



参加者氏名 (フリガナ) (20歳以上の市民)	年齢	連絡先	住所
様	歳	- -	〒

健康ポイントを貯めて、アンケートに答え、「ち~バリユ~カード」をもらおう!

1 健康チャレンジメニュー ※1つ以上の項目達成必須

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50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♪

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 ※目標を下記に記載 ⇒ ()	年 月 日	① 50		④ 50
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	② 50		⑤ 50
	年 月 日	③ 50		⑥ 50

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
*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

①+②+③+④+⑤+⑥の合計
※④⑤⑥は達成時のみ加算

①
ポイント

2 イベントメニュー ※1つ以上の項目参加必須

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(検)診	健診受診	⑦ 100	特定健診・長寿(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	⑦ 100	胃、大腸、結核・肺、子宮頸、乳、口腔 その他()
	その他の健(検)診受診	⑦ 100	骨粗しょう症検診、脳ドック、6024歯科健診 その他()
健康講座・健康イベント・介護 予防事業・介護講座への参加	⑦ 100		
町内会イベントやサークルなど への参加	⑦ 100		
	⑦ 100		

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

3 ボーナスメニュー ※1つ以上の項目達成必須

⑦の合計 ②
ポイント

下記メニューを達成(維持・改善)できたらポイントゲット。 ※ () 内に目標数値等を記載

メニュー	目標達成日	達成したら○を記載	ポイント
血压、血糖、脂質などの数値の改善 (血压などの 項目名 _____ ・ 数値 _____)	年 月 日		⑧ 100
禁煙 ※最低1か月は維持しましょう!	年 月 日		⑧ 100
減酒 ※最低1か月は維持しましょう!	年 月 日		⑧ 100

①②③すべての項目からポイントを獲得し、合計500ポイント以上貯まったら
下記申請窓口へ郵送または持参、あるいはちば電子申請サービスにて
台紙を提出し「ち~バリユ~カード」をもらおう!

⑧の合計 ③
ポイント

① 合計ポイント + ② 合計ポイント + ③ 合計ポイント = ④+⑤+⑥合計達成日 ポイント 年 月 日

〈申請窓口〉 我孫子市健康福祉部健康づくり支援課

〒270-1132 我孫子市湖北台1-12-16 TEL.04-7185-1126 ※裏面アンケートも忘れずに!

あびこ健康ポイント「元気ちば！健康チャレンジ事業」アンケート

あびこ健康ポイントへのご参加ありがとうございました。この事業を今後よりよくするため、ぜひ、アンケートで皆さまのご意見・ご感想をお聞かせください。
※該当するものに○または、ご記入ください。

問1 「あびこ健康ポイント」を知ったきっかけを教えてください。（複数回答可）

- 【1. 近隣センター等でのちらしの配布 2. 広報あびこ 3. ち〜バリュ〜ネット
4. 我孫子市ホームページ 5. その他（ ）】

問2 「あびこ健康ポイント」に参加して健康への意識が高まりましたか？

- 【1. とても高まった 2. 高まった 3. 変わらない 4. 低くなった 】

問3 「あびこ健康ポイント」に参加して「生活の変化」はありましたか？（複数回答可）

- 【1. ウォーキングが習慣になった 2. 適度な運動や身体を動かすようになった
3. 朝、昼、夕の食事をするようになった 4. 減塩に気をつけるようになった
5. 口腔ケアに気をつけるようになった 6. 睡眠を十分とるようになった
7. 健（検）診を受けるようになった
8. 健康イベントやサークルに参加するようになった
9. その他（ ） 10. 特になかった 】

問4 「あびこ健康ポイント」に参加して「体調の変化」はありましたか？（複数回答可）

- 【1. 早く歩けるようになった 2. 気持ちが前向きになった 3. 疲れにくくなった
4. よく眠れるようになった 5. 手足の関節や腰の痛みなどが改善した
6. 健診結果が改善した 7. BMI が改善した
8. その他（ ） 9. 特になかった 】

問5 現在、あなたの健康状態はいかがですか？

- 【1. 非常に健康だと思う 2. 健康な方だと思う 3. あまり健康でない
4. 健康でない 】

問6 あなたは日頃、自分の健康に気をつけていますか？

- 【1. 気をつけている 2. ある程度は気をつけている 3. あまり気をつけていない
4. 気をつけていない 5. 気をつけたいと思っているが特に何もしていない 】

問7 あなたは、運動をどの程度行っていますか？

- 【1. 週2回以上1日30分以上 2. 週2回以上1日30分未満
3. 週1回以下1日30分以上 4. 週1回以下1日30分未満 5. 行っていない】

※そのほか、この事業に対するご意見・ご感想がありましたらご記入ください。

（ ）

※ご協力ありがとうございました。アンケート用紙は、「あびこ健康ポイント」申請用台紙と一緒にご提出ください（ちば電子申請サービスでの提出も可）。