

② 健康づくりチャレンジ記録票 実践できたら○を付けましょう。

親 健康づくりチャレンジ記録票

チャレンジ期間 令和2年 月 日～令和2年 月 日(3週間以上実践してください)

- ◇①で決めた目標を達成できたら○をつけましょう。
- ◇3週間以上記入し、親子それぞれ○を40個(ポイント)以上つけましょう!
- ◇「運動」「食事」「その他健康に関すること」の項目をバランス良く取り組んでください。
- ◇親子で○の数を数えて、生活習慣の振り返りをしましょう。



※おながい：申請書(A4用紙)とチャレンジシート(A3用紙)は、両方お持ちください。(はりはりしてないでください)

日 に ち	1週目							2週目							3週目							4週目(ポイントが不足する場合はご利用ください)							ポイント (O=1ポイント)								
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
運 動	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小計	ポイント
食 事	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小計	ポイント
その他健康に関する	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小計	ポイント
メモ																													合計	ポイント							
																												(C)									

○が40個(ポイント)以上

こどもけんこうづくりチャレンジきろくひょう

日 に ち	1週目							2週目							3週目							4週目							ポイント (O=1ポイント)							
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
うんどう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○のかず	ポイント
しゅくじ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○のかず	ポイント
けんこうそのた	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○のかず	ポイント
メモ																													ぜんぶの○のかず	ポイント						
																												(D)								

○が40こ(ポイント)いじょう

**健康
マイレージ
Q&A**

Q 健康づくりチャレンジは、毎日やらなくてはいいの？
A 旅行や身体の具合が悪いなど、できない日があっても大丈夫です。健康づくりの習慣を身につけるために、できるだけ毎日つけましょう。

Q 健康づくりチャレンジのポイントが40ポイントを超えても、3週間以上実践しなくていいの？
A おやこけんこうマイレージは夏季に健康づくりを実践し、規則正しい生活を送っていただく事業です。3週間以上は必ず実践してください。

Q 代理で申請することはできるの？
A 同世帯の家族の方のみ、代理で申請することができます。やむを得ない理由により、申請できない場合は健康福祉課成人健康係にご連絡ください。



スポーツ庁がすすめる“歩く”をもっと“楽しく”するプロジェクトが、「FUN+WALK PROJECT(ファンプラスウォークプロジェクト)」そのプロジェクトの一環として、ウォーキングアプリが誕生しました。歩数によって“かみたん”が成長します。ぜひ、検索・ダウンロードして、ウォーキングを楽しみましょう。

イベントチャレンジ

A 歩 + B 歩
 (親10ポイント以上) (子10ポイント以上)

健康づくりチャレンジ

C 歩 + D 歩
 (親40ポイント以上) (子40ポイント以上)
 ※チャレンジは、3週間以上実施すること

合計

ポイント
 (100ポイント以上で申請可)