

# 家族みんな 健康マイレージ

中高生の  
みなさんへ

「健康マイレージチャレンジシート」を活用し、  
今日から、ちょっとだけ健康を意識してみよう！

提出場所 :

提出期限 : / ( ) まで

## 【取組例】

朝ごはんを食べて、  
体も心も充実させたい！



©富士宮市さくやちゃん

早寝早起きで  
朝すっきり  
目覚めたい！

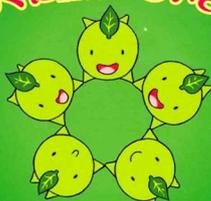
健康マイレージ  
について



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 チャッピー

健康マイレージチャレンジシートを提出すると  
「ふじのくに健康いきいきカード」がもらえるよ。  
協力店で提示して、お得なサービスを受けよう。

問合せ 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