



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	- -	〒

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

※市役所記入欄
健康管理課 保健センター
 <交付日>

※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。