

目標を決める

「運動」「食事」「その他の健康に関すること」の項目ごとに、自由にチャレンジ目標を決めましょう！親子で同じ目標でも、別の目標でもOK！

親チャレンジ目標			
	運 動（1ポイント/1日）	食 事（1ポイント/1日）	その他健康に関する目標（1ポイント/1日）
目 標			
例	・ラジオ体操をする ・徒歩や自転車で移動する ・ストレッチをする ・階段の上り下りをする	・減塩を心がける ・間食を減らす ・食べ過ぎない（腹八分目） ・寝る前2時間は食べない	・早寝早起きをする ・十分な睡眠をとる ・お酒の量を減らす ・毎食後、歯磨きをする

こどもチャレンジもくひょう			
	うんどう（1ポイント/1日）	しょくじ（1ポイント/1日）	そのほかけんこうにかんするもくひょう（1ポイント/1日）
もくひょう			
こんなもくひょうをたてよう	・ラジオたいそうをする ・からだをうごかしてあそぶ ・なわとびをする	・よくかんでたべる ・おかしをたべすぎない ・ねるまえにたべない	・はやね、はやおきをする ・ごはんをたべたら、はみがきをする ・のどがかわくまえに、水をもむ

健康づくりチャレンジ記録表

実践できたら○を付けましょう。

チャレンジ期間 令和7年 月 日～令和7年 月 日(3週間以上実施してください)

親健康づくりチャレンジ記録表

こどもけんこうづくりチャレンジきろくひょう

けんこうマイレージクイズ	①から③までの○×クイズにこたえてね	①運動すると風邪をひきにくくなる。 ○・×	②テレビやタブレットを見るときは、好きな時間だけ見てよい。 ○・×	③おやつは好きな時間に食べてもよい。 ○・×	①けんこうマイレージクイズにこたえてね ②けんこうマイレージクイズにこたえてね ③けんこうマイレージクイズにこたえてね ④けんこうマイレージクイズにこたえてね ⑤けんこうマイレージクイズにこたえてね
--------------	--------------------	----------------------------------	--	-----------------------------------	---

イベントチャレンジ記録表

各項目について受診日、参加日等を記入しポイント欄に○を付けましょう。親子それぞれ10ポイント以上ためましょう。

親イベントチャレンジ記録表		
項 目	日付	ポイント
健康診断（がん検診等を含む） または、人間ドックを受診する	/	10ポイント
健康や運動に関するイベント・教室へ参加		
名称	/	10ポイント
名称	/	10ポイント
栃木県の健康に関する事業へ参加（献血・イベント・アプリ等）	/	10ポイント
たばこを吸いません（健康づくりチャレンジ期間中）	/	5ポイント
親子で料理をつくる 料理名()	/	5ポイント
親子で料理をつくる 料理名()	/	5ポイント
	合計	ポイント

- 健康診断等の受診日は、チャレンジ開始日の過去1年以内も対象です。（会社等で行った健康診断も対象です）
- 健康診断や、健康や運動に関するイベント・教室は上三川町が主催したもの以外も含まます。
- 「たばこを吸いません」の項目は、健康づくりチャレンジ期間内にたばこを吸ってない方が該当します。

こどもイベントチャレンジきろくひょう		
こ う も く	日 に ち	ポ イ ン ト
「おやこ けんこうマイレージ」の もくひょうをおやこでそうだんしてきめた	/	5ポイント
けんこうマイレージクイズにこたえる	/	5ポイント
体をうごかしてあそんだ (プール・なわとび・おにごっこなど)	/	5ポイント
けんこうについてのイベントにさんかした		
イベントの なまえ	/	5ポイント
ラジオたいそうにさんかした	/	5ポイント
おやこでりょうり()をつくった	/	5ポイント
ひとりでりょうり()をつくった	/	5ポイント
きらいなたべもの()を たべられるようになった	/	5ポイント
	ごうけい	ポイント

- ◇決めた目標を達成できたら○を付けましょう。
- ◇3週間以上記入し、親子それぞれで○を40ポイント以上つけましょう！
- ◇「運動」「食事」「その他健康に関すること」の項目をバランスよく取り組んでください。
- ◇親子で○の数を数えて、生活習慣を振り返りましょう。

ポイントの計算

イベントチャレンジ
親

ポイント

 こども

ポイント

おやこそれぞれ10ポイント以上

+

健康づくりチャレンジ
親

ポイント

 こども

ポイント

3週間以上実施して
おやこそれぞれ40ポイント以上

+

合計
ポイント
100ポイント以上で申請可

記念品交付申請書

申請者					※参加者の中から抽選で町の特産品が当たります。商品を販売者から送付する際、発送に必要な情報を提供します。				
親：氏名	ふりがな	(子からの続柄)		昭和・平成	年	月	日生	歳	男・女
子：氏名	ふりがな			平成・令和	年	月	日生	歳	男・女
園・学校名				学年	年少・年中・年長・小学				年生
住所	上三川町			電話番号					

○同世帯の家族の方が代理で申請書を提出する場合、下の欄も記入してください。

代理人氏名		申請者(親)からの続柄	父・母・夫・妻・その他()
-------	--	-------------	----------------

希望する記念品		
☐	デマンド交通「かみたん号」 利用券 600円分	150円×4枚です。 大人片道300円×2回などの利用ができます
☐	いきいきプラザ施設1日 利用券 690円相当分	『エアロ・マシンスタジオと浴室』または 『プールと浴室』が1回利用できます。
☐	クオ・カード 500円分	コンビニエンスストア・書店などで利用できます。

参加者アンケート・・・大人の方がご記入ください

今後の健康づくり事業を実施するにあたり参考にさせていただきますので、アンケートの記入にご協力をお願いします。該当する項目に○を付けてください。

① 過去に「健康マイレージ」または「おやこけんこうマイレージ」に参加したことがありますか

1 ある 2 ない

② おやこけんこうマイレージの参加を決めたのはどなたですか

1 参加者本人（子・親・祖父母） 2 参加者以外の家族（ ）

③ 今後も、健康づくりを継続して実践しますか

1 実践する → 理由（ ） 2 実践しない → 理由（ ）

④ おやこけんこうマイレージに関することで、気づいたこと、要望等がありましたら、ご記入ください。

令和7年度

上三川町



おやこけんこうマイレージ チャレンジシート

おやこ（おじいちゃん・おばあちゃんもOK）で
「けんこうづくり」にチャレンジしてね。
図書カードがもらえるよ！

おやこけんこうマイレージの流れ

① 目標を決めて、親子それぞれ「健康づくりチャレンジ」で40ポイント以上、「イベントチャレンジ」で10ポイント以上貯まるように、3週間以上チャレンジを続けよう！

② ポイントが貯まったら、チャレンジシートを役場に提出して好きな記念品をもらう！
記念品は「図書カード」と次の3つのうちお好きなものを1つ選べます。

図書カード
500円分



- ④ デマンド交通かみたん号利用券 600円分
- ⑤ いきいきプラザ施設利用券 690円相当分
- ⑥ クオ・カード 500円分

さらに！ 参加者の中から抽選で上三川町の特産品が当たります！

- 参加できる人** 「4歳から12歳までのお子様」と「父母（祖父母も可）」で町在住の方
必ず親子（祖父母と孫）のペアで参加してください（年齢は令和8年3月31日時点）
※親子とも町内に住所があることが条件で、参加は親子とも1人につき1回限りです
※上三川町内の小学校に在籍中の児童とその親に限り、町内に住所がなくても申請可能です。
- 実施期間** 令和7年7月19日（土）～令和7年9月30日（火）
- 申請方法** ポイントがたまったら、保護者が健康福祉課成人健康係にチャレンジシートを提出してください。郵送の場合は、下記まで郵送してください。
- 申請期限** 令和7年9月30日（火）（郵送の場合は当日消印有効）
- 備考** 記念品の交付は年度内1人につき1回です。

※健康マイレージ事業と重複して申請することはできません。

〈申請・問い合わせ先〉

上三川町 健康福祉課 成人健康係

電話：0285-56-9133 住所 〒329-0696 栃木県河内郡上三川町しらさぎ一丁目1番地

