

健康たかおか パワーアップチャレンジ

実施期間 2026 7/1 (水)～8/31(月)

チャレンジ参加方法

① 下記の①～④の中から目標を選ぶ

- ① いつもよりプラス10分歩く (おおむね1,000歩)
- ② 毎食、野菜を食べる
- ③ 1日に1回は3～5分ていねいに歯をみがく
- ④ 自分で決める (例：ゲーム時間を1日1時間にするなど)

友人や家族と
声をかけ合い
がんばろう!



② 1週間取り組み、裏面の「健康たかおか☉パワーアップチャレンジシート」に記録をする

③ 取組後、チャレンジシートに感想と氏名、年齢、住所、電話番号を書く

④ チャレンジシートを高岡市健康増進課に提出する。チャレンジシートの画像を添付したメールでも受け付けています。(9月11日(金)必着)

※小・中学校・義務教育学校の児童・生徒は、学校へ提出してください。

参加して
賞品をゲット!

特賞：文具関係1,000円分
(抽選で100人)

抽選に外れても賞品が当たる

※賞品の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。

Wチャンス!!

送付先・問合せ先

〒933-0045 高岡市本丸町7番25号

高岡市健康増進課(保健センター内)

電話番号：0766-20-1391

メールアドレス：kenko@city.takaoka.lg.jp



健康たかおか☉パワーアップチャレンジの
ホームページはこちら
健康たかおか☉パワーアップチャレンジ
シートのダウンロードもできます



18歳以上の方は、
健康づくりにぜひ
TAKAOKAアプリも
活用ください。



iPhoneはこちら



Androidはこちら



健康たかおか😊パワーアップチャレンジシート

チャレンジする項目を1つ決めて、○をつけよう

- ① いつもよりプラス10分歩く（おおむね1,000歩）
- ② 毎食、野菜を食べる
- ③ 1日に1回は3～5分ていねいに歯をみがく
- ④ 自分で決める（チャレンジ内容：）



取り組んだ日に○をつけよう。😊になるよ！

実施日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
結果	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

周囲の人と一緒にチャレンジしましたか？

家族 ・ 友人 ・ 職場 ・ その他（ ） ・ なし

チャレンジしての感想

.....

.....

.....

.....

※チャレンジした方が小・中学生の方は保護者の感想もお願いします

氏名： _____ 年齢： _____ 歳

住所：高岡市 _____

電話番号： _____ (自分・母・父・その他)