

茂原市健康ポイント事業のお知らせ

茂原市では、皆さんの主体的な健康づくりの取組みを支援するため、千葉県が実施している「元気ちば！健康チャレンジ事業」と連携して、令和4年7月1日から「茂原市健康チャレンジ事業」を開始しました。

この事業は、市民の皆さんが、健康診査・がん検診の受診や健康教室への参加など、健康づくりに取り組むと、健康ポイントを獲得したことになり、そのポイントの合計が200ポイント以上になったら、「ち～バリユ～カード」を取得できます。この「ち～バリユ～カード」を、千葉県が承認した協賛店で提示すると、そのお店のサービス特典を受けることができます！



○対象者 18歳以上の市民（申請時に住民票がある方）

○参加方法

ステップ① 申請用台紙をもらおう！ ※先に②からでも参加できます。

市役所健康管理課（市役所2階）と保健センターの窓口のほか、各種公共施設で配布しています。茂原市ウェブサイトまたは「ち～バリユ～ネット」からダウンロードすることもできます。

ステップ② 健康ポイントを貯めよう！

ポイント対象事業に参加するほか、健康のために取り組む目標を自分でカードに記載し、達成することでポイントが貯まります。ポイント対象事業の一覧は裏面をご覧ください。

・「健康チャレンジメニュー」は、目標を設定すると10ポイント、達成すると40ポイントです。

生活習慣の改善目標は、必ず達成が必要です。達成したことを証明するものは必要ありません。

・「イベントメニュー」は、メニューの対象の健（検）診を受診したときや対象のイベントに参加したときに50ポイント貯まります。受診や参加を証明するものは必要ありません。

ステップ③ ち～バリユ～カードと交換しよう！

申請用台紙を持って、市役所健康管理課（市役所2階）か保健センターの窓口で申請しよう！

200ポイント以上貯まりましたら、「ち～バリユ～カード」と交換することができます。

★健康ポイントを200ポイント以上貯めてから、窓口で申請用台紙をもらって、その場で記入して申請すれば、すぐに「ち～バリユ～カード」と交換できます！

○注意事項

1. 郵送での申請はできません。
2. 「ち～バリユ～カード」の交換は年度内ひとり1回限りです。
3. ポイント交換申請の時点で茂原市の住民でない方は対象外となります。
4. 「ち～バリユ～カード」の有効期限は交付日から1年間です。

【お問い合わせ先】

茂原市役所市民部健康管理課健康指導係

〒297-8511 千葉県茂原市道表1番地

電話 0475-20-1574 FAX 0475-20-1600

E-mail kenkou@city.mobara.chiba.jp



茂原市健康ポイント事業ち〜バリュ〜カード《申請用台紙》

参加者氏名	年齢	連絡先	住所
様	歳	見 ー ー 本	〒

健康ポイントを貯めて、協賛店でサービスが受けられる「ち〜バリュ〜カード」をもらおう!

1 健康チャレンジメニュー

生活習慣を見直して、食事、運動、休養等について、目標を設定してみましょう。目標設定で10ポイントゲット。継続的に取り組んで、1か月続いたら目標達成!達成ポイントゲット。そのまま続けていきましょう♪

《生活習慣の目標例》

- * 野菜をたっぷり食べる (例: 一食で片手山盛り一杯分の野菜を食べる) * 朝食を抜かない
- * 減塩 (例: ラーメンのスープを半分残す、漬物に醤油をかけない) * ラジオ体操を行う
- * ○時間睡眠をとる * 禁煙に取り組む * 週二日休肝日を設ける など

メニュー		目標設定日	目標設定ポイント	1か月以上継続	
				達成したら○を記載	達成ポイント
生活習慣 必須項目	生活習慣の改善目標 ※目標を下記に記載 []	年 月 日	① 10	必須	③ 40
歩数	ウォーキング目標歩数※ (歩/日) ※歩数の目安: 10分間歩くと約1,000歩	年 月 日	② 10		④ 40

①+②+③+④の合計 (A) pt

2 イベントメニュー

各種健(検)診や事業等に参加し健康ポイントを貯めよう。*同じメニューの中でいくつ参加しても50ポイントです。

メニュー	ポイント	受診・参加日	受診した健(検)診・参加したイベントに○ 無い場合は()に参加したイベント名を記載
健診の受診	⑤ 50		特定健診、後期高齢者健康診査、人間ドック、職場健診
がん検診の受診	⑤ 50		肺(結核)、胃、大腸、子宮、乳、その他()
その他の健診等の受診	⑤ 50		歯周病・歯科検診、骨粗しょう症予防検診、 その他の健(検)診()
保健指導の実施、健(検)診の精密検査の受診	⑤ 50		特定保健指導、精密検査
市の行う健康相談、介護予防講座への参加	⑤ 50		もばら健幸相談、フレイルチェック、脳の元気度測定会、 その他の健康相談()
市の行う健康講座・食育講座への参加	⑤ 50		健幸フライデー、いきいきサロン、もばら百歳体操、ママ・パパ教室、もばらふるさと塾、その他の健康・食育講座()
市の行うスポーツ大会への参加	⑤ 50		もばらタッチバレーボール千葉県大会、各種市民大会()
その他市内で行われる健康行事への参加	⑤ 50		自治会や市民団体の行う健康講座・運動教室・スポーツ大会等()
その他の健康行事への参加	⑤ 50		企業やサークルの行う健康講座・運動教室・スポーツ大会等()

⑤の合計 (B) pt

200ポイント以上貯まったら「ち〜バリュ〜カード」を申請しよう!

合計達成ポイント (A+B)	pt	達成日
----------------	----	-----

【申請方法】

この申請用台紙を窓口へ持参してください!※郵送による申請はできません。

【申請窓口】茂原市役所2階 健康管理課 または 茂原市保健センター

※メニューやポイントは、公示により変更される場合があります。

※市役所記入欄
健康管理課 保健センター
 <交付日>

元気ちば!健康チャレンジ

忙しい毎日を送るあなたへ!今こそしっかり健康補給。

健康ポイントを貯めて ち~バリュ~カードをもらおう!



チーバくん



健康づくりをもっと楽しく!うれしく!

「ち~バリュ~カード」とは、千葉県の各市町村が行う、健康診断や健康イベントへの参加などでポイントを貯めるともらえるカード。

千葉県内の協賛店でいろいろな特典が受けられます。

※「ち~バリュ~」の由来:千葉県民のみなさんに価値(=Value)ある健康を手にして欲しい、みなさんの健康づくりを応援したい、という思いから名付けました。

目指そう！
元気ちば

元気な毎日のために、 健康ポイントを貯めよう！

ポイントの対象は、各市町村の健康ポイント事業に関連した内容です！



健康診断



ウォーキングイベント



健康教室

各市町村の健康ポイント事業に
参加してポイントを
貯めると！



カード提示で、
県内の協賛店にて
サービス特典が
受けられる！

「ち~バリュ~カード」進呈！

「ち~バリュ~カード」の申請方法・使い方

STEP
①

健康診断やウォーキングイベント、健康教室などの各市町村の健康ポイント事業に参加し、ポイントを貯めます。

STEP
②

ポイントを貯めて、各市町村に申請すると「ち~バリュ~カード」が交付されます。

STEP
③

「ち~バリュ~カード」提示で、千葉県内の各種協賛店にて特典が受けられます。

各市町村の健康ポイント事業 参加申込先

右記QR、または下記WEBサイトからご確認いただけます。
<https://chi-value.com/shinsei>



「ち~バリュ~カード」が使えるお店

右記QR、または下記WEBサイトからご確認いただけます。
<https://chi-value.com/tempo>



お問い合わせ

元気ちば！健康チャレンジ事業事務局 TEL:070-4480-5997 (平日 9:00~17:00) FAX:043-379-6026 ✉ info@chi-value.com
千葉県健康福祉部 健康づくり支援課 TEL:043-223-2661 (平日 9:00~17:00)