に提出してね。



①

おやさいを
たべよう

②

はやね・
はやおきを
しよう

③

あさご飯を
食べよう

④

ねる前の
ハミガキを
しよう

2. 「けんこうチャレンジ」ができた日にちをかいて30ポイント貯めよう!

チャレンジできた「けんこうチャレンジ」の番号と取り組めた日にちを下のポイント表に書いて、30ポイント貯めよう♪

書き方みほん	1
「けんこうチャレンジ」	7/1
①～④の番号と	③

チャレンジできた日を書こう。

けんこうチャレンジ ポイント表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ひにち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ばんごう										
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ひにち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ばんごう										
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ひにち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ばんごう										

けんこうチャレンジポイント表が30ポイント貯まったら、シートを提出して缶バッチをゲット♪

3. チャレンジシートを提出しよう!

- ★名前等を記入し、健康づくり課(プラザけやき)の窓口へチャレンジシートを提出しましょう。
- ★おとなの人と一緒にウェブから提出もOK
- ★キッズチャレンジシートは、必ず「おとなチャレンジシート」と一緒に提出してね。

しめい 氏名(ふりがな)	じゅう しょ 住 所		
	でんわばんごう 電話番号	ねん れい 年 齢	さい 歳