



申請期限 令和7年3月31日(月) 対象 袖ヶ浦市在住・在勤・在学の方(年齢制限なし)

名前	年齢	住所	電話番号

てくてくメニュー ※ のメニューは、1か月以上の継続でポイントゲット!

項目	ポイント	チェック
運動	ウォーキング歩数目標設定(1日4000歩以上)	50P 歩
	ウォーキング歩数目標達成(1か月継続)	100P
	ウォーキング歩数目標達成(2か月継続)	100P
	ウォーキング歩数目標達成(3か月継続)	100P
自転車	自転車で通勤・通学する	100P
健康維持	禁煙に取り組む ※喫煙をしていない方や、お子さんもポイント加算してください。	100P
	血圧を毎朝測る	100P
	1日1回以上笑う	100P
	体重を測る	100P
栄養	朝食を毎日食べる	100P
	毎食野菜を食べる	100P
	よく噛んでゆっくり食べる	100P
お口	毎食後に歯を磨く	100P
	歯間清掃(デンタルフロス・歯間ブラシ等)を行う	100P

イベントメニュー ※項目ごとに最大100P(その他の項目は50P)が上限です。

項目	ポイント	チェック
健診	基本健診(特定健診、後期高齢者健診、若年期健診、人間ドック、職場健診等)	100P
	がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん等)	100P
	保育所・学校などの身体測定	100P
	歯科健診(定期健診、成人歯科健診、歯周病検診等)	100P
健康への取組	市が行う健康教室、スポーツ大会、介護予防教室等への参加	100P
	保健指導や健康相談を受ける	100P
	スポーツジムの利用や運動に関するサークル・クラブ等への参加	100P
その他	かかりつけ医(医師、歯科医師)・かかりつけ薬局(薬剤師)をもつ	50P
	袖ヶ浦市産の食品を5回以上購入した	50P
	減塩食品を5回以上購入した	50P

合計ポイント

P

500ポイント以上 たまったら、台紙を提出して「ち〜バリュ〜カード」をゲットしよう!



<申請窓口> 袖ヶ浦市役所健康推進課 ☎ 0438-62-3162