

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5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、目標を設定しましょう。目標設定で20ポイントゲット。継続的に取り組んで、1か月続いたら達成ポイントゲット。

《生活習慣目標の例》

\*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） \*禁煙に取り組む  
\*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） \*週2日休肝日を設ける など

必須	生活習慣と歩数について、 取り組み目標を設定し達成しましょう	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 **A** pt

②イベントメニュー

イベント一覧を参照し健康ポイントを貯めましょう。  
令和5年4月以降に参加したものがポイント対象です。

メニュー	ポイント ※最大 50ポイント	参加日	参加したイベント名を記載
健診受診	⑤ 50		
がん検診受診	⑤ 50		
その他の健(検)診受診	⑤ 50		
予防接種	⑤ 50		
健康や運動に関するイベントへの参加	⑤ 50		
自治会活動やサークル活動などへの参加	⑤ 50		
どうむ君健康づくり体操を実践した	⑤ 50	実践日 R 年 月 日	
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 ( )

⑤の合計 **B** pt

③ボーナスメニュー

下記メニューを達成できたらボーナスポイントゲット。

メニュー ※目標とする項目名に○をしましょう (例：血圧・血糖・脂質)	目標達成日	ポイント
数値の改善を目指しましょう 血圧・血糖・脂質 (その他： )	改善目標値 ( ) 年 月 日	100

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)

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

※裏面アンケートもお願いします。→