

きらきらチャレンジ宣言書

1 健康づくりメニューから取り組む内容を1つ選ぼう！

- 選択した番号 ① 運動をする
 ② 野菜を食べる量を増やす
 ③ 減塩に心がける
 ④ ていねいな歯磨きをする
 ⑤ 適切な睡眠時間を確保する
 ⑥ 禁煙、周囲に配慮した節煙をする
 ⑦ 減酒する
 ⑧ その他

①,②,⑥を選んだ方は下記状況を教えてください。

選択したメニュー	①・②を選択された方は A・B・Cのいずれか記入			⑥を選択された方は 本数を記入	
	A 体重 kg	B 90日後の 体重の増減量 kg	C BMI	喫煙本数	
取組前				歩	本
取組後 (90日目)	増・減 kg			歩	本

※BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) (やせ18.5未満、普通18.5以上25.0未満、肥満25.0以上)
 ※ウォーキングの目安：10分歩くと約1,000歩

3 取組期間 (90日間) を書こう！

月 日 ~ 月 日

4 宣言を実行したら○を塗っていこう！ 90日間終了！

マスの中に
取組期間の日付を
入れよう

6 90日の取組期間中、60日以上実行できたら宣言書を提出しよう！

フリガナ	性別	男	女			
チャレンジャーの名前	電話番号					
住所	生年月日	大・昭・平・令	年齢			
健康への変化	取組後の変化	1 あった	2 少しあった	3 もともと意識しているから変わらない	4 あまりなかった	5 なかった
サポートャーの名前	取組の定着度	1 習慣化している	2 ある程度習慣化している	3 あまり習慣化していない	4 習慣化していない	
サポートャーから チャレンジャーへの メッセージ	継続					
とよたエコ ファミリーカード番号	26-027-	1	1	1	1	1

カードをお持ちの方は、必ずカード番号を記入、またはカード裏面のコピーを貼り付けてください。

●本カードは、エコポイントの付与に限り「とよたエコポイント」をためることができません。●指
 定のエコ活動への参加等により「とよたエコポイント」をためることができません。●指
 定ポイントは、指定の店舗で使用可能な商品券やエコ商品との交換の他、環境保全事業
 への寄付に使用することができます。●ポイントは専用ホームページ(下記URL参照)また
 は指定店舗等で家族カードとして登録することができます。●不要になったカード
 は発行者または指定窓口へお持ち帰りください。●本カードは、発行後30日以内に発行
 された方は、直ちに下記
 発行 者：豊田市 千471-8501 愛知県豊田市西町3-60 www.city.toyota.aichi.jp
 お問い合わせ：豊田市環境政策課 ☎0565-34-6650(平日 8:30~17:15)
 ご署名