千葉県元気ちば！健康チャレンジ事業・印西市健康ポイント事業

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！
協賛店はコチラ↓

対　象：
18歳以上の印西市民

参加時期：
いつからでもOK

※申請は、お一人様年1回まで
※カード発行より1年間有効

協賛店は順次拡大中

STEP ①

まず 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～カードを貰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サイ！！

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　　印西市健康子ども部健康増進課健康支援係（中央保健センター内）
千葉県印西市大森 2356-3　☎0476-40-2600

健康チャレンジメニュー　必須

項目	目標番号	目　標	ポイント数 目標設定	ポイント数 達成
運動	1	ウォーキング目標歩数（　　歩/日を週2日以上）※10分歩くと約 1,000 歩	20	30
	2	近い場所への移動は徒歩や自転車を利用する。	20	30
	3	エレベーターなどに乗らず階段を使う。	20	30
タバコ	4	禁煙する。※20歳以上	20	30
	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	30
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	30
栄養	7	朝食を毎日食べる。	20	30
	8	朝食を主食・主菜・副菜を揃えて食べる。	20	30
	9	野菜料理を１日5皿以上食べる。	20	30
口腔	10	１日3回歯をみがく。	20	30
休養	11	十分に睡眠をとる。	20	30

この目標番号を申請書に記入

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

イベントメニュー

項目	番号	イ ベ ン ト 名	イベント参加ポイント数
健康講座	1	市主催の健康講座、講演会に参加した。	50
	2	市主催の健康講座、講演会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	3	市主催の各種運動教室、ヘルスアップ教室に参加した。 健康づくりセンター（美瀬）に登録し、参加した。または市内有料公園施設（テニスコート・野球場）等に利用者登録し、利用した。	50
地域参加	4	自治会の活動（草刈り、ごみ拾いなど）に参加した。	50
	5	地域のサークル活動に参加した。	50
	6	いんざい健康ちょきん運動に参加した。	50
その他	7	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
	8	１年以内に献血をした。	50

この番号を申請書に記入

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～バリュ～カード

参加者氏名	生年月日	年　齢	電話番号
	年　月　日	歳	
郵便番号	**住　　所**		
270－	印西市		

健康チャレンジメニュー　必須

1. 左ページより必ず１つ以上目標を選び目標番号等を記入する。
2. 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。目標設定で20ポイントゲット！
3. 継続的に取り組んで、1か月以上続いたら目標達成。目標達成で30ポイントゲット！　　そのまま続けていきましょう♪

目標番号を記入	目標を記入	目標設定日	目標設定ポイント	１か月以上継続	
				達成ポイント	達成したら〇を記載
		年　月　日	20	30	
		年　月　日	20	30	
		合　計　①	ポイント		

イベントメニュー　必須

各種健(検)診やイベント等に参加してポイントを貯めよう。

健(検)診メニュー	１年以内に受診した健(検)診に〇を付ける	健(検)診受診ポイント	健(検)診受診ポイント　合計
健康診査等受診	特定健康診査 ・ 後期高齢者健康診査 39歳以下健康診査 ・ 職場での健診 人間ドック	1つにつき 50ポイント	
がん検診受診	肺がん結核 ・ 胃がん ・ 大腸がん 前立腺がん ・ 子宮頸がん ・ 乳がん		
その他の健(検)診受診	口腔疾患健診 ・ 骨粗しょう症検診 その他(　　)		
イベントメニュー 番号を選んで記入	**イベント名、講習会名等を記入**	**参 加 日**	**イベント参加ポイント**
		年　月　日	50
		年　月　日	50
		年　月　日	50

健康チャレンジメニュー	合計①　　ポイント	イベントメニュー	合計②　　ポイント
合計達成ポイント	①＋②　　ポイント	達　成　日	年　月　日

200 ポイント以上貯まったら、「ち～バリュ～カード」を申請しよう！

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

―― 以下市記入欄 ――

申請方法	□窓口　□郵便		
受 付 日	年　月　日	受 付 者	
交 付 日	年　月　日	交 付 者	

受領印

申請方法

合計200ポイント以上貯まりましたら、申請台紙裏面のアンケートにご記入いただき、次のいずれかの方法で申請してください。申請内容を確認した後、「ち～バリュ～カード」を進呈致します。
（電子申請・郵送申請の場合は、郵便でカードをお送りいたします。）

電子申請

申請用台紙内容に沿って取り組み内容などを入力し申請してください。

↑二次元バーコード

コンテンツ名：
いんざいちょけん(貯健)ポイント申請

印西市　電子申請

窓口

中央保健センター窓口に申請台紙を持参してください。

郵送

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

印西市健康増進課健康支援係
（中央保健センター）

・申請用台紙はインターネットでダウンロード可能です。
・市内公共施設健康情報コーナーでも配布しています。
※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 & A

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まっ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、本埜ファミリア館、各公民館、駅前地域交流館１号館、小倉台図書館、そうふけふれあいの里の施設内にあります。

アンケート　必須　アンケートにご協力をお願いします。

参加したきっかけ どれかひとつに○	① 自身の健康づくりのため　② ち～バリューカードが魅力的だったから ③ 友人等に誘われて　④ その他（　　）
参加して変わったこと あてはまるもの全てに○	① 目標に向かって取り組むことで健康への関心や意識が高まった。 ② 目標に向かって取り組むことで健康的な行動が習慣化した。 ③ 特にない　④ その他（　　）
取り組み目標について どちらかひとつに○	① 今後の生活で継続できそう　② 今後の生活で継続は無理そう
あなたの取り組み状況	自由記載 （頑張ったこと、大変だったことなどの感想や意識するようになった事など）

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頂きます。