



令和5年度一宮町健康ポイント《申請用台紙》

実施期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日



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、食事や運動に関する健康目標を設定してみましょう。3ヵ月以上実践できたら目標達成！
達成ポイント10ポイントゲット！達成できるよう健康づくりに取り組みましょう。

《健康目標の例》

* 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 * 毎日8,000歩ウォーキングするなど

メニュー	目標設定日	3ヵ月以上継続	
		達成したら ○を記載	達成 ポイント
健康目標の設定 ※目標を下記に記載 []	年 月 日		① 10

2 イベントメニュー

①の合計ポイント

Ⓐ

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	② 10		特定健診、人間ドック、職場健診、30歳代の健康診査
	がん検診受診	② 10		乳がん検診、子宮がん検診、大腸がん検診、胸部X線検診 喀痰検査、前立腺がん検診、胃がん検診
	その他の健診受診	② 10		肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診
献血（保健センター実施分）		② 20		
特定保健指導への参加		② 5		
糖尿病予防・改善教室への参加		② 5		
成人歯科相談		② 5		
町主催健康イベント・講演会への参加		② 5		
介護予防関係の教室への参加		② 5		
その他（地域のボランティア・公民館活動など）		② 5		

50ポイント以上貯まったら
「ち〜バリュ〜カード」を申請しよう！

②の合計ポイント

Ⓑ

pt

合計達成ポイント（Ⓐ＋Ⓑ）		pt
達成日		

【申請方法】

- ☒ 持参 福祉健康課に持参
- ☒ FAX 0475-40-1056
- ☒ 郵送 左記宛に封筒に入れて郵送
- ☒ メール health@town.ichinomiya.chiba.jp

交付日

【申請窓口／問合せ】一宮町 福祉健康課
TEL. 0475-40-1055
〒299-4396 千葉県長生郡一宮町一宮2457