

令和2年5月27日

保健福祉部

こども版きみつ健康マイレージを実施します

小中学生の健康意識の向上と主体的な健康づくりを推進し、規則正しい生活習慣の習得並びに新型コロナウイルス感染症の基本的感染対策のきっかけづくりとして、こども版きみつ健康マイレージを実施します。

- 1 内 容 健康のために大事な「6つのチャレンジ」に取り組み、記録をする。
1日に6つのチャレンジ全てに取り組みたら1ポイント獲得。60ポイントためて応募用紙を提出すると、プレゼントと交換できる。
- 2 対 象 者 君津市に在住または在学の小中学生
(特別支援学校は小学部、中学部)
- 3 6つのチャレンジ
 - ①健康チェック！体温測定
 - ②まめな手洗い、咳エチケット
 - ③運動をする（例：外で遊ぶ、なわとび、ウォーキング）
 - ④食事をする（例：バランスよく3食食べる、野菜を毎食食べる）
 - ⑤早寝早起き
 - ⑥1日2回以上の歯みがき※③④は自分で目標を立てる
- 4 チャレンジ期間 令和2年6月1日から令和2年9月30日
- 5 応募期間 令和2年8月3日から令和2年10月30日（1人1回限り）

<きみつ健康マイレージ>

市民の健康寿命を延ばし、健康なまちづくりを目指すため、平成29年度から、18歳以上の市民を対象に実施している取り組み。健康づくりに関する活動を行うとポイントを獲得でき、ためたポイントで買物券等の報奨品がもらえる。

【本件に関する問い合わせ先】

君津市保健福祉部 健康づくり課 担当：寺北
電話：0439-57-2230 FAX：0439-57-2234
メール：kenkou@city.kimitsu.lg.jp