

ステップ2 健康チャレンジ大作戦に30日以上チャレンジ!!

「チャレンジ目標」のうち**3つ以上実行できた日**は、下記の**チャレンジシートの番号に色を塗って、日付を記入**してください。30日間が終わった後も、チャレンジ目標の項目を続けられるようがんばってみましょう。

チャレンジ期間：**30日間以上** ※連続じゃなくても大丈夫！できた日にちを記入しましょう。

チャレンジシート	例	6	月	1	日	1	月	日	2	月	日	3	月	日	4	月	日	5	月	日					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	6	月	日	7	月	日	8	月	日	9	月	日	10	月	日	11	月	日							
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	12	月	日	13	月	日	14	月	日	15	月	日	16	月	日	17	月	日							
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
18	月	日	19	月	日	20	月	日	21	月	日	22	月	日	23	月	日								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
24	月	日	25	月	日	26	月	日	27	月	日	28	月	日	29	月	日								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
30	月	日	31	月	日	コロナ接触確認 アプリ「COCOA」の ダウンロード		とちまる 健康ポイント		上三川町・壬生町 の健康や運動に関 するイベントへ参加		合計ポイント													
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	ダウンロードで 1ポイント <input type="checkbox"/>		参加したら 1ポイント <input type="checkbox"/>		参加したら1ポイント イベント名 ()											
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10																
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15																

ステップ1で2ポイント取得した
40歳以上の方は30ポイント
までOK!

ステップ1で1ポイントのみ取得の
39歳以下の方は31ポイントまで
貯めよう!

アマビエさん
無理せず
続けて
疫病退散!



ポイント 取得の例

40歳以上の方 「ステップ1=2ポイント(必須)」 + 「ステップ2=30ポイント」 **計32ポイント**

20~39歳の方 「ステップ1=1ポイント」 + 「ステップ2=31ポイント」 **計32ポイント**

「ステップ1=2ポイント」 + 「ステップ2=30ポイント」 **計32ポイント**

ご不明な点は健康増進課(☎32-8905)までお問い合わせください