



＼1日の元気なスタートに！／

令和6年 朝食に野菜を食べよう！食育チャレンジシート

朝食に野菜を **120回** (毎日ではなくてOK!) 食べるチャレンジです。朝食に野菜を食べたら、食べた月日をご記入ください。120回でチャレンジ達成です。

チャレンジ達成した方は令和6年12月27日(金)までに健康づくり推進課(牛久市保健センター)窓口にお持ちください。令和6年 牛久市健康チャレンジ抽選会に応募(1口)できます。

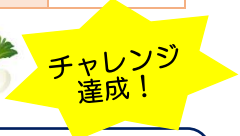
フリガナ		生年月日(西暦)	連絡先(電話番号)
氏名		年 月 日	
住所	牛久市		
市記入欄	個人コード:	確認日:	



	日付		日付		日付		日付		日付		日付
1	/	21	/	41	/	61	/	81	/	101	/
2	/	22	/	42	/	62	/	82	/	102	/
3	/	23	/	43	/	63	/	83	/	103	/
4	/	24	/	44	/	64	/	84	/	104	/
5	/	25	/	45	/	65	/	85	/	105	/
6	/	26	/	46	/	66	/	86	/	106	/
7	/	27	/	47	/	67	/	87	/	107	/
8	/	28	/	48	/	68	/	88	/	108	/
9	/	29	/	49	/	69	/	89	/	109	/
10	/	30	/	50	/	70	/	90	/	110	/
11	/	31	/	51	/	71	/	91	/	111	/
12	/	32	/	52	/	72	/	92	/	112	/
13	/	33	/	53	/	73	/	93	/	113	/
14	/	34	/	54	/	74	/	94	/	114	/
15	/	35	/	55	/	75	/	95	/	115	/
16	/	36	/	56	/	76	/	96	/	116	/
17	/	37	/	57	/	77	/	97	/	117	/
18	/	38	/	58	/	78	/	98	/	118	/
19	/	39	/	59	/	79	/	99	/	119	/
20	/	40	/	60	/	80	/	100	/	120	/



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ「ネギート」



問い合わせ先：牛久市保健福祉部健康づくり推進課 029-873-2111
月～金 8：30～17：15 (祝日・年末年始を除く)