

親子でチャレンジ はぐのんマイレージ

対象
妊娠中から18歳
・その家族
(美幌町にお住いの方)

ステップ 1 チャレンジシートを受け取る

受け取り方法を選んでください。

- ① ホームページからダウンロード
- ② 役場庁舎6番窓口で受け取る
- ③ 子育て支援センターで受け取る
- ④ 乳幼児健診や乳幼児相談、フッ素塗布で受け取る



「はぐのんマイレージに
参加します！」
と声をかけてください

ステップ 2 チャレンジ内容を決める

チャレンジ内容を決め、チャレンジシートに書きましょう。

お子さんと相談して決められる場合は、一緒にチャレンジ内容を考えてみるのもいいです。

健康に関することや親子の触れ合いに関することにしましょう。

すこしががんばればできそうなことからチャレンジしてみましょう。

チャレンジ内容に
迷ったときは
保健師・保育士が
一緒に考えます♪

ステップ 3 チャレンジする

チャレンジ内容を決めたら、実際にやってみましょう！

ポイントは、『できたらほめる』、『がんばりを認める』、『一緒にやってみる』です。

チャレンジシートにごほうびシールを貼って、できたことを見える化するのがオススメです。

無理なく楽しく
続けてみてくださいね
毎回褒めてください

ステップ 4 チャレンジを振り返る 景品をもらう

30日間のチャレンジが終わったらチャレンジを振り返ってみましょう。

特別なシールを貼る、「がんばってすてきだったね」と余白にコメントを書くなど頑張りを振り返りましょう。

景品がもらえるのは、

- ① 役場庁舎6番窓口、② 子育て支援センター、③ 乳幼児健診、乳幼児相談、フッ素塗布の会場です。

景品と交換できるのは、

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの間におひとりさま5回までです。

チャレンジ内容の例

- おやつに牛乳を飲む
- 動画は夜の7時でおしまい
- 寝る前はパパ・ママに仕上げ磨きをしてもらう
- 9時になったら布団に入る
- ごちそうさまをしたらお茶碗を運ぶ
- 寝る前に絵本を1冊読んであげる(パパやママ)

できそうな
ことに
チャレンジ

できて
うれしい！
自信がつく

またやっ
てみよう
と思える

くり返すことで
上手になる

チャレンジする
気持ちが育つ

がんばりをほめる
できたことを見える化する



申し込み
問い合わせ

美幌町役場

子育て世代包括支援センター はぐのんの (保健福祉課健康推進グループ)

TEL (0152) 77-6544

詳しくはこちら>>>



はぐのんマイレージ景品一覧



シール



えんぴつ



15cm定規



クリアファイル



おりがみ



色えんぴつ



バッグ(A4サイズ)



メモ帳



タオルハンカチ



ウェットティッシュ



ボールペン