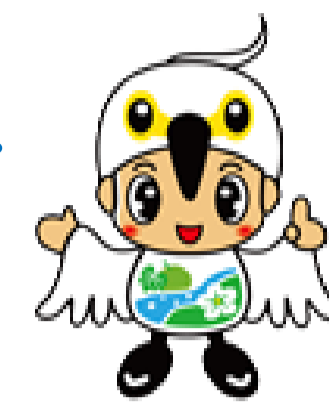


① 目標を決める

「運動」「食事」「その他健康に関すること」の項目ごとに、自由にチャレンジ目標を決めましょう！

- ◇ 親子で話し合って目標を決めましょう。同じ目標でも、別々の目標でもOK！
- ◇ 目標が決まったら、下の記録票に記入してください。



親チャレンジ目標

	チャレンジ目標の例	あなたのチャレンジ目標を記入してください	ポイント
運動	・ストレッチをする ・ラジオ体操をする ・1日30分歩く ・今より10分長く歩く ・自転車で通勤する ・階段の上り下りをする		1票/1日
食事	・減塩を心がける ・腹八分目にする ・毎食野菜を食べる ・間食を減らす ・寝る前2時間は食べない		1票/1日
その他健康に関すること	・体重を測る ・血圧を測る ・毎食後歯みがきをする ・お酒の量を減らす ・十分な睡眠をとる ・早寝早起きをする		1票/1日

こどもチャレンジもくひょう

	チャレンジもくひょうのれい	チャレンジもくひょうを書いてください	ポイント
うんどう	・ラジオたいそうをする ・じてんしゃにのる ・なわとびをする ・こうえんで、体をうごかしてあそぶ		1票/1日
しょくじ	・よくかんで食べる ・おやつは、きまった時間に食べる ・ねる前は食べない		1票/1日
そのたけんこうにかんすること	・早ね、早おきをする ・ごはんを食べたら、はみがきをする ・のどがかわくまえに水をのむ		1票/1日

② イベントチャレンジ記録票

1から5までの項目について受診日、参加日等を記入し、ポイント欄に○を付けましょう。親子それぞれ10個(ポイント)以上ためましょう。

- ◇ 健診(検診)の受診日は、健康づくりチャレンジ開始日の過去1年以内も対象です。(会社等でいった健診も対象です)
- ◇ 健診(検診)や、健康や運動に関するイベント・教室は町が主催したもの以外も含まれます。
- ◇ 「たばこを吸いません」の項目は、健康づくりチャレンジ期間内にたばこを吸っていない方が該当します。
- ◇ 子ども用記録票の「おやこでそうだんして「おやこけんこうマイレージ」のもくひょうをきめた」の項目は、すべてのお子様が発当しま



親イベントチャレンジ記録票

	健診(検診)項目	受診日	ポイント		項目	参加日	イベント・教室等名称	ポイント
1	特定健診・人間ドック等	/	10	2	健康や運動に関するイベント・教室	/		10
	胃がん検診	/	10		健康や運動に関するイベント・教室	/		10
	肺がん検診	/	10		健康や運動に関するイベント・教室	/		10
	大腸がん検診	/	10	3	栃木県の対象事業(献血・イベント・アプリなど)	/		10
	乳がん検診(女性のみ)	/	10		たばこを吸いません(健康づくりチャレンジ期間内)	/		5
	子宮がん検診(女性のみ)	/	10		親子で料理をつくる 料理名()	/		5
1	歯周疾患検診	/	10	5	親子で料理をつくる 料理名()	/		5
	() 検診	/	10		親子で料理をつくる 料理名()	/		5
イベントチャレンジの合計(A)								ポイント

10ポイント以上

こどもイベントチャレンジきろくひょう

	こうもく	さんかした日	イベントの名前	ポイント
1	おやこでそうだんして「おやこけんこうマイレージ」のもくひょうをきめた	/		5
	けんこうマイレージクイズにチャレンジする ※このシートの下にクイズがあります	/		5
	体をうごかしてあそんだ(プール・なわとび・トランポリン・おにごっこなど)	/		5
	けんこうやうんどうのイベントにさんかする	/		5
	ラジオたいそうにさんかする	/		5
	おやこでりょうりを作る りょうりの名前()	/		5
	ひとりでりょうりを作る りょうりの名前()	/		5
チャレンジ期間にきらいな食べもの()を食べられるようになった	/			5
イベントチャレンジの合計(B)				ポイント

10ポイントいじょう

けんこうマイレージクイズ

①から③までの○×クイズにこたえてね

① うんどうすると、体のほねがじょうぶになる？

○ ・ ×

② あさごはんは、おかしを食べればよい？

○ ・ ×

③ テレビやタブレットは好きな時間だけみてもよい？

○ ・ ×

① けんこうマイレージクイズ
② けんこうマイレージクイズ
③ けんこうマイレージクイズ

※健康福祉課では、町民の皆さまの生活習慣病予防・改善を目的とした運動や栄養に関する教室等を実施しています。おやこけんこうマイレージに参加された方に、ご案内を郵送することがあります。