^{象が}してくれた字 にはすてきなプレ ゼントがあるっぴ

健康知立KIDS

マイレージ

ーャレンジシート

ラクター「ちりゅっぴ」

ポイントを ためて さんかしょっ **参加 賞 をゲッ**



けんこうともだち 健康知立マイレージとは

健康づくりにチャレンジしてポイントをため、応募すると参加賞がもらえます。健康 づくりの習慣をつけて参加賞をゲットしましょう。

きんか 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

実施期間:7/19(土)~9/30(火)

提出期限:10/3 இ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

ばんこう 健康のために、毎日がんばりたい目標を決め、チャレンジしてみよう! できたら<u>1日1ポイントゲット!</u> 期間中にチャレンジポイントを <u>30 ポイント</u>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 ^{きんかしょう} 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

- ①保健センター窓口
- 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 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。





ちりゅうしほけん 【問い合わせ】 知立市保健センター 20566-82-8211

けんこう

健康づくりにチャレンジしてみよう!



えいよう しょくせいかつ 【栄養・食生活】

運動

★よく噛んで食べる ★1日3食 きちんと食べる

★早寝早起きをする(夜〇時に寝て、朝〇時に起きる)

★1日O分運動をする

★食後に歯をみがく

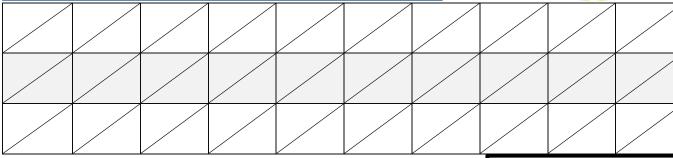
その他】 ★ゲームは1日O分までにする

★外から帰ったら手洗いうがい



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Gづけを書きましょう★



30ポイントたまったら提出しよう!

ポイント

けんこうともだちきっす 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。

へいせい 名前 誕生日 平成 年 月 ちりゅうし 知立市 住所 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学も、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. おうちの入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