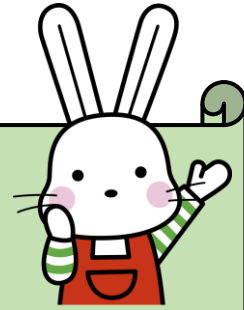


おや
親 こ
子

げんき 元気ふくしまチャレンジに

ちようせん
挑戦してみませんか？



よい生活習慣は、子どもの頃からの積み重ねが大切です。
親子で楽しみながら、出来ることから取り組んでみませんか？

さんかするみんなへ

1. やってみたいことを決めましょう。

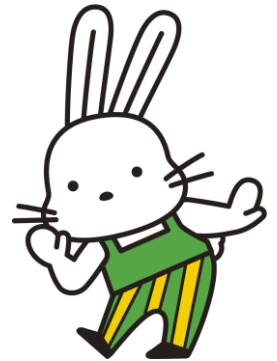
例) ●外から帰ってきたら、手洗い、うがいをする。 ●1日3食食べる。
●朝、6時におきる。 ●食べたら歯をみがく。など

おたのしみプレゼント
をゲットしよう！

2. がんばることができた日に、日付と〇（マル）を書きます。

3. 1日1回でも、2～3日に1回でもいいです。できた日を1回と数えます。
（ただし、1日に何回も取り組んでも1回とします。）

4. 30回（約1か月間）までがんばろう！



保護者の皆様へ

●福島市健康づくりポイント事業へのポイント加算方法について
お子さんの1日の取り組みにつき50ポイントを保護者の方へ加算します。

●プレゼントについて

元気ふくしま親子チャレンジに参加して初めての「ふくしま健民カード」発行時に、親子参加賞をプレゼントいたします！（先着50名）

●記入台紙の提出方法について

・親子で取り組み、基準ポイント（福島市健康づくりポイント事業記入台紙参照）を達成したら下記まで提出してください。

- ・提出書類：①「福島市健康づくりポイント事業記入台紙」②「元気ふくしま親子チャレンジ記入台紙」
- ・提出先：福島市保健所 健康づくり推進課（保健福祉センター）または本庁（国保年金課、長寿福祉課）、各支所・学習センター窓口
- ・「ふくしま健民カード」と参加賞は、記入台紙を提出した日から概ね1か月以内に郵送いたします。



【お問合せ先】

福島市保健所 健康づくり推進課 健康増進係
〒960-8002 福島市森合町 10 番 1 号
（福島市保健福祉センター）
電話：597-8616 FAX：525-5701

げんき おやこ きにゅうだいし 元気ふくしま親子チャレンジ 記入台紙

やってみたいこと

-
-

スタート!

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
(/)	(/)	(/)	(/)	(/)

なまえ ()

たんじょうび (ねん 年 がつ 月 にち 日 うまれ)

やってみておもったこと (かんそう)

30かい
おめでとう!!

まいめ