



茂原市健康ポイント事業ち〜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10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) * 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 必須項目 | 生活習慣の改善目標 ※目標を下記に記載 [] | 年 月 日 | ① 10 | 必須 | ③ 40 |
| 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 10 | | ④ 40 |

①+②+③+④の合計 **(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。※同じメニューの中でいくつ参加しても50ポイントです。

| メニュー | ポイント | 受診・参加日 | 受診した健(検)診・参加したイベントに○ 無い場合は()に参加したイベント名を記載 |
|-----------------------|---------|--------|---|
| 健診の受診 | ⑤ 50 | | 特定健診、後期高齢者健康診査、人間ドック、職場健診 |
| がん検診の受診 | ⑤ 50 | | 肺(結核)、胃、大腸、子宮、乳、その他() |
| その他の健診等の受診 | ⑤ 50 | | 歯周病・歯科検診、骨粗しょう症予防検診、 その他の健(検)診() |
| 保健指導の実施、健(検)診の精密検査の受診 | ⑤ 50 | | 特定保健指導、精密検査 |
| 市の行う健康相談、介護予防講座への参加 | ⑤ 50 | | もばら健幸相談、フレイルチェック、脳の元気度測定会、 その他の健康相談() |
| 市の行う健康講座・食育講座への参加 | ⑤ 50 | | 健幸フライデー、いきいきサロン、もばら百歳体操、ママ・パパ教室、もばらふるさと塾、その他の健康・食育講座() |
| 市の行うスポーツ大会への参加 | ⑤ 50 | | もばらタッチバレーボール千葉県大会、各種市民大会() |
| その他市内で行われる健康行事への参加 | ⑤ 50 | | 自治会や市民団体の行う健康講座・運動教室・スポーツ大会等() |
| その他の健康行事への参加 | ⑤ 50 | | 企業やサークルの行う健康講座・運動教室・スポーツ大会等() |

⑤の合計 **(B)** pt

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！

| | | |
|----------------|----|-----|
| 合計達成ポイント (A+B) | pt | 達成日 |
|----------------|----|-----|

【申請方法】

この申請用台紙を窓口へ持参してください！※郵送による申請はできません。

【申請窓口】茂原市役所2階 健康管理課 または 茂原市保健センター

※市役所記入欄
健康管理課 保健センター
 <交付日>

※メニューやポイントは、公示により変更される場合があります。