

今年度からの新企画！！



親子で健幸活動！ こどもポイント

こどもポイントは、お子さまが健康づくりに取り組むことで、保護者の皆さまに「こどもポイント」が付与されます。お子さまに裏面の「こども健幸カード」の運動や生活の活動を記録していただき提出してください。

期 間 8月、9月、10月、11月の取り組み可能な1か月間

参 加 対 象 者 ・健幸ポイントに参加している方
・小学1年生から中学3年生までのお子さまをお持ちの方

提出期限・方法 令和7年**12月21日**(日)までに下記のどちらかの方法でご提出ください。

★メールで提出

アドレス

k_kenkoutoshi@city.kobayashi.lg.jp

上記アドレス宛に、件名を「こどもポイント申込」として、裏面の「こども健幸カード」の写真を添付し、本文にお子様の氏名、お子様が通っている学校名・学年、保護者の氏名・電話番号をご記入の上、送信してください。

★用紙で提出

提出場所

計測ステーション

この用紙をキリトリ、下記の申込書をご記入の上、計測ステーションにある申込ボックスにお入れください。

獲得ポイント

100 ポイント／お子さま1人につき

※ポイントは、後日付与されます。



こどもポイント申込書

(フリガナ)		
お子さまの氏名		
お子さまが通っている学校名	学校	年
(フリガナ)		
保護者の氏名		
保護者の電話番号 ※昼間に連絡がとれる番号		

ひび うんどう せいかつ

日々の運動や生活リズムをチェックして健康づくりに取り組もう！

けんこう

と く

けんこう こども健幸カード

つか
かた

① と く げっかん き がつ がつ あいだ き
取り組む月間を決めましょう。(8月から11月の間で決める。)

② にち
1日にテレビ・スマホ・タブレット(ゲーム)を見る時間の
けいかく た
計画を立てましょう。

③ と く うんどう せいかつ かつどう
取り組むことができた運動や生活の活動に

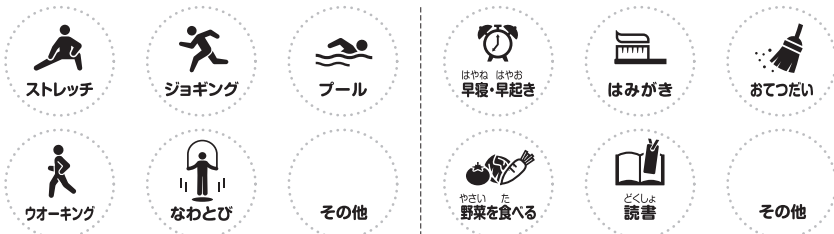
○をつけましょう。

④ おわ とう かあ わた
終わったらお父さん、お母さんに渡してください。

1
週目

()月()日～()月()日

と く うんどう せいかつ かつどう
取り組んだ運動・生活の活動を○でかこみましょう。



こんしゅう
今週のテレビ・スマホ・
タブレット(ゲーム)の目標

1日()時間

もくひょうたっせい
目標達成はできましたか？

できた 😊 ・ 😓 できなかった

2
週目

()月()日～()月()日

取り組んだ運動・生活の活動を○でかこみましょう。



今週のテレビ・スマホ・
タブレット(ゲーム)の目標

1日()時間

目標達成はできましたか？

できた 😊 ・ 😓 できなかった

3
週目

()月()日～()月()日

取り組んだ運動・生活の活動を○でかこみましょう。



今週のテレビ・スマホ・
タブレット(ゲーム)の目標

1日()時間

目標達成はできましたか？

できた 😊 ・ 😓 できなかった

4
週目

()月()日～()月()日

取り組んだ運動・生活の活動を○でかこみましょう。



今週のテレビ・スマホ・
タブレット(ゲーム)の目標

1日()時間

目標達成はできましたか？

できた 😊 ・ 😓 できなかった

さいご
最後にやってみた感想や思い出を書きましょう！