

かぞく  
**家族みんな**で  
けんこう  
**健康マイレージ**

しょうがくせい  
**小学生のみなさん**  
ほごしゃ かた  
**と保護者の方へ**

きょう  
今日からうちのひとと「健康マイレージチャレンジシ  
ート」にとりくもう。できたらまる  
分だけ、○がたくさんつくよ！

ほごしゃ かた こ がんばり  
(保護者の方は、お子さんの頑張りをサポートしてあげてください。)

ていしゅつばしよ  
**提出場所** :

ていしゅつきげん  
**提出期限** : / ( ) まで

そと  
**外であそんで、**  
からだ  
**体もこころも**  
**げんきいっぱい**



©富士宮市さくやちゃん

**はやねはやおき**  
あさ  
**朝ごはん！**

けんこう  
健康マイレージ  
について



けんこう  
健康マイレージ  
協力店一覧



**ふじのくに健康いきいきカード**



ふじのくに健康長寿プロジェクト

©静岡県  
生きがいと健康づくりイメージキャラクター ちゃっぴー

けんこう  
健康マイレージにとりくむと「ふじのくに健康いきいき  
カード」がもらえるよ。カードが使えるお店でカードを  
だ  
出すと、いいことがあるよ。うちのひと  
に聞いてみよう。

といあわ  
**問合せ**

ふじのみやしけんこうぞうしんか  
**富士宮市健康増進課**

☎ **22-2727**

# ふじのみやしけんこう \*富士宮市健康マイレージ\*

年 組 番  
なまえ 名前( )

チャレンジできそうな目標を①～⑤で1つずつ立てよう。  
自分で目標を決めるか、(例)から1つ選んで記入しよう。



① 運動	目標【 (例) 休み時間や放課後に外で遊ぶ・体育を全力で頑張る・犬の散歩をする
② 生活リズム	目標【 (例) ゲームや動画は寝る1時間前に終わる・ゲームや動画は家族と決めた時間を守る
③ 歯	目標【 (例) 歯みがきを1日に2回以上する・おやつは時間を決めて食べる(1日1回程度)
④ 食事	目標【 (例) 朝ごはんを食べる・3食バランス良く食べる・家族と一緒に食事をする(共食)
⑤ 心	目標【 (例) 友達や家族と話をする・困った時は誰かに相談する・落ち着ける方法がある

自分の目標を取り組めたら○をつけてね! (○1つ1ポイント)

	1週間目							2週間目							ごうけい 合計
ひつけ 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
運動															
生活 リズム															
歯															
食事															
心															

<チャレンジした感想>

ごうけい  
合計

ポイント