

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
周囲の人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)