



元気ちば！健康チャレンジ

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3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

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	生活習慣の目標設定 ※目標を下記に記載 []	年 月 日	① 3		③ 3
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 3		④ 3

2 イベントメニュー

① + ② + ③ + ④の合計
※③④は達成時のみ加算

A

pt

各種健（検）診や事業等に参加し健康ポイントを貯めよう。

メニュー		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
各種 健 （ 検 ） 診	健診受診	⑤ 6		特定健診（生活習慣病予防健診）、後期高齢者健診、 人間ドック、職場健診、その他（ ）
	がん検診受診	⑤ 6		肺（結核）、胃、大腸、婦人科（子宮・乳） その他（ ）
	その他の健診受診	⑤ 6		歯周病・歯科検診、骨粗しょう症健診、 その他（ ）
健康講座・健康イベントへの参加		⑤ 6		
介護予防事業・介護講座への参加		⑤ 6		
町内会やサークルなどへの参加		⑤ 6		
		⑤ 6		
		⑤ 6		

その他メニュー例：特定保健指導や健（検）診の精密検査を受診する、禁煙外来を受診する

36ポイント以上貯まったら
「ち〜バリュ〜カード」を申請しよう！

⑤の合計ポイント

B

pt

【申請方法】

合計達成ポイント（A + B）

pt

☒ メール kenkou-s@city-katsuura.jp☒ FAX 0470-73-4283☒ 郵送 〒299-5292☒ 持参 勝浦市新官1343-1
市民課健康管理係

達成日

交付日

《申請窓口》勝浦市市民課健康管理係
TEL.0470-73-6614