



元気ちば！健康チャレンジ

ち～バリュ～カード《申請用台紙》

成田市健康チャレンジ事業

氏名	生年月日	年齢	連絡先	住所
				成田市

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（必須：一項目は必ず1か月以上チャレンジしてください）

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

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	生活習慣の目標設定 目標を記載⇒()	年 月 日	20		30
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	20		30

①合計 _____ ポイント

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。

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
健診 (検診)	健診受診	50		特定健診（生活習慣病予防健診）、後期高齢者健診、人間ドック、職場健診、その他（ ）
	がん検診受診	50		肺（結核）、胃、大腸、婦人科（子宮・乳） その他（ ）
	その他の健診受診	50		歯周病・歯科検診、骨粗しょう症健診、 その他（ ）
健康講座・健康イベントへの参加		50		
介護予防事業・介護講座への参加		50		
町内会やサークルなどへの参加		50		
		50		
		50		

その他 メニュー例：特定保健指導や健（検）診の精密検査を受診する、禁煙外来を受診する

②合計 _____ ポイント

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 (①+②)	
達成日	

交付日

【ち～バリュ～カード発行場所】 ※再発行は健康増進課のみとなります。

成田市保険年金課（成田市役所1階）・介護保険課（成田市役所 議会棟1階）・健康増進課（保健福祉館内）

【問い合わせ先】

成田市健康増進課 住所：成田市赤坂1-3-1 TEL：0476-27-1111