

はにぽんチャレンジ 2024 のポイント交換が始まります



はにぽんチャレンジは、市民の健康づくりをサポートする取組です。

自主的な健康づくり活動や特定健診等の受診、市主催の講座やイベント等に参加してポイントを集め、賞品と交換することができます。

1年を通じて行った活動の成果であるポイントを、忘れずに賞品と交換してください。

○ポイント引換期間：令和7年1月10日（金）～3月21日（金）

※平日の来庁が難しい方のため、休日受付を実施（3月9日（日）午前8時30分から正午まで保険課にて）

○賞品交換期限：3月31日（月）

○ポイント引換窓口：保険課、健康推進課（本庄市保健センター）、支所市民福祉課

○賞品交換方法：①ポイント引換窓口でポイント手帳を賞品引換券と交換
②市内協力店等で賞品引換券を希望賞品と交換

○その他：100ポイントで賞品1つ、200ポイントで賞品2つと交換、50～99ポイントを集めた方には努力賞をプレゼント

○添付資料

はにぽんチャレンジ2024リーフレット（兼ポイント手帳）

はにぽんチャレンジ2024賞品カタログ 各1部

問合せ先

○本件記事に関すること 保健部 保険課

担当：秋山

電話：0495（25）1116

○広報全般に関すること 企画財政部 広報課

担当：飯塚

電話：0495（25）1155

はにぽんチャレンジ 賞品カタログ

ポイント引換期間

令和 7年 1月 10日(金)～令和 7年 3月 21日(金)

賞品交換期間

令和 7年 3月 31日(月)

ポイント引換窓口

保険課・健康推進課(本庄市保健センター)・支所市民福祉課



ポイント達成
おめでとう!

令和7年3月9日(日) 8時30分～12時00分

保険課でポイント引換ができます。

平日に来庁するのが難しい方はぜひご利用ください。

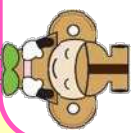
確認してね!

ポイント引換方法

- ①ポイント引換窓口のポイント手帳を持参して申し込み。(申し込みの際には保険証またはマイナ保険証を提示してください。また、今後の参考にさせていただくためアンケートにご協力ください。)
 - ②獲得ポイントに応じて賞品を受け取る。
- 200 ポイント以上：A賞(賞品引換券2枚)、100～199 ポイント：B賞(賞品引換券1枚)
50～99 ポイント：努力賞(はにぽんチャレンジオリジナルグッズ) ※参加賞はありません。

賞品交換方法

- ①交換したい賞品の番号を確認したら、裏表紙の『はにぽんチャレンジ2024 賞品協力店等一覧』を確認。(一覧表の電話番号が赤字の協力店等へは、事前に電話等で連絡をしてください。)
 - ②賞品引換券を持って各協力店等に行き、賞品と交換。
- ご注意!**
- ・賞品引換券は、令和7年3月31日(月)までに賞品と交換してください。
 - ・賞品引換券1枚につき、1つの賞品と交換できます。
 - ・数に限りがある賞品もありますのでご了承ください。



1.朝日屋酒店 店頭の商品

店主こだわりの商品からご自由にお選びいただけます。



朝日屋酒店

2.本庄城・御城印セット

フルーティーな純米吟醸と2024御城印です。



こめ吉商店

3.抹茶入玄米茶

身体に良い3要素配合毎日5杯けいそくは長生のひけつ



お茶の 常緑園

4.お好きなセット (店内カフェも対象)



店頭にあるお茶・茶器・お菓子等からお選びください。

枝木園茶舗 四季の里店

5.静岡産うるおい100% 歌つぐし5コ



静岡県産最高級煎茶と大人気のおせんべい。

金井園

6.秋ヶ瀬 (あられ詰合せ)



こまかい、やわらかい、食べやすいです。

山梨あられ本舗 あかね

7.季節のねりきり 10個

一つ一つ作り、10個お選び下さい。



あさ美製菓舗

8.金鑽太鼓 (どらやき) 8ヶ、茶まんじゅう5ヶ

新鮮な卵をたっぷり使ったどらやきと、黒糖銘菓の詰合せ。



こまつや

9.本庄銘菓/バラエティーセット

故郷本庄にちなんだ、せきねおすめのお菓子詰合せ。



御菓子司せきね

12.ワロンのラ・セーヌ



人気No.1のくるみとレーズンの味わい深い焼菓子です。

パンドお菓子 ヲロン

11.選べるパンとケーキ

昔ながらの製法で丁寧に作りましたパンとケーキです。



店頭にある商品からお好きな物をお選びください。

パンドお菓子 ヲロン

14.シフォンケーキギフト



甘さ控えめなふわりのシフォンケーキが7種入っています。

梅月堂

13.梅月堂 華ギフト



本庄の偉人・堀保己ーにちなんだ銘菓の詰合せです。

梅月堂

16.赤飯&くわつみ饅頭セット



全国菓子博「金賞受賞」みそまんじゅうと国産米の赤飯のセット。

世襲製菓舗

17.玄米リソット3種 詰め合わせセット



玄米でできたヘルシーでおいしいリソットです。

スライバーズ Reborn

20.国産豚ロース肉 (700g スライス)



上質の豚ロース肉 スライス。焼肉、生煮焼、豚丼等最適。

永尾精肉店

22.絹とうふ 10丁



常温保存 & 長期保存の森永豆腐!

小嶋製菓

24.三之助 豆腐セット



三之助の人気の品々を詰め合わせた豆腐セットです。

もぎ豆腐店

26.樂野食品工業 こめ油 500g×4本



天然栄養成分を豊富に含み、素材の旨味を引き出します。※今回から賞品交換場所が変更になりましたのでご注意ください。

本庄市

27.高橋ソース 2種+クッキー詰合せ



特別栽培の原料にこだわったオーガニック調味料です。※今回から賞品交換場所が変更になりましたのでご注意ください。

本庄市

28.中華料理 テイクアウトセット



麻婆豆腐、炒飯、チリ辛甘餃子、ピリ辛甘酢漬物のセット
中華料理 ちいばなちいば

29.はにぼん限定にぎり



豊洲直送の新鮮なお魚を是非ご堪能下さい。
新築なお客様をお召し上がり下さい。
テイクアウト限定
寿司 割烹 光苑

30.はにぼんランチ



豊洲直送の新鮮なお魚をお得なランチでお楽しみ下さい。
ランチ限定(予約不可)
寿司と天婦羅 ひかり屋

31.えんランチ (2名分)



ランチメニューでも人気のえんランチをお楽しみ下さい。
和食 レストラン えん

32.はにぼんランチセット



当日ランチ＆デザートの高食のランチセット。
ネビラフアイソ

33.はにぼんバスタバサ



4種のバスタからチョイスできるバサをお召し下さい。
トラットリア Ciao

34.串焼きおまかせ 10 本



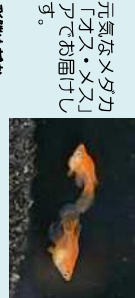
いろいろな部位を楽しめます。
串焼き・串坊主

35.昇龍ひょうたん



全国的に人気の高い商品です。手作りのひょうたん土芸品。
ひょうたんアートクラフ

36.メダカ



元気なメダカを「オス・メス」ハペアでお届けします。
形録めだか

37.選べる文具、事務用品



店舗の商品から、お好きな物をお選びください。
かひの商会

38.TANOSHIBI (愉し火)



アウトドアやお庭のお手入れに、使い方がいろいろ。
チハ金物店

39.なごみねフエスタオル 2枚セット



今治産の質の高いタオルをご家庭でどうぞ。
サラダ館 児玉店

40.アレンジフラワー



季節に合わせてアレンジフラワーをお届け致します。
サンメソバース

41.ハーバリウムボールペン



綺麗な花のハーバリウムボールペンです。
柴崎商会

42.宇宙ダイスキーホルダー



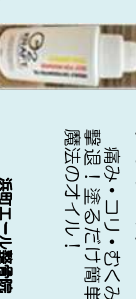
宇宙機種の神秘的なキーホルダーです。
柴崎商会

43.クリスタルフラワー誕生石ストラップ



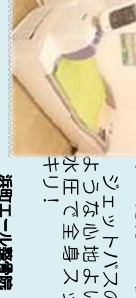
本物の花ひらりと天然石のストラップです。
柴崎商会

44.高濃度酸素オイル (O2フラット) 15ml



痛み・コリ、おぐみ撃退！差だけ簡単魔法のオイル！
浜町エール整骨院

45.ウォーターベッド 30分 (10分券×3枚)



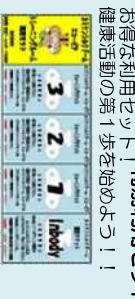
ジェットバスのような心地よい水圧で全身スッキリ！
浜町エール整骨院

46.酸素ボックス (30分)



高濃度の酸素を補給することで、疲労回復が期待される。
わたののり 整骨院

47.トリーニングルーム 特別利用セット



お得な利用セット！健康活動の第1歩を始めよう！！
カミソリグルーサム

【お問い合わせ】

本庄市役所 保険課
0495(25)1116
平日8:30~17:15

はにぼんチャレンジ2024賞品協力店等一覧

電話番号が赤字の協力店等は、豊洲直送の新鮮な魚の取り扱いがあります。

番号	賞品名	協力店等名称	所在地	電話番号	営業時間/定休日
1	朝日産酒店 店舗の商品	朝日産酒店	朝日町 1-5-4	22-4366	9:00~20:00
2	本庄城・御城田セット	ごの市商店	千代田 1-4-27	22-5258	10:00~19:00 定休日:日
3	抹茶入玄米茶	お茶の 樹園	東台 1-2-3	22-5616	9:00~19:00 不定休
4	お好きなセット (店内カフェ利用可)	金井園 四季の里店	四季の里 2-10-6	090-8375-1100	9:00~18:00 定休日:月~土
5	静岡産のおいしい100% 飲むココロ	金井園	南 1-2-10 MEGA ドラッグ	21-2271	10:00~20:00
6	秋刀魚 (あらびき詰合せ)	山崎あらびき本舗 あかね	朝倉 1-5-15	24-4016	10:00~19:00 定休日:水
7	季節のぬきり 10 個	あさぎ製菓	銀座 1-6-24	22-2598	9:30~18:00 不定休
8	金時大福 (どらやき) 8 個、茶まんじゅう 5 個	ごまや	本庄 1-3-24	22-3306	10:00~17:00 定休日:水
9	本庄餃子/バリエーションセット	朝日産酒店	朝日町 3-3-41	22-2315	9:00~17:00 定休日:水 第2、第3、火
10	秋刀魚お菓子セット	秋刀魚お菓子	朝日町 2-6-23	21-0866	8:00~19:00 定休日:月
11	選べるバリエーション	バリエーション	朝日町 171-1	72-1258	9:00~18:00 定休日:火・水
12	クロワッサン・セーヌ	梅月堂	朝日町 78	72-1036	9:00~18:00 定休日:月・火
13	梅月堂 華 ぎふ	山崎と作業所	朝日町 147-3	21-7273	9:15~16:00 定休日:土・日・祝
14	ソラソラキータン	佐藤製菓	千代田 1-3-21	22-2297	10:00~18:00 定休日:月
15	やまびこ お菓子セット	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
16	赤飯&くわみかんセット	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
17	お米/ソラソラ 3 種類のセット	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
18	大福菓子 山崎あらびき本舗	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
19	ローザハム・ハニー・ライチ	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
20	国産鶏肉・スモーク (700g スライス)	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
21	しいたけの粉末 3 つセット	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
22	桶どうぶつ 10 丁	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
23	桶どうぶつ 10 丁	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
24	三ッ助 豆腐セット	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
25	はにぼんチャレンジセット (9 品)	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
26	山崎あらびき本舗	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
27	山崎あらびき本舗	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
28	中華料理 テイクアウトセット	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
29	はにぼん限定にぎり	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
30	はにぼんランチ	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
31	えんランチ (2 名分)	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
32	はにぼんランチセット	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
33	はにぼんバスタバサ	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
34	串焼きおまかせ 10 本	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
35	昇龍ひょうたん	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
36	メダカ	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
37	選べる文具、事務用品	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
38	TANOSHIBI (愉し火)	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
39	なごみねフエスタオル	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
40	アレンジフラワー	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
41	ハーバリウムボールペン	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
42	宇宙ダイスキーホルダー	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
43	クリスタルフラワー	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
44	高濃度酸素オイル	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
45	ウォーターベッド	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
46	酸素ボックス	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休
47	トリーニングルーム	山崎あらびき本舗	朝倉 2-8-33	22-2598	9:30~18:00 不定休

健康づくりチャレンジポイント事業

はにぼんチャレンジ



2024

自分らしく健康になろう！



参加資格 18歳以上の本庄市民

ポイント対象期間 2024年4月1日～2025年3月21日

ポイント引換期間 2025年1月10日～2025年3月21日

ポイントをあつめながら健康づくり！

① ポイント手帳にポイントをあつめよう！ ※詳しくは内側ページを参照。

○特定健診、人間ドック、脳ドック、各種予防検診を受診（職場健診も対象です。）

○ポイント対象事業（講座やイベント）に参加

○「MY健康目標」を設定し、チャレンジ

○1日あたり6000歩または60分以上歩く目標を50日以上達成

○日々の健康づくりを記録する など

② あつめたポイントを賞品と交換しよう！（ポイント手帳は1人1年度1枚まで）

A賞 200ポイント以上 賞品引換券 2枚

B賞 100～199ポイント 賞品引換券 1枚

努力賞 50～99ポイント はにぼんオリジナルグッズ

※賞品の内容は、決定後に改めて広報ほんじょう、市ホームページ等でお知らせします。

《ポイント手帳の提出先》 保険証を提示してください。

保険課（市役所1階）、健康推進課（保健センター）、支所市民福祉課（アスピアこだま）

★お問い合わせ★ 保険課：0495（25）1116

MY健康目標										結果(数値の改善で+5P！)									
特定健診 人間ドック 職場健診										1日あたりの歩行目標 6000歩 または 60分 (50日以上達成で15P)									
特定保健 乳幼児 健診										産婦健診 または 産婦健診									
50										達成した日数									
20										15									
各種予防検診（各10ポイント）※人間ドック内のがん検診等も対象 脳ドック																			
肺がん 胃がん 前立腺 がん 大腸 がん 乳がん 子宮頸 がん										骨粗 しょう症									
毎日チャレンジ(25日で10ポイント獲得)																			
10										10									
オール ウオー ク (記録シート)										はにとれ 教室									
15										※シール									
健康づくり教室・講座（市・公民館・本庄早稲田のコミュニティ主催のもの） 子育て支援センター利用/児童センター開催講座※1回2ポイント(60ポイントまで)																			
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									
2										2									



はにぼんチャレンジ2024



★ポインつのあつめ方★



健康・人間ドック・脳ドックを受診（受検）

- ・受診（受検）したことがわかる健診結果表等を提出先に提示。
- ・職場等で受けた健康診断の結果表でもOK！
- ・乳幼児健診・妊婦（産婦）健診もポイント対象！（母子健康手帳を窓口へ提出。）
- ※乳幼児健診のポイントは、子ども1人につき保護者1人に付与。



各種予防検診を受診（保険診療以外のもの）

- ・肺がん／胃がんリスク／胃がん/膵臓がん／胃内視鏡検診／前立腺がん／大腸がん／乳がん／子宮頸がん／歯周病検診（妊婦検診）／骨粗しょう症
- ・受診したことがわかる結果表等を提出先に提示。（領収書のみは不可、妊婦歯科検診は母子健康手帳を窓口へ提出）
- ・本市では、各種予防検診を、加入している医療保険に関係なく受けることができます。
- （検診ごとに対象者が異なりますのでご注意ください。詳しくは健康推進課：24-2003にお問い合わせください。）



市主催のポイント対象事業に参加（対象事業は広報ほんじよう・市ホームページ等でお知らせ）

- ・会場でポイント手帳にスタンプを押印 または 参加したことがわかるもの（受講証明書、イベントの参加証明書、完走証（元日マラソン） など）を受け取り、提出先に提示。
- ※健康づくり教室・講座参加でのポイント付与は、1人につき60ポイントまで



<MY健康目標>を設定し、チャレンジ終了時に<結果>を記入

- ・ポイント手帳に、期間中に取り組む健康目標を記入し、終了時に結果を記入すると、ポイント交換時にポイントが付与します。
- ・血圧値や血糖値、体重などの数値を改善させる健康目標を達成できたら、更に5ポイント付与。
- ※改善の結果については、自己申告です。
- ・記入例：〈MY健康目標〉腹囲を○cm減少させる 〈結果〉○cm減少した →15ポイント
- ※達成できなかったら、10ポイント
- 〈MY健康目標〉週△回○○歩歩く 〈結果〉週△回歩いた →10ポイント



New！1日あたりの歩行目標を50日以上達成

- ・歩行目標（1日で6000歩または60分以上）（「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より）を達成できるように歩いてください。
- ・ポイント対象期間中に50日以上達成できると、ポイント交換時にポイントが付与します。
- ※達成した日数については、自己申告です。



日々の健康づくり活動を<毎日チャレンジシート>に記録（毎日連続しなくてもOK）

- ・自分が行った健康づくり活動を記録してください。（1日1つまで）
- ・25日ごとに10ポイント→最高200日で80ポイントまで獲得可能！
- ・ポイント交換時に「毎日チャレンジシート」を提示。（まとめてポイントを付与します。）
- ※2024年4月1日以降に行なった活動を記入してください。
- ※散歩や体操など自宅で行うものや、ボランティア活動、「はにぼんチャレンジ活動団体」の活動も対象になります。
- ※市主催のポイント対象事業（上記3を参照）は対象外です。



健康づくり、趣味の集まりなどを「はにぼんチャレンジ活動団体」として登録

- ・所定の申請書を提出先または市ホームページで入手し、必要事項（活動内容、活動場所、氏名、住所、生年月日等）を記入して提出。
- ・メンバー全員分のポイントシートをお渡しします。（1人1枚10ポイントに限る。）
- ・家族や友人同士でつくったグループも対象です。
- ・活動団体の登録は、2024年12月27日までです。



はにぼん筋力トレーニング（はにとれ）教室の登録団体に参加

- ※同じ団体がはにぼんチャレンジ活動団体と重複して登録することはできません。
- ・はにとれ団体登録をしている教室が対象です。
- ・所定の申請書を提出先または市ホームページで入手し、必要事項（活動場所、氏名、住所、生年月日等）を記入して提出先または高齢者福祉課に提出。
- ・メンバー全員分のポイントシートをお渡しします。（1人1枚10ポイントに限る。）
- ・上記7のはにぼんチャレンジ活動団体（他団体に登録がある人もポイント獲得可能！）
- ・登録団体の申請は、2024年12月27日までです。



はにぼんチャレンジ2024 毎日チャレンジシート

日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容
1 /		26 /		51 /		76 /		101 /		126 /		151 /		176 /	
2 /		27 /		52 /		77 /		102 /		127 /		152 /		177 /	
3 /		28 /		53 /		78 /		103 /		128 /		153 /		178 /	
4 /		29 /		54 /		79 /		104 /		129 /		154 /		179 /	
5 /		30 /		55 /		80 /		105 /		130 /		155 /		180 /	
6 /		31 /		56 /		81 /		106 /		131 /		156 /		181 /	
7 /		32 /		57 /		82 /		107 /		132 /		157 /		182 /	
8 /		33 /		58 /		83 /		108 /		133 /		158 /		183 /	
9 /		34 /		59 /		84 /		109 /		134 /		159 /		184 /	
10 /		35 /		60 /		85 /		110 /		135 /		160 /		185 /	
11 /		36 /		61 /		86 /		111 /		136 /		161 /		186 /	
12 /		37 /		62 /		87 /		112 /		137 /		162 /		187 /	
13 /		38 /		63 /		88 /		113 /		138 /		163 /		188 /	
14 /		39 /		64 /		89 /		114 /		139 /		164 /		189 /	
15 /		40 /		65 /		90 /		115 /		140 /		165 /		190 /	
16 /		41 /		66 /		91 /		116 /		141 /		166 /		191 /	
17 /		42 /		67 /		92 /		117 /		142 /		167 /		192 /	
18 /		43 /		68 /		93 /		118 /		143 /		168 /		193 /	
19 /		44 /		69 /		94 /		119 /		144 /		169 /		194 /	
20 /		45 /		70 /		95 /		120 /		145 /		170 /		195 /	
21 /		46 /		71 /		96 /		121 /		146 /		171 /		196 /	
22 /		47 /		72 /		97 /		122 /		147 /		172 /		197 /	
23 /		48 /		73 /		98 /		123 /		148 /		173 /		198 /	
24 /		49 /		74 /		99 /		124 /		149 /		174 /		199 /	
25 /		50 /		75 /		100 /		125 /		150 /		175 /		200 /	
25 日達成！		50 日達成！		75 日達成！		100 日達成！		125 日達成！		150 日達成！		175 日達成！		200 日達成！	