

# ① 毎日できる目標を立てよう!

# チャレンジシート

私の目標は、

です。

達成したら色を塗ったり、丸をつけてマスの中を埋めよう!

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

## ② 健診(検診)・健康相談・ 予防接種を受ける (裏面に内容を記入しよう)



## ③ イベントや 教室に参加する

(裏面に教室・イベント名を記入しよう)

|    |            |    |
|----|------------|----|
| 5  | 10         | 15 |
| 50 | 5ポイント Get! | 20 |
| 45 |            | 25 |
| 40 | 35         | 30 |



目指せ!  
**100**  
ポイント



|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 |    |    |    |    |

|    |    |
|----|----|
| 62 | 63 |
| 64 | 65 |
| 66 | 67 |
| 68 | 69 |



|    |    |    |    |    |    |     |
|----|----|----|----|----|----|-----|
| 70 | 71 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95  |
| 72 | 73 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 74 | 75 |    |    |    | 90 |
| 76 | 77 |    |    |    | 89 |
| 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 88 |
| 83 | 84 | 85 | 86 |    | 87 |

①

ポイント

②

ポイント

③

ポイント

合計ポイント

100ポイントたまったら、健康保険課へGO!

チャレンジ期間 令和6年6月1日(土)～令和7年2月28日(金)

※Wチャンスの抽選の参加をご希望の方は令和7年1月17日(金)までに健康保険課へチャレンジシートをお持ちください。

まいか交換期間 令和6年7月1日(月)～令和7年3月31日(月)

## ② 健診(検診)・健康相談・予防接種を受ける

[1項目毎:5ポイント]  
※最大(25ポイント)

| 内容 | 受診(実施)月日 | ポイント  | 内容 | 受診(実施)月日 | ポイント  |
|----|----------|-------|----|----------|-------|
|    | 月 日      | 5ポイント |    | 月 日      | 5ポイント |
|    | 月 日      | 5ポイント |    | 月 日      | 5ポイント |
|    | 月 日      | 5ポイント |    |          |       |

## ③ イベントや教室に参加する

[1項目毎:5ポイント]  
※最大(50ポイント)

| 教室・イベント名 | 実施月日 | ポイント  | 教室・イベント名 | 受診(実施)月日 | ポイント  |
|----------|------|-------|----------|----------|-------|
|          | 月 日  | 5ポイント |          | 月 日      | 5ポイント |
|          | 月 日  | 5ポイント |          | 月 日      | 5ポイント |
|          | 月 日  | 5ポイント |          | 月 日      | 5ポイント |
|          | 月 日  | 5ポイント |          | 月 日      | 5ポイント |
|          | 月 日  | 5ポイント |          | 月 日      | 5ポイント |

|       |                                                                                                                                                                          |     |      |                |                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|----------------|----------------|
| フリガナ  |                                                                                                                                                                          | 男・女 | 生年月日 | 昭和<br>平成<br>令和 | 年 月 日<br>(満 歳) |
| 氏名    |                                                                                                                                                                          |     | 電話番号 |                |                |
| 区分    | 在住・在学・在勤                                                                                                                                                                 |     |      |                |                |
| 住所    | 〒                                                                                                                                                                        |     |      |                |                |
| アンケート | <p>①この取り組みを通して、健康づくりに取り組むきっかけになりましたか。<br/>はい・いいえ・どちらでもない</p> <p>②今後も継続して健康づくりに取り組めますか。<br/>はい・いいえ・どちらでもない</p> <p>③このチャレンジシートをどこで入手しましたか。<br/>広報6月号・健康保険課・役場窓口・その他( )</p> |     |      |                |                |

100ポイント  
以上貯まったら  
健康保険課へ  
提出しよう!

[健康保険課記入欄]

番号

**Wチャンス**  
(抽選特典)

協賛企業(敬称略)からの賞品が当たる抽選におひとり様2回までエントリーできます。何が当たるかはお楽しみ。申込み締切後に抽選を行い、当選の方には賞品をお渡します。賞品の詳細は、6ページをご覧ください。

今年度  
チャレンジ回数

回数