

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・賞状が
もらえます。さらにちゅうせん
抽選で20名の人へすてきなしょうひん
賞品をプレゼント！

さんか 参加できる人

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

さんかほうほう 参加方法

じっしきかん
実施期間：7/17(きん)
～10/31(と)

ていしゅつぎげん
提出期限：11/10(か)
まで

おうぼかいすう
応募回数：期間中1回

ちゅうせん
抽選日：11/20(きん)

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（ちりゅっぴバッグ）としょうじょう
賞状をもらおう。

ちゅうせん
抽選で20名の方にちりゅっぴのお箸をプレゼント！

★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）

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。



参加賞

ちりゅっぴのコットンバッグ



ちりゅっぴの特別な
お箸があたるかも♪



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

けんこう 健康づくりにチャレンジしてみよう!

がんばるっぴ

目標例

- 【栄養・食生活】 ★朝ご飯に野菜を食べる★1日3食きちんと食べる
- 【生活習慣】 ★早寝早起きをする(夜〇時に寝て、朝〇時に起きる)
- 【運動】 ★1日〇分運動をする【歯の健康】 ★食後に歯をみがく
- 【その他】 ★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★

30ポイントたまったら提出しよう!

合計

ポイント

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。

名前		誕生日	平成・令和	年	月	日
住所	知立市					
電話番号						

アンケート

今年抽選で特別なお箸があたるかもっぴ!

- 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
- 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続けない
- おうちの人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