

住んでいたら 健康でいられるまち いんざい (貯健) いんざい ちょけん ポイント



いんざい ちょけん ポイント
を貯めて
「ち～バリュ～カード」を
もらおう!!



カード提示で、
県内の協賛店にて
サービス特典が
受けられる！

対 象：18歳以上の印西市民
参加時期：いつからでもOK
申請期限：令和3年6月1日～
令和4年1月31日まで
※申請は、お一人様年1回まで

「ち～バリュ～カード」
進呈！！

※カード発行より1年間有効
協賛店はコチラ↓



協力店は順次拡大中

STEP
①



200
ポイント
貯めよう

健康チャレンジメニューを選んで
1か月以上継続して取り組む。健
(検)診等のイベントメニューに参
加する。⇒ポイントゲット！！

STEP
②



200ポイント
貯まったら

電子申請（パソコン、スマート
フォン）・郵送・印西市中央保健
センター窓口にて申請する。

STEP
③



Get



ち～バリュ～カードを買って対
象店舗でお得に使おう！！

詳しい健康チャレンジメニュー・申請書等はパンフレットを開いてご覧ください！！

印西市では、「市民一人ひとりが自発的に健康づくりに取り組み、生涯を健やかに暮らすことが
できるまち」を目指し、千葉県の健康チャレンジポイント事業と連携し、印西市健康ポイント事業
「いんざいちょけん（貯健）ポイント」を実施します。

健康づくりは、一人ひとりが健康の大切さに気づき、生活習慣の改善などに継続的に取り組む
ことが大切です。健康づくりの取り組みにチャレンジし、ご自身の健康づくりにお役立てください。

問 い 合 わ せ 先

印西市健康増進課（中央保健センター）
千葉県印西市大森 2356-3 ☎0476-42-5595

健康チャレンジメニュー

必須

項目	目標番号	この目標番号を申請書に記入	目標	目標達成ポイント数
運動	1		ウォーキング目標歩数（歩/日×週2日以上）※10分歩くと約1,000歩	20
	2		近い場所への移動は徒歩や自転車を利用する。	20
	3		エレベーターなどに乗らず階段を使う。	20
タバコ	4		禁煙する。※20歳以上	20
	5		受動喫煙をさせないためにタバコを吸う場所に配慮する。※20歳以上	20
お酒	6		適正飲酒量を守り、休肝日を週2日間設ける。※20歳以上	20
栄養	7		朝食を毎日食べる。	20
	8		朝食を主食・主菜・副菜を揃えて食べる。	20
	9		野菜料理を1日5皿以上食べる。	20
口腔	10		1日3回歯をみがく。	20
休養	11		十分に睡眠をとる。	20

健康チャレンジメニュー 取り組みのヒント

印西ウォーキングマップ
を活用してみよう！



公共施設健康情報コーナー、
ホームページでチェック！

目標番号1 ウォーキング



たばこによる健康への影響を知って
それぞれがとるべき対策をとろう！

印西市受動喫煙防止
ガイドラインをチェック！



目標番号4・5 タバコ

適正飲酒量

※女性はこの半量となります。



ビール
(500mL)



日本酒
(1合 180mL)



ワイン
グラス2杯弱
(200mL)



焼酎25℃
グラス1/2杯
(100mL)

目標番号6 お酒

第2次健康いんざい21【改訂版】
～印西市健康増進・食育推進計画～
を知って自分の健康を自分でつくろう！



ホームページ
でチェック！

目標番号7～11 栄養・口腔・休養

イベント【セレクト】メニュー

項目	目標番号	この目標番号を申請書に記入	目標	目標達成ポイント数
健康講座	1		市主催の出前健康講座に参加した。	50
	2		市主催の健康講演会に参加した。	50
	3		市主催の講座等に参加し健康づくりサポーターカードを貰い、知り得た知識を一人以上に広めた。	50
運動	4		健康づくりセンター（美瀬）に登録・参加した。	50
	5		市主催の各種運動教室に参加した。または市内有料公園施設等の利用者登録をした。	50
地域参加	6		自治会の活動に参加した。	50
	7		地域のサークル活動に参加した。	50
	8		いんざい健康ちょきん運動に参加した。	50
その他	9		印西市公式 Twitter アカウントをフォローし、「食育レシピ」を見た。	50



いんざいちょけんポイント《申請用台紙》

元気ちば！健康チャレンジ
ち～バリユ～カード

◎太線内の記入をお願いします。

申請期限：令和3年6月1日～令和4年1月31日まで

参加者氏名	生年月日	年齢	住所
	年 月 日	歳	印西市
電話番号	身長	体重	普段の血圧（分かれば記入）
— —	cm	kg	最高 / 最低

1. 健康チャレンジメニュー

必須

◎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♪

◎左ページよりメニューを選び番号をご記入下さい。

番号を記入	取り組みメニューを記入	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
		年 月 日	20		30
		年 月 日	20		30

2. イベントメニュー

①合計 _____ ポイント

各種健（検）診や事業等に参加してポイントを貯めよう。

固定メニュー	必須	ポイント	受診日	受診した健（検）診に○
健診（検診）	健診受診	50	年 月 日	特定健康診査、後期高齢者健康診査、39歳以下健康診査、人間ドック、職場健診 その他（ ）
	がん検診受診	50	年 月 日	肺がん結核、胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん
	その他の健診受診	50	年 月 日	口腔疾患健診、骨粗しょう症健診、 その他（ ）
	がん検診精密検査受診	50	年 月 日	肺がん結核、胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん
【セレクト】メニュー 左ページより選んで番号を記入		ポイント	参加日	セレクトしたメニュー名を記載
その他取り組み		50	年 月 日	
		50	年 月 日	
		50	年 月 日	

200ポイント以上貯まったら、「ち～バリユ～カード」を申請しよう！

②合計 _____ ポイント

合計達成ポイント （①+②）	_____ ポイント
達成日	年 月 日

申請方法は裏面

裏面アンケートも
忘れずにご記入願います

交付日（受領印）

申請方法 □窓口 □郵便

以下市記入
印西市健康増進課

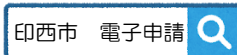
合計200ポイント以上貯まりましたら、申請台紙裏面アンケート記入後、以下のいずれかの方法で申請してください。申請内容確認後、「ち〜バリュ〜カード」を進呈致します。
(電子申請・郵送の場合は郵送致します。)

申請用台紙内容に沿って
取り組み内容を申請
してください。



コンテンツ名：
いんざいちょけん(貯健)ポイント申請

↑二次元
バーコード



以下宛先に申請台紙を送付してください。送料は自己負担となります。



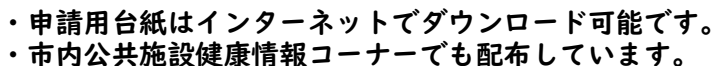
《宛先・窓口住所》

270-1327

千葉県印西市大森 2356-3

印西市健康増進課（中央保健センター
健康ポイント事業担当者宛

**中央保健センター窓口
に申請台紙を持参して
ください。**



※申請はお一人様年1回までとなります。



申請用台紙ダウンロード先
二次元バーコード

印西市 ちょけんポイント

コンテンツ名：

印西市健康ポイント事業
いんざいちょけん(貯健)ポイント

Q.「ち～バリューカード」は1枚で家族全員サービスが受けられますか？

A. 受けられません。一人ひとりに健康的な行動をとって頂き、自身の健康増進・健康づくりを目指していますので、個人でのカード取得をお願いします。

Q.「ち～バリューカード」を紛失したら再発行してもらえますか？

A. 所定の手続きにより再発行可能です。
詳細は、お問合せ下さい。

Q. サークルや団体で参加したいので申請用紙をまとめた枚数ほしいが可能ですか？

A. まとまった枚数のお渡しも可能です。
問い合わせ先までご連絡ください。

Q. 申請台紙が置いてある健康情報コーナーはどこにあるのですか？

A. 市役所本庁舎、各保健センター、各公民館、駅前地域交流館、そうふけつどいの広場の施設内にあります。

必須

申請の際、以下アンケートに回答願います。

ご記入頂きありがとうございます。アンケート内容は事業内容改善のため有効に活用させていただきます。