

さんか
参加してくれた子
にはすてきなプレ
ゼントがあるっぴ

けんこうともだちキッズ

ポイントを
ためて
さんかしょう
参加賞をゲット



知立市マスコットキャラクター「ちりゅっぴ」

健康知立KIDS マイレージ チャレンジシート

けんこうともだち 健康知立マイレージとは

けんこう 健康づくりにチャレンジしてポイントをため、おうほ 応募するとさんかしょう 参加賞がもらえます。けんこう 健康
づくりのしゅうかん 習慣をつけてさんかしょう 参加賞をゲットしましょう。

さんか ひと 参加できる人

しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい しみん
小学1年生から中学3年生までの市民

さんかほうほう 参加方法

じっしきかん
実施期間：7/19(土)～9/30(火)
ていしゅつぎげん
提出期限：10/3(金)まで
おうほかいすう きかんちゅう
応募回数：期間中1回

STEP1

けんこう 健康のために、まいにち 毎日がんばりたいもくひょう 目標を決め、チャレンジしてみよう！

できたら1日1ポイントゲット！

きかんちゅう 期間中にチャレンジポイントを30ポイントためよう。



STEP2

30ポイントたまったら、チャレンジシートを出して
さんかしょう 参加賞（ちりゅっぴのコットンバッグ）をもらおう。

☆提出方法

- ほけん まどぐち
①保健センター窓口
- ていしゅつせんよう がっこう
②提出専用フォーム（学校のタブレット = ロイロノートからも提出できます）
みぎ うらめん さつえい がぞう ていしゅつ
右のQRコードを読み取って、裏面を撮影した画像を提出してください。

※②の方法で提出した場合は、後日参加賞をお送りします。



と あ ちりゅうしほけん
【問い合わせ】 知立市保健センター ☎0566-82-8211



目標例



【栄養・食生活】

★朝ご飯に野菜を食べる

【生活習慣】

★よく噛んで食べる ★1日3食きちんと食べる

【運動】

★早寝早起きをする（夜〇時に寝て、朝〇時に起きる）

【歯の健康】

★1日〇分運動をする

【その他】

★食後に歯をみがく

★ゲームは1日〇分までにする

★外から帰ったら手洗いうがい

チャレンジする目標(目標はおうちの人と相談して決めよう)

1日1ポイントで
30ポイント
ためるっぴ！

★チャレンジできた日づけを書きましょう★

ポイント

30ポイントたまったら提出しよう！

けんこうともだちきっず
健康知立KIDSマイレージ(参加賞)申込書

※ご記入いただきました個人情報 は 当事業の管理目的でのみ使用させていただきます。

なまえ 名前		たんじょう び 誕生日	へいせい 平成	ねん 年	がつ 月	にち 日
じゅうしょ 住所	ちりゅうし 知立市					
でんわばんごう 電話番号						



アンケート

1. チャレンジしてみようと思ったきっかけは？

①おうちの人や先生、友達に誘われたから ②健康づくりに役立ちそうだから ③参加賞がもらえるから

2. ポイントをため終わった今も、健康づくりを続けていますか？

①続けている→続けていることを書こう() ②続けていない

3. おうちの人でも健康マイレージのチャレンジをしていますか？

①している ②していない