

よう  
こども用

## いねかっチャカード R7



「元気な佐渡っ子」をめざして“からだ”と“心”にいい生活が続けよう！！

なまえ 名前 ( ) さい 歳

じゅうしょ 住所 佐渡市

わたしの  
もくひょう  
目標ちようせん もくひょう  
挑戦する目標をひとつえらんで、( )に○をつけてね

- ( ) はやあ 早起き 毎日 : 毎日に起きる  
 ( ) はやね 早寝 毎日 : 毎日に寝る  
 ( ) まいにち あさ 毎日、朝ごはんを食べる  
 ( ) まいしよく やさい 毎食、野菜を食べる  
 ( ) まいにち よる 毎日、夜寝る前に歯みがきをする

スタート

できた日の日づけをかこう！



10日

20日

ゴール

30日

しやくしょ けんこう  
市役所で健幸ぽいんと5ポイントと交換☆けんこう  
健幸ぽいんとに  
ついて詳しくは  
QRコードを  
読み取ってねさどし  
佐渡市

きにゆう  
いいねかっちゃカード 記入のしかた

なまえ 名前 さど たろう ( 7 ) 歳

じゅうしょ 住所 佐渡市 ちぐさ 232ばんち



ちようせん もくひょう  
挑戦する目標をひとつえらんで、( )に○をつけてね  
(○) 早起き 毎日 6:30 に起きる  
( ) 早寝 毎日 : に寝る  
( ) 毎日、朝ごはんを食べる  
( ) 毎日、夜寝る前に歯みがきをする

スタート

できた日の日づけをかこう！

4 / 2

4 / 3

4 / 4

4 / 5

4 / 6

ゴールまで続けましょう！

あさ た  
朝ごはんを食べないと...



あさ まいにち た  
～朝ごはんを毎日食べるためには～

- ★夜更かしをしない → 早寝する
- ★食事時間の30分前には起きる → 早起きする
- ★決まった時間に食卓につき、少量でも食べる習慣をつける
- ★寝る前のおやつをひかえる



た ね まえ は だいじ  
しっかり食べるためには、寝る前の歯みがきも大事です！

さ ど し こ ころ ただ せいかつ しゅうかん み  
佐渡市は、子どもの頃から正しい生活習慣を身  
につけられるように、SIZEsを推進しています。

SIZESに  
ついて詳し  
くはこちら

