



元気ちば!健康チャレンジ

ち〜バリュ〜カード

## 令和6年度 ならしの健康マイレージ

対象期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日  
申請期間：令和6年12月20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〜バリュ〜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、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5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!達成で15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》

\*ウォーキングやジョギング等の運動をする \*朝食を毎日とる \*1日6~9時間睡眠をとる など

メニュー (※最大3取組の目標が設定できます)		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 ポイント
生活習慣	生活習慣の目標設定① ※目標を下記に記載 [ ]	年 月 日	① 5		④ 15
生活習慣	生活習慣の目標設定② ※目標を下記に記載 [ ]	年 月 日	② 5		⑤ 15
生活習慣	生活習慣の目標設定② ※目標を下記に記載 [ ]	年 月 日	③ 5		⑥ 15

## 2 イベントメニュー

①~⑥の合計 ※④⑤⑥は達成時のみ

A pt

各種健(検)診やイベント等に参加して健康ポイントを貯めよう。

メニュー	ポイント	受診日
各種健(検)診 一つ以上の受診必須		
健診(人間ドック等)受診 ▼参加した健(検)診に〇印 特定健診、後期高齢者健診、人間ドック、職場健診、学校健診、その他( )	⑦ 20	
胃がん検診受診	⑧ 20	
結核・肺がん検診受診	⑨ 20	
大腸がん検診受診	⑩ 20	
子宮がん検診受診	⑪ 20	
乳がん検診受診	⑫ 20	
前立腺がん検診受診	⑬ 20	
歯科健診	⑭ 20	
その他の検診 ▼参加した健(検)診に〇印 骨粗しょう症健診、肝炎ウイルス検診、禁煙外来、その他( )	⑮ 20	

⑦~⑮の合計

※達成時のみ

B pt

メニュー	ポイント	参加達成日
市のイベント、ボランティア、町内会・自治会サークル等の参加(てんとうむし体操に参加するなど) ▼参加内容を記載( )	⑯ 20	
スポーツジム・スポーツクラブを利用(1回目)利用施設( )	⑰ 4	
スポーツジム・スポーツクラブを利用(2回目)利用施設( )	⑱ 4	
スポーツジム・スポーツクラブを利用(3回目)利用施設( )	⑲ 4	
スポーツジム・スポーツクラブを利用(4回目)利用施設( )	⑳ 4	
スポーツジム・スポーツクラブを利用(5回目)利用施設( )	㉑ 4	
半年以上禁煙する	㉒ 20	
血圧、血糖値などの数値が改善する ▼改善した項目と改善前・改善後の数値を記載( )	㉓ 20	
特定保健指導利用 ▼指導を受けた場所を記載( )	㉔ 20	

100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 (A+B)	pt
100ポイント達成日	

## 【申請方法】

記録した申請用台紙を下記のいずれかの方法にて申請

- 
- 持参
- 
- FAX
- 
- 
- 郵送
- 
- メール
- 
- 
- システム(用紙申請不可)

## 【交付日】

ち〜バリュ〜電子カード  
ご希望の方はこちら▼

ち〜バリュ〜電子システムでも、ポイントの獲得や申請ができます。

【申請窓口】習志野市 健康福祉部 健康支援課

〒275-8601 千葉県習志野市鷺沼2-1-1

TEL. 047-453-2961 FAX.047-454-2030 ✉ kenkosien@city.narashino.lg.jp