

## 「3世代毎日健康チャレンジ！」入賞チーム 取組み一覧

賞の種類	チーム名	チャレンジ内容	工夫点などの主な評価
金賞	チャレンジチーム	子：苦手な野菜をがんばって食べる 父：禁煙をがんばる。 母・祖父母：野菜を1日350g摂取する 1日5,000歩以上歩く	チャレンジ目標が具体的であり、家族全員が目標を達成している。 食卓でチャレンジの内容を話題にし、家族で気持ちを共有することで継続した。
銀賞	健康家族 FETS 4☆	子：ランニング、腹筋 母：家族で野菜を1日350g摂取する 祖母：柔軟体操	お手伝いと併せた運動やすきま時間を活用するなどの工夫がみられる。家族で声をかけ合うことで継続した。
銅賞	triple K	子：早ね早おき朝ごはん+歯みがき 母・祖父15分～30分のウォーキング	鏡の前で背比べをしたり、やせていた頃のズボンを目につくところに置くなど、目標を「見える化」している。 子どもがお母さんやおじいちゃんを散歩に誘うことで継続した。
特別賞 (健康福祉部長賞)	のぞみチーム	子・父：運動 母：野菜摂取 祖母：間食を控える	カット野菜や惣菜を活用して手軽に野菜を摂るようにしている。 マラソン大会参加を目標に掲げ、運動に取り組んだ。 記録することで継続した。
特別賞 (審査員長賞)	イノッチー	子・親：バスケットボールの練習(運動)と野菜摂取 祖父母：1日30分以上の運動	バスケットボールの練習や野菜を残さず食べるなど、子どものチャレンジ目標の達成に向け、家族みんなで取り組んだ。