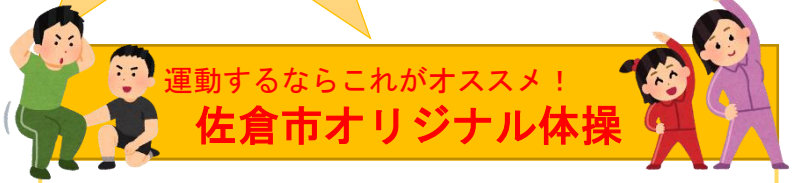
健康づくりで
「ち～バリュ～カード」
がもらえる!!

親子で、夫婦で、お友達と、おひとりでも

チャレンジマイヘルスプラン2022

佐倉市マイヘルスプランロゴマーク

マイヘルスプランとは『自分でつくる 自分のための健康プラン』
おひとりでも、どなたかとお２人ででも、マイヘルスプランに
取り組んで、ポイントゲットと健康づくりにチャレンジしよう！



運動するならこれがオススメ！
佐倉市オリジナル体操

●年齢とともに弱った筋力をアップ
●運動不足を感じている方の生活習慣病予防に効果的！

▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

トレーニングの解説は
動画でチェック！

⚠ご自身の体力と体調に合わせ、無理はしないでください。

６５歳以上の方に
オススメ！
佐倉市
わくわく体操会
ふるさと体操・
歯ッピー体操など

詳細はこちら↓

もっと
体を動かそう！
佐倉市内の
ウォーキング
マップ

詳細はこちら↓

特典１
応募者全員に
「ち～バリュ～カード」
プレゼント！

特典２
団体賞の表彰！
団体で取り組んだ学校や企業を選定し表彰します

「ち～バリュ～カード」とは？
１年間協賛店で特典が受けられるカード
例えば、料金が割引されたり、各店の景品がもらえたり♪

●実施期間：令和４年８月１日 ～11月30日　●対　象：佐倉市民の方　佐倉市在勤の方

＜応募あて先・お問い合わせ＞
住所：〒285-0825　千葉県佐倉市江原台2-27
佐倉市役所　健康推進課「チャレンジ！マイヘルスプラン2022」係　電話:043-312-8228

〈記入例〉

② 参加は、ひとりでも、
２人でもOK
親子で、夫婦で、お友達と参加するとお互いに励ましあい、楽しく参加できますよ！

③ マイヘルスプランでポイントをためる方は、マイヘルスプランを宣言しよう。
【例】
◆食事
・毎食、野菜を食べる　・好き嫌いをしない
・１日３食、食べるなど
◆運動
・１日１５分歩く　・ラジオ体操をする
・佐倉市オリジナル体操をする など
◆その他
・帰宅後、手洗いうがいをする
・早寝早起きをする　・毎食後歯を磨く
・食事の前に手を洗う・毎日体重をはかる
など
＊歩いてポイントをためる方は記入不要です。下の表に毎日の歩数を記入してください。

チャレンジ！ マイヘルスプラン２０２２記録票

①実施期間を選択
☑ ８月１日～ ８月30日　☐ ９月１日～ ９月30日
☐ 10月１日～10月30日　☐ 11月１日～11月３０日

②コースを選択
☑ ひとりでチャレンジコース
☐ ２人でチャレンジコース（２人目の方は右面に記載してください）

③ポイントのため方を選択
☐マイヘルスプランでポイントをためる
マイヘルスプラン（私の健康目標）を記入
たいそうをする
☐歩いてポイントをためる

④ポイントをためる
マイヘルスプランが実行（達成）できたら〇、できなければ×をつけ、30日の〇の合計を記入する。または、１日の総歩数を記入し、３０日の合計歩数を記入する。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
〇×	〇	〇	×	×	〇	×	〇	×	×	〇	
日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
〇×	×	×	〇	×	×	×	〇	×	×	×	
日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	合計
〇×	〇	×	×	〇	〇	×	×	〇	×	〇	12

⑤健康づくりに取り組む　10個以上、または6万歩以上で応募OK
令和４年４月～令和５年３月に行った「自分の健康を守るための行動」を記入（予定でも可）

取り組み内容	実施日・受診日（実施・実施予定日）	取り組みの合計
（例）歯科健診	令和4年6月4日	
しか けんしん	れいわ4年6月	3
ないか けんしん	れいわ4年6月	
インフルエンザよぼうちゅうしゃ	れいわ4年12月	1個以上で応募OK

⑥合計点数を出す
④（ 12 ）個/歩 ＋ ⑤（ 3 ）個＝（ 15 ）個/歩

④ カレンダーについた〇の数があなたのポイント。
１０個以上で応募できるよ！
＊歩いてポイントをためる場合は、合計の歩数がポイントに。６万歩以上で応募できるよ！

⑤ 令和４年４月～令和５年３月に行った、「自分の健康を守るための行動」を自己申告で記入（予定でも可）。
【例】
・健康診断　・特定健診　・人間ドック
・がん検診　・歯科健診　・予防接種
・健康に関する講演会、講習会、家庭教育学級等に参加する
・健康に関係する本を読む
など、健康づくりに関すること

＊お子さんは、学校での健診等でも構いません

≪応募方法≫
・記録票・応募用紙に必要事項を記入の上、郵送または各保健センターに持参し応募ください。

応募期間：令和４年９月１日から令和４年12月10日（当日消印有効）

＊「ち～バリュ～カード」の発送は２月下旬頃を予定しております

✂ ✂ ✂ 切り取り　↓　↓ 切り取り（真中の折り目で切り取って応募してください）↓　↓ 切り取り ✂ ✂ ✂