

★チャレンジシート

すべて自己申告制です!!

ステップ1 ポイントをためる (チャレンジシートに参加状況を記入)

- ★ まずは、チャレンジを開始する日を決めましょう。チャレンジ期間は、開始日から1年間です。
- ★ 実施したら日付を記入しましょう。
- ★ ①と②と③のチャレンジ+④ボーナスチャレンジを利用して、1000ポイントためましょう。

さあ、チャレンジ!

チャレンジ開始日 R 年 月 日

①健康づくりチャレンジ…最大60日間の実施で600ポイントGET!!

チャレンジメニューを宣言します。2つ以上選び してください。 ポイント数

- 1日3食食べる
- 毎食、野菜を食べる
- ストレッチをする
- エレベーターを使わない
- 毎食後、歯をみがく
- 早寝、早起きをする
- 毎日体重をはかる
- 禁煙に取り組む(現在喫煙中の方のみ)
- その他()



1日実施で
10ポイント

チャレンジメニューが2つ以上実施できたら、日付を記入しましょう。

実施日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

合計 ① ポイント

②健診・検診チャレンジ…受診日を記入してください。

項目	ポイント	受診日	項目	ポイント	受診日
人間ドック	400	/	職場・学校での健診	200	/
ヤング健診	200	/	歯科健診	200	/
がん検診(がん)	100	/	がん検診(がん)	100	/
がん検診(がん)	100	/	その他()	100	/



←健診情報は
こちらから



合計 ② ポイント

③参加チャレンジ…健康に関する講座やイベントに参加すると100ポイントGET!!

内容	参加日	ポイント
【例】こまき山体操、ゆうゆう・つつじ学級、市民スポーツ教室、料理教室、サロンなどへの参加など。	6 / 11	100
	/	100
	/	100
	/	100
	/	100
	/	100



←講座などの情報は
こちらから



合計 ③ ポイント

④ボーナスチャレンジ

内容	実施日	ポイント
小牧市ウォーキングアプリ alko をダウンロードした。	/	100
小牧市ウォーキングアプリ alko を友人・知人に紹介した。 ⇒紹介した人の愛称・ニックネーム()	/	100
こまき健康いきいきポイントを友人・知人に紹介した。 ⇒紹介した人の愛称・ニックネーム()	/	100

合計 ④ ポイント

合計ポイント

① + ② + ③ + ④ = ポイント

合計ポイントが1000ポイントで、「こまきプレミアム商品券」「まいか」の申請が可能です。4ページの申請書をご覧ください。