

保健センターからのお知らせ

北名古屋

＼チャレンジしよう！／

# 健康マイレージ

うんどう

運動

しょくじ

食事・栄養

えいよう

せいかつしゅうかん

生活習慣

なか

の中から、

もくひょう

がんばりたい「目標」を決めて、ポイントをためよう！

30ポイントたまると、プレゼントがもらえるよ 

たと

例えば...

そと  
外であそぶ



た  
やさいを食べる



はやね  
早寝・早起き



他にも

スポーツをする

きらいなやさいも た食べる

まいあさ  
 毎朝たいそうをする

食べた は 歯をみがく

ごはんを のこ た 残さず食べる

てあら 手洗いをきちんとする

など

もくひょう き

目標が決まったらチャレンジスタート！



もくひょう たっせい

めん

ひづけ

目標を達成したらうら面のチャレンジシートに日付や  
しるしをいれよう。(1日1回)

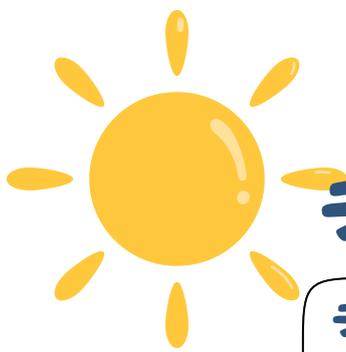
ほけん

も

30ポイントたまったら保健センターへ持っていこう！

こうかん

プレゼントの交換は令和8年2月27日(金)まで



# 健康マイレージ チャレンジシート



チャレンジ目標

ふりがな  
名前

せいねんがっぴ  
生年月日

がくねん  
学年

じゅうしょ 住所

チャレンジ期間 月 日 ~ 月 日



★目標をクリアできたら、日付を入れよう！（シールやスタンプでもいいよ。）

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

30ポイント達成おめでとう！よくがんばりました。  
このシートを保健センターに持ってきてね！プレゼントがあるよ♪  
交換期限：令和8年2月27日（金）まで（プレゼントは1年に1回だよ。）

