



元気ちば！健康チャレンジ

ち〜バリュ〜カード《申請用台紙》

～富里すこやか健幸ポイント事業～

富里すこやか健幸ポイントを貯めて、県内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！

- 【対象者】 富里市に住民登録のある20歳以上の方
- 【チャレンジ期間】 令和5年4月1日から令和6年3月31日まで
- 【申請期日】 令和6年5月31日まで
- 【申請方法】 200ポイント以上貯まったら申請用紙を、健康推進課へ提出してください。(郵送、メール可) 協賛店でサービスの受けられる「ち〜バリュ〜カード」をお渡しします。(郵送でのお渡しとなる場合もあります)(注) 申請はおひとり様1回限りです。

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♪

《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) ・毎日ラジオ体操を行う
- ・○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

《歩数の目標例》

※歩数の目安：10分歩くと、約1,000歩

各目標を記載しよう！		目標設定日	目標設定ポイント	1か月以上継続	
				達成したら〇を記載	達成しない
生活習慣		年 月 日	20		30
歩数	ウォーキング目標歩数※ (歩/日)	年 月 日	20		30

①合計 _____ ポイント

2 検診ポイントメニュー

各種健(検)診や事業等に参加し健幸ポイントを貯めよう。

令和5年4月1日から令和6年3月31日までに受けた健診(検診)が対象になります。

受けた健康診断(検診)	ポイント	受診日
健康診断(特定健診、後期高齢者、職場健診、人間ドック)	30	
胃がん検診	30	
肺がん検診	30	
大腸がん検診	30	
乳がん検診	30	
子宮頸がん検診	30	
前立腺検診	30	
肝炎ウイルス検診	30	
歯科検診(歯周病検診)	30	
その他()	30	

※人間ドックとあわせて受けるがん検診も対象です。

②合計 _____ ポイント

3 免疫アップポイントメニュー

感染症に負けず、健康に過ごしていくためには、免疫力を高めることが大切です。

- ・ウイルスなどに対する免疫力（抵抗力）は睡眠中に維持・強化されます。規則正しい睡眠を心がけましょう。
- ・よく笑うことにより、体を守る働きを持つ細胞が活性化されます。最低1日1度は笑いましょう。
- ・外出からの帰宅時や食事の前など手洗いを徹底しましょう。
- ・毎食後必ず歯を磨き、お口の中を清潔に保ちましょう。感染症の予防にも効果があります。
- ・その他、健康のために続けていることがあれば、記入してください。

毎日行っていること	ポイント	できていれば○
規則正しく睡眠をとっている	10	
毎日よく笑っている（1日1笑）	10	
手洗いを徹底している	10	
毎食後、必ず歯を磨いている	10	
毎食、野菜を食べている	10	
その他（ ）	10	



③合計 _____ ポイント

4 イベントポイントメニュー

健康のために行っていること	ポイント	実施日
特定保健指導を受けた	10	
健康講座・健康イベントへ参加した（ ）	10	
介護予防事業・介護講座へ参加した（ ）	10	
富里120万歩健康ウォーキングに参加している	10	
その他（ ）	10	

その他の例：禁煙外来を受診した。運動イベント（ボランティアも含む）に参加した。

④合計 _____ ポイント

合計達成ポイント (①+②+③+④)	
達成日	

富里すこやか健幸ポイント事業に参加し、200ポイントに達しましたので申請します。

氏名		性別	男 女	生年月日	
住所			電話		



受付日

交付日

申請窓口名 富里市健康福祉部健康推進課

住所（申請宛先） 〒286-0292 富里市七栄652-1 健康推進課

TEL 0476-93-4121

E-mail kenkou@city.tomisato.lg.jp