



# 令和6年度一宮町健康ポイント《申請用台紙》



実施期間：令和6年4月1日～令和7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～バリユ～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か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か月以上継続	
		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～バリユ～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