

きみっ健康マテレーズ



健康活動でポイントを貯めて
お買い物券を手に入れよう！

参加対象

君津市民で18歳以上（令和6年3月末時点）の方

応募方法

- ①健康づくり課または各市民センター等で応募用紙を入手しよう！
- ②応募用紙に記載されている健康活動を行い、ポイントを貯めよう！
- ③150ポイントをこえたら、応募用紙を提出！（メール、FAX、郵送、窓口）
応募した月の翌月末、郵送にて報奨品を発送します。
※詳しくは健康づくり課へ問合せ、もしくは市ホームページをご覧ください。

ポイントを貯める期間

令和5年2月1日(水)～令和6年1月31日(水)

応募期間

令和5年6月1日(木)～令和6年2月29日(木)17:00※必着

応募 お問合せ先

〒299-1152 君津市久保3-1-1
君津市保健福祉センター1階 健康づくり課
TEL 0439-57-2233
FAX 0439-57-2234
MAIL kenkou@city.kimitsu.lg.jp

さあ！みんなで
健康づくりに
取り組もう♪



君津市
マスコットキャラクター
きみびん

合計150ポイント以上で

プレゼント
報奨品

JAきみつ味楽団・小糸商店振興会・
くるりスタンプ会のいずれかで使える
お買い物券500円分

お買い物券

+

千葉県が発行している
「ち～バリュ～カード」



※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ます。
URL: <https://chivalue.com>

上記2点をセットでプレゼント！

※応募につきましてはお一人様につき期間内1回限りとさせていただきます

健康診断を受けると20ポイントGET！ 楽しくお得に健康活動ができる健康マイレージに あなたも参加してみませんか？

ポイントの貯め方

健康に関する取組みを行う事で、健康ポイント・こつこつポイント・ボーナスポイントの、3種類のポイントを獲得する事ができます。積極的に取り組む程、身体は健康に、ポイントはどんどん貯まります！

健康ポイント

※①～⑥いずれか1つ以上の取組みが必須 ②以外は1回のみ獲得可

① 健康診断・特定健診・人間ドック等を受ける	20ポイント
② 各種がん検診・各種検診を受ける	各10ポイント
③ 予防接種を受ける	20ポイント
④ 保健指導や健康相談を受ける	20ポイント
⑤ 君津市が実施する健康やスポーツに関する講座・イベント・献血に参加する	20ポイント
⑥ アプリケーションを利用し、健康状態や健康活動の記録・管理をする	20ポイント

こつこつポイント

※期間内に下記の項目1つにつき60日以上実施

① 運動に関する取組み	② 減塩への取組み
③ 栄養に関する取組み	④ お口の健康に関する取組み
⑤ 睡眠・休養に関する取組み	⑥ 体重測定又は血圧測定
⑦ その他の健康に関する取組み（禁煙、禁酒など）	
上記から実施できた数×60ポイント	

例) ①②を60日以上実施できた場合
60ポイント×2=120ポイント

ボーナスポイント

前回の健診と比べてBMI(体格指数)が…

① 低体重(やせ)または肥満から「ふつう」に改善した	100ポイント
② 低体重(やせ)または肥満から「ふつう」に近づいた	80ポイント
③ 「ふつう」の枠の中で維持している	80ポイント

BMIとは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求める体格指数

例：160cm、55kgの場合→ $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$ (体格区分は「ふつう」)

ポイント
獲得期間

令和 5年 2月 1日(水) ～ 令和 6年 1月 31日(水)

応募期間

令和 5年 6月 1日(木) ～ 令和 6年 2月 29日(木)17:00※必着

応募
ポイント
および報奨品

合計150ポイント以上で
500円分のお買い物券+「ち～バリュ～カード」

応募
お問合せ先

〒299-1152 君津市久保3-1-1
君津市保健福祉センター1階 健康づくり課
TEL 0439-57-2233
FAX 0439-57-2234
MAIL kenkou@city.kimitsu.lg.jp

健康活動の効果が
出た人はボーナスポイント
にもチャレンジしよう!!



※応募につきましてはお一人様につき期間内1回限りとさせていただきます