にこにこ健康チャレンジカード2026

A・B両チャレンジ達成で
応募口数は2口!
※同じコースの場合は、
２回以上達成した場合でも、
応募口数は１口です。

A 運動継続チャレンジ

運動した日を記入してね！

1日目
7/1

［チャレンジ記録欄の記載例］
７月１日に運動した場合
※ １日に２回取り組んでも、記録欄には１日分のみ記入してください。

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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

B 施設利用チャレンジ

詳細はこちら
(高砂市ホームページ)

1回目	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 など

◆チャレンジする運動内容
「　　」
（例）・播州弁ラジオ体操・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に○を付けてください。

1　人間ドック
2　特定健診
3　後期健康診査
4　職場の健診
5　その他（　　）

健康チャレンジを行って「感じた効果」を教えてください。

フリガナ
氏　名
住　所　〒　　－

※　市外在住の人は勤務先も併せてご記入ください。
（勤務先：　　）
生年月日（西暦）　　年　　月　　日（　　歳）
電話番号　　－　　－

事務局受付欄

受付番号