

ポイントがたまったら...♪



① 希望の景品を1つ選んでください

1枚目の方のみ

- 温泉券 (湯～らんどパルとよね) 温泉券 (湯の島温泉)
- 湯～らんどパルとよね入浴剤 (2袋)
- 図書カード (500円分)
- 茶臼山高原往復リフト券
- 北設広域事務組合指定可燃ごみ袋 (黄)
- 北設広域事務組合指定プラスチック資源ごみ袋 (青)
- なわとび

② ご記入ください あてはまるものを○で囲んでください

性別	男性	女性				
年齢	10歳未満	10代	20代	30代		
	40代	50代	60代	70代	80代以上	
電話番号						
地区	上黒川	下黒川	坂宇場	三沢	富山	在勤
グループ名	グループチャレンジの方のみ					

③ ご意見やご感想を教えてください

令和8年度

枚目

とよね健康マイレージ やらまいか

チャレンジシート

実施期間 ▶ 2026年5月1日 ▶ 2027年2月28日

提出期限 ▶ 2027年3月5日まで

名前:

目標1 下記の中からひとつ選んでチェック☑してください。

栄 養	<input type="checkbox"/> 毎食野菜を食べる <input type="checkbox"/> 朝食を食べる
運 動	<input type="checkbox"/> 1日 _____ 歩以上あるく <input type="checkbox"/> 体操・ストレッチ・筋トレをする
こ ころ	<input type="checkbox"/> 夜 _____ 時までに布団に入る
歯・口腔	<input type="checkbox"/> 歯間ブラシやフロスを使う <input type="checkbox"/> 口腔体操をする
そ の 他	<input type="checkbox"/> 体重を測る <input type="checkbox"/> 血圧を測る

目標2 自分で達成したい目標をご記入ください。

保健センター記入

受付日

受付番号

発送日