

よう
こども用

いいねかっチャカード R7②

げんき さど こ けんこう
「元気な佐渡っ子」をめざして“からだ”と“心”にいい生活をつづけよう！！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

- () 早起き 毎日 : には起きる
- () 早寝 毎日 : には寝る
- () 毎日、朝ごはんを食べる
- () 毎食、野菜を食べる
- () 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！

10日

20日

ゴール

30日

しやくしよ 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
にじげん
二次元コードを
よみと
読み取ってね【佐渡市使用欄】
ポイント交換日

住民CD :

受付印

いいねかっチャカード 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



ちょうせん 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

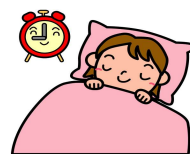
ゴールまで続けましょう！

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

