

みよし市健康マイレージ事業

ボクといっしょにげんきチャレンジ

～ キューちゃんど元気に100日 ～



対 象：健康づくりチャレンジを実践しているご家庭の17歳以下の人
実施期間：4月1日から翌年の3月末日まで(シートの配布は1月末日まで)

① 100日チャレンジする

裏面のシートにチャレンジ
した日付を書いていこう。

② 100日チャレンジが できたら・・・

保険健康課
(みよし市役所1階)へ！

③ キューちゃんグッズが もらえるよ☆

100日チャレンジの目標例

- ☒ 野菜を食べる
- ☒ 歯を毎日みがく
- ☒ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☒ 早寝・早起きをする



なまえ

たんじょうび

【問い合わせ】

みよし市保険健康課
(みよし市役所1階)

TEL:0561-76-5880
FAX:0561-34-3388

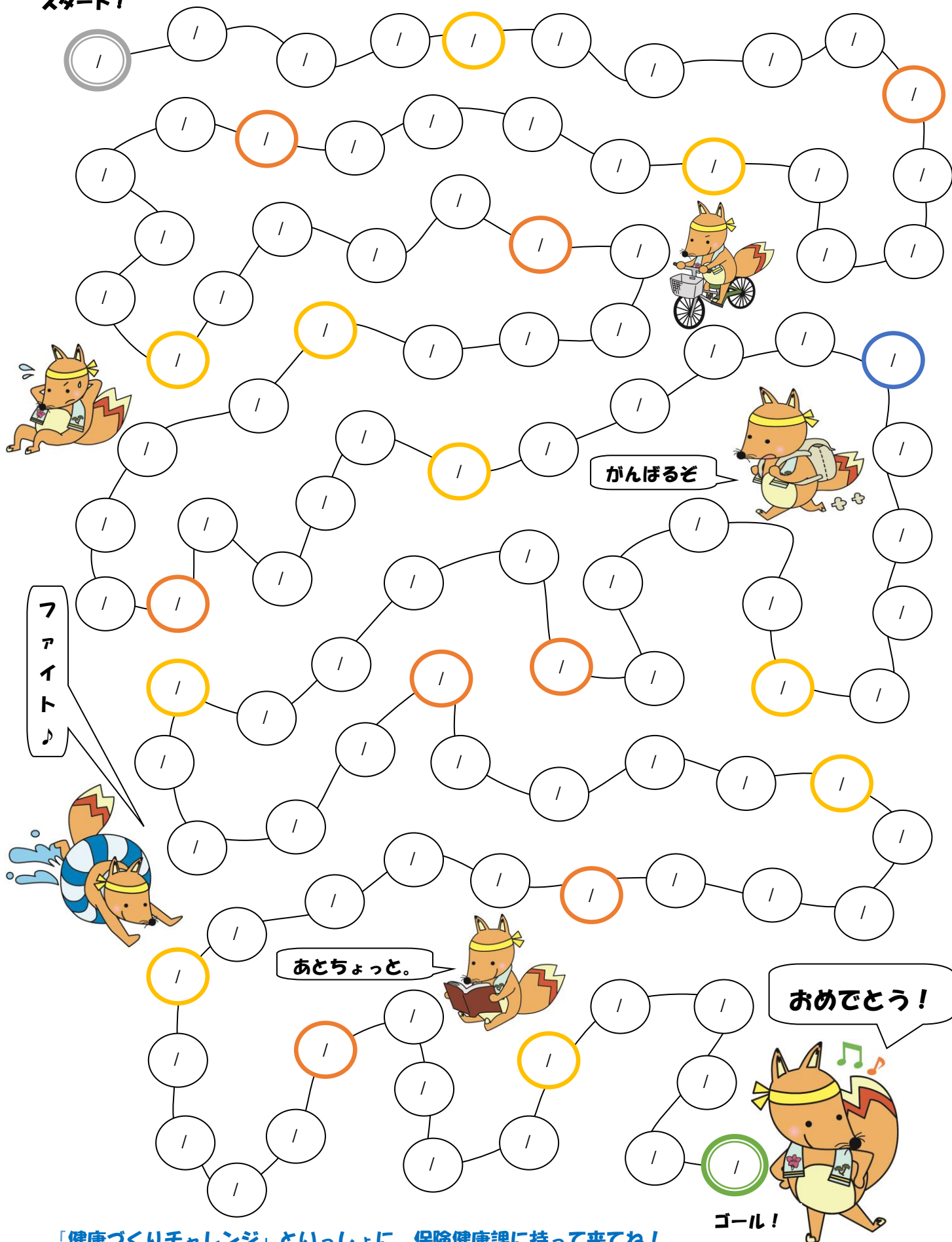
目標を立てよう！

「

」を100日チャレンジする

○の中に日付を書いて、スタートからゴールを目指そう！

スタート！



「健康づくりチャレンジ」といっしょに、保険健康課に持って来てね！