

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)