

歩いて！学んで！  
検診で！

健康ポイントを貯めて  
「ち～バリュ～カード」を  
もらおう！

# 茂原市 健康ポイント事業に ご参加ください！



市では、皆さんの主体的な健康づくりの取り組みを支援するため、茂原市健康ポイント事業を実施しています。

運動や食事などの健康目標を決めて取り組んだり、健診（検診）を受けたり、健康づくりに取り組むと健康ポイントが付与され、200ポイント以上たまると「ち～バリュ～カード」と交換できます。

千葉県内の協賛店でこのカードを提示すると、そのお店のサービス特典を受けることができますので、皆さんの健康づくりにぜひご参加ください！

◆対象 市内に住民登録がある18歳以上の方

◆参加方法

## ステップ1

### 申請用台紙をもらおう！



健康管理課や保健センターの他、市内各公共施設でも配布しています。  
また、市公式ウェブサイトからも入手できます。



## ステップ2

### 健康ポイントをためよう！

#### ○健康チャレンジメニュー

生活習慣の改善やウォーキング歩数の目標を申請用台紙に記入すると10ポイント、達成すると40ポイントたまります。



#### ○イベントメニュー

健診（検診）の受診の他、健康講座、スポーツ大会、その他の健康行事などのポイント対象事業に参加すると、それぞれ50ポイントたまります。



## ステップ3

### ち～バリュ～カードと交換しよう！



200ポイント以上たまると、健康管理課または保健センター窓口で申請用台紙をち～バリュ～カードと交換できます。

問合せ 健康管理課（2階） [kenkou@city.mobara.chiba.jp](mailto:kenkou@city.mobara.chiba.jp)

☎(20)1574 FAX(20)1600

