



岡崎市内の年長児～中学3年生対象

令和7年4月1日現在の学年

チャレンジ期間：令和7年9月～12月

おかざき健康“子まめ”チャレンジで

「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけよう

どうやって参加するの？

チャレンジシートを提出する度に
もらえるプレゼントが変わっていくよ！



裏面のチャレンジシートを使って、毎日のチャレンジの結果を○×で記入します。

○の数が増えればポイントになります。
月に50ポイント以上貯まったら、翌月10日までにチャレンジシートを提出します。

郵送でプレゼントが届きます。

新しいチャレンジシートをゲットして次の月のチャレンジを始めましょう。

保護者の方へ

提出方法 必要なポイントが貯まったら、以下のどちらかの方法でこの用紙を提出してください。
※岡崎げんき館以外の応募箱の回収は月1回毎月10日過ぎに行います。

応募箱

- ①岡崎げんき館総合窓口（岡崎げんき館1階）
（岡崎げんき館開館日に限る。9～21時）
- ②岡崎市地域交流センター（北部・南部・西部・東部・六ツ美分館）
（月曜、年末年始を除く。9～21時）
- ③イオンモール岡崎2階 インフォメーション横
（イオンモール岡崎営業時間内に限る。）

または

郵送

〒444-8545
岡崎市保健所
「子まめチャレンジ係」
（住所記載不要）

提出期限 チャレンジした月の翌月10日消印有効 ※提出はお一人につき、月1枚のみ有効です。

次のチャレンジシートの
入手方法

- ①応募箱設置場所で入手する。
- ②岡崎市ホームページからダウンロードする。

子まめチャレンジ 検索

お子様向け賞品ダブルチャンスのお誘いについて

令和6年度賞品例

- ★映画ペアチケット
- ★ぶどう狩りペアチケット
- ★図書カード など

ダブルチャンスのお誘いはお子様と保護者の方が一緒に健康づくりに取り組んでいただくことを目的としています。

応募には、無料ウォーキングアプリ「あいち健康プラス（岡崎市版）」からの申込が必要です。アプリをインストール後、初期登録画面で「自治体版」▶「岡崎市」を選択してください。

※保護者の方の生年月日を登録してください。

※抽選実施時点で「あいち健康プラス」をアンインストールしているとエントリーが無効になります。

あいち健康プラスのダウンロードはこちらから



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

「あいち健康プラス」で
保護者の方も健康づくりに
チャレンジ！



おかざき健康マイレージ実行委員会（事務局：岡崎市保健部 保健政策課）

〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1（岡崎げんき館 2階） TEL(0564)73-6022 FAX(0564)23-5041

ふりがな			かよ 通っている がっこう えんめい 学校・園名		
な まえ お名前			ねんちよう 年長	()	ねん 年
じゅう しょ 住 所 れんらくさき 連絡先	(〒 -)			せい べつ 性 別	おとこ おんな 男 ・ 女
TEL - -					

参加方法

① 「今月の目標」を書こう

自分が今月がんばりたいことを書きましょう（例えば、毎日なわとびをする、ゲームを1日30分までにするなど）。

（できるだけお子さんが記入してください）

今月の目標

② チャレンジする月に「○」を書こう

③ 寝る時間の目標を決めよう

おうちのひとと相談して、寝る時間の目標をチャレンジ1に書きましょう。

④ チャレンジを始めよう

3つのチャレンジ項目に毎日挑戦します。チャレンジした日のところに、できた項目は「○」、できなかった項目は「×」を自分で書きましょう。

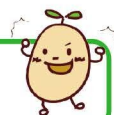
⑤ チャレンジシートを提出しよう

月に50ポイント以上貯めて、チャレンジシートを次の月の10日までに提出しましょう（提出方法は表面を見てください）。

保護者の
方へ

〈今月の目標について〉

目標はお子さんと話し合い、お子さんの納得できる目標を設定してください。自分で立てた目標を「達成できた」という喜びから、挑戦する心が育ちます。生活習慣を身につける大切なこの時期、自分の健康は自分で守ろうと思える子に成長できるよう、まめ吉は応援しています。



チャレンジする月に「○」を書こう

9 ・ 10 ・ 11 ・ 12 月

チャレンジ 1

夜 時 分までに寝る

チャレンジ 2

1日2回以上歯みがきする

チャレンジ 3

朝ごはんて野菜を食べる

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	ごうけい ○の合計
チャレンジ 1								★
チャレンジ 2								★
チャレンジ 3								★

	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	ごうけい ○の合計
								★
								★
								★

	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	ごうけい ○の合計
チャレンジ 1								★
チャレンジ 2								★
チャレンジ 3								★

	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	ごうけい ○の合計
								★
								★
								★

	29日	30日	31日	ごうけい ○の合計
チャレンジ 1				★
チャレンジ 2				★
チャレンジ 3				★

ごうけい ○の合計
★のところを たさん 足し算しよう
ポイント

50ポイント以上
貯めて、次の月の10日
までに提出してね!

●今月の目標はがんばることが
できましたか?

- ☐ よくできた
☐ まあまあできた
☐ あまりできなかった

