

3

ボーナスチャレンジ

いろ

チャレンジしてイラストに色をぬろう！1つ参加すると、5ポイントになるよ！

なつ やす 夏 休 み

8月27日(休)

ラジオ体操5回以上

がっ くに もく 8月27日(休)

しゅうせんきねんび 終戦記念日イベント ラジオ体操

がっ くに ど 10月17日(土)

あき 秋のウォーキング大会

あき ふゆ 秋～冬

インフルエンザ予防接種

※くわしい時間と場所はおしらせ版などで確認してね。

3 ボーナスチャレンジ () ポイント

1

げんき 元気もりもり
チャレンジ

() ポイント

+

2

きん ぐっばい菌
チャレンジ

() ポイント

+

3

ボーナス
チャレンジ

() ポイント

=

ごう けい 合計

() ポイント

1 2 3

のポイントをすべてあわせて

30ポイント以上

たったら応募しよう！

うち ひと かくにん

※お家の人にも確認してもらってね。

提出方法

30ポイント以上たったら、おもて面の「こもっ子チャレンジ応募用紙」に名前を書いて、小学校にある「こもっ子チャレンジポスト」に出してね！
【応募受付期間】令和8年9月1日(火)～令和8年12月15日(火)



「三重とこわか健康応援カード」と「こもしかステッカー」を全員にプレゼント！

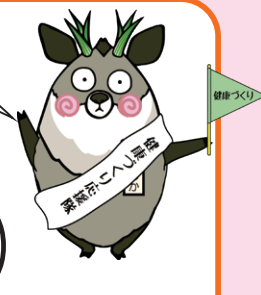


カードを「マイレージ特典協力店」で見せると、いろんな特典が受けられるよ！※カードは1人につき1枚です。

アンケート

●日頃元気な体づくりのためにしている事を教えてください。

●楽しく元気な体づくりにチャレンジできましたか？ 1. はい 2. いいえ
●これからも元気な体づくりにチャレンジしてみようと思いますか？ 1. 思う 2. 思わない



【わからないことがあったら…】 菰野町役場 健康福祉課 健康づくり係
TEL 391-1126 FAX 394-3423

こものちようけんこう
菰野町健康マイレージ 2026



こもっ子 チャレンジシート

きかん
チャレンジ期間は、
とど ひ れいわ ねん がっ にち か
届いた日～令和8年12月15日(火)



30ポイント以上ためて
「三重とこわか健康応援カード」と
「こもしかステッカー」をもらおう！
さらに抽選で20名に図書カードが当たるよ！
(各小学校経由でお渡しします。)

「こもっ子チャレンジ」応募用紙
★ 30ポイント以上 たったら応募できるよ！
ひとり まい 1人2枚まで チャレンジOK！

じゅうしょ 住所	こものちよう 菰野町
ふりがな	がっこうめい 学校名
なまえ 名前	しょうがっこう 小学校
	ねん 年
	くみ 組

保護者の皆様へ

- 基本的な生活習慣が定着する小学生の頃から健康づくりに関心を持つことは、将来の生活習慣病予防へつながります。このシートで楽しく健康づくりにチャレンジできるよう、お子様への応援をお願いします。
- 提出前に応募用紙の住所、名前、学校名等のご確認とら面のアンケートにご協力ください。
- 保護者の方もお子様と一緒に「菰野町健康マイレージ（中学生以上用）」にぜひご参加ください。こちらはおしらせ版（8月前半号）折込をご覧ください。
- 「こもっ子チャレンジシート」「菰野町健康マイレージ（中学生以上用）」は役場健康福祉課にあります。また、町のホームページからもダウンロードできます。
- 応募により得た個人情報は、菰野町健康マイレージ事業以外には一切使用しません。

こもっ子チャレンジシート

はじめによんでね

★ ★ ★ のチャレンジをして、**30**ポイントためよう！

チャレンジを続けて元気な体をつくろう！

※保護者のみなさまへ
お子さまにチャレンジ内容の
説明をお願いします。

★1 元気もりもりチャレンジ

下の3つの目標にチャレンジして、すべてできた日は**1ポイント**になるよ！

食
事



朝ごはんを食べよう



早ね早おき



()時に起きよう
()時に寝よう
※時間は自分で決めてね

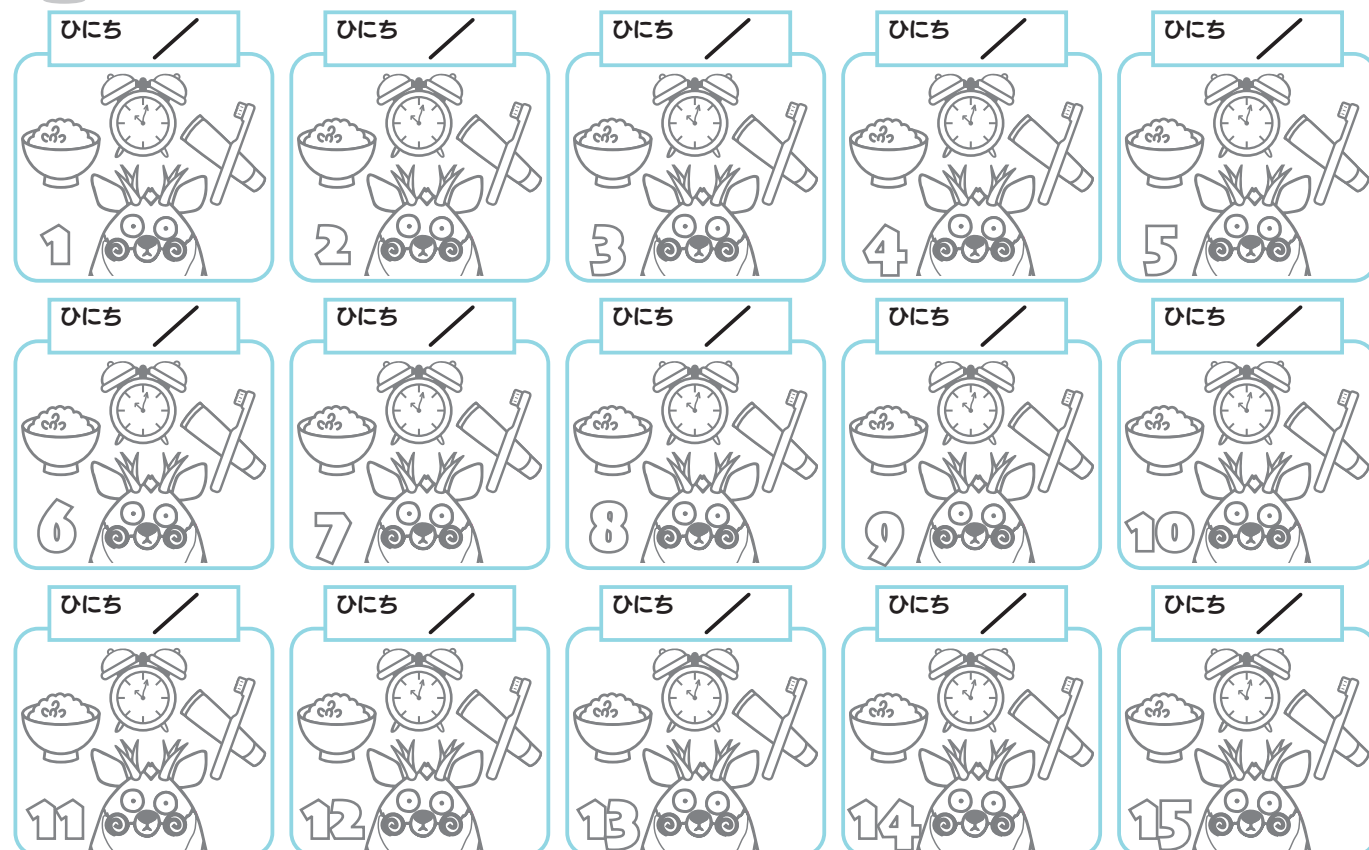


はみがき



朝ごはんのあと
夜寝る前に歯をみがこう

チャレンジしてできたイラストに色をぬろう！
3つともできた日はこもしかにも色をぬってね！



★1 元気もりもりチャレンジ ()ポイント



ぐっばい菌チャレンジ

チャレンジに成功したら、こもしかに色をぬろう！

6つの必殺ポーズの手あらいで、ばい菌やウイルスをやっつけよう！
手あらいができた日は**1ポイント**になるよ！(食事の前やお家に帰った時など)

① おねがいのポーズ

てのひらをあわせてスリスリ



② カメのポーズ

親子ガメのように両手を重ねてスリスリ



③ お山のポーズ

ゆびとゆびをくんでお山をつくってゴシゴシ



④ オオカミのポーズ

オオカミのようにつめを立ててゴシゴシ



⑤ バイクのポーズ

バイクの運転みたいに親指をつけ根からぐりぐり



⑥ つかまえた!のポーズ

手首をにぎってぐりぐり



10数えるまで、水ですすいたら、きれいなタオルでふいてできあがり！



★3 ボーナスチャレンジは
ウラにあるよ!!

★2 ぐっばい菌チャレンジ ()ポイント

ウラも見てね →