

にこにこ健康チャレンジカード 2025

詳細はこちら
(高砂市ホームページ)



A 運動継続チャレンジ

1日目

/

2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
31日目	32日目	33日目	34日目	35日目	36日目	37日目	38日目	39日目	40日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
41日目	42日目	43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	50日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目	57日目	58日目	59日目	60日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
61日目	62日目	63日目	64日目	65日目	66日目	67日目	68日目	69日目	70日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
71日目	72日目	73日目	74日目	75日目	76日目	77日目	78日目	79日目	80日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
81日目	82日目	83日目	84日目	85日目	86日目	87日目	88日目	89日目	90日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
91日目	92日目	93日目	94日目	95日目	96日目	97日目	98日目	99日目	100日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※ 世帯で2人以上が実施する場合は、
●～●ページをコピーして使用してください。

100日目達成!

B 施設利用チャレンジ

2回目

3回目

4回目

5回目

記入事項(A・B 共通)

○チャレンジ目標

「
(例)・マラソン大会出場・体重を3キログラム減らす

○チャレンジする運動内容

「
(例)・播州ラジオ体操・ウォーキング30分など

今年度受診した、受診する健康診断

など○をつけてください。

1. 人間ドッグ
2. 特定検診
3. 後期健康診査
4. 職場の検診
5. その他

健康チャレンジを行って「感じた効果や感想」を教えてください。

フリガナ

氏 名

住 所 〒 -

※市外在住の方は勤務先を併せてご記入ください

(勤務先:)

生年月日 T・S・H 年 月 日(歳)

電話番号

事務局受付欄