

健康たかおか スマイルチャレンジ

実施期間 2025 7/1(火)~8/31(日)

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
- ③1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!



②1週間取り組み、裏面の「健康たかおか●スマイルチャレンジシート」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12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: QUOカード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●スマイルチャレンジのホームページはこちら
健康たかおか●スマイル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



App Store
からダウンロード



Androidはこちら



Google Play
で手に入れよう



健康たかおか😊スマイルチャレンジシート

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:)



と取り組んだ日に○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	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

しゅう い ひと いっしょ
周囲のひとと一緒にチャレンジしましたか？

か そく ・ ゆうじん ・ しょくば ・ その他 () ・ なし

かんそう
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

し めい
氏名：ねんれい
年齢：さい
歳じゅうしょ たかおか し
住所：高岡市でん わ ばんごう
電話番号：じ ぶん はは ちち た
(自分・母・父・その他)