

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よう!
1日1ポイント貯めて、15ポイントで満点に!



©菊川市

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♪

個数限定

シークレット
缶バッジ

&

当たる!

菊川ブランド商品

チャレンジ
達成者から
抽選

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21日(月)～令和8年1月31日(土)

シート提出期間

6月2日(月)～令和8年2月6日(金)まで

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

キッズチャレンジシート

- ★健康のための目標(チャレンジ)にとりくもう。
- ★5つの中でどれでもOK。チャレンジクリアした日付を書いてポイントゲット! 1日1ポイントまで!
- ★チャレンジ記録が埋まったら、15ポイントゲット!
- ★チャレンジシートを提出しよう♪



©菊川市

健康づくりチャレンジは5つ!

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
た
食べよう

4

ねる前の
ハミガキを
しよう

5

自由に決めてもOK
自分で決める目標

書き方のみほん

健康づくりチャレンジ1~5の番号と
クリアした日を書こう。

目標	クリアした日
1	12/5

15ポイントたまったら

チャレンジ記録

目標	クリアした日								
									まずは5ポイント♪
									あと少し10ポイント
									15ポイント達成!

ラッキーポイントでおまけをもらおう♪

地域のイベント(防災訓練や地区センターまつり、こども会など)に参加したら自分で参加したイベントの名前と日付を書こう。シート提出の時におまけがもらえるよ!

先着50人



こども用はみがき粉

参加したイベントの
名前と参加した日付を
わくなか
枠の中を書こう



©菊川市

チャレンジシートの提出をしよう

- ★下に名前などを記入しよう。
- ★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よう。
- ★おとなの人と一緒にウェブから提出もできるよ!
- ★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!
- ★ラッキーポイントがあると、こども用はみがき粉をプレゼント♪(先着50人)

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