

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！

# 令和4年度 栄町健康チャレンジ事業 《申請用台紙》

参加者氏名	年齢	連絡先	住所
様	歳	-	-

## 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。目標設定で20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）
- \*毎日ラジオ体操を行う
- \*○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

必須	生活習慣と歩数について、 取組目標を設定し達成しましょう	取組目標 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	生活習慣の目標設定 ※目標を下記に記載 [ ]	年 月 日	① 20		③ 30
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 20		④ 30

① + ② + ③ + ④の合計  
※③④は達成時のみ

① 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。

健（検）診は、令和4年4月からポイント対象です。申請の際に健（検）診の結果を添付ください。

必須	1つ以上の健（検）診 を受診しましょう	ポイント （※最大 50ポイント）	受診・ 参加日	受診した健（検）診に○ 参加したイベント名を記載
健診受診	1つ以上の 健（検）診 受診が必須 となります	⑤ 50		特定健診、後期高齢者健診、人間ドック、職場健診、 みなし健診、その他（ ）
がん検診受診		⑤ 50		肺（結核）、胃、大腸、子宮・乳、前立腺 その他（ ）
その他の健診受診		⑤ 50		歯科健診（妊産婦・成人・後期高齢者）、骨粗しょう症検 診、肝炎検査、胃がんリスク検査、その他（ ）

▼▼▼下記イベントメニューは任意項目となります。健康活動の参加・実施でポイントを獲得しましょう！▼▼▼

健康や運動に関するイベント等への参加	⑤ 50		いきいき広場、健康づくり教室、特定保健指導、 軽スポーツ教室、体力調査大会
自治会活動やサークル活動などへの参加	⑤ 50		活動内容（ ）
どらむ君健康づくり体操を 実践した	⑤ 50		
広報さかえの健康よろず版等の 健康記事を読んだ	⑤ 50		記事の内容（ ）

200ポイント以上  
貯まったら健康介護課で  
「ち〜バリュ〜カード」を  
申請しよう！（郵送も可）

⑤の合計ポイント ② B pt

合計達成ポイント (A+B)		pt	交付日
達成日			

【申請窓口/問合せ】栄町健康介護課

TEL.0476-33-7708 〒270-1592 千葉県印旛郡栄町安食台1-2

裏面アンケートの記入をお願いします→

