

いんざい ちょけん (貯健) ポイント 申請用台紙

3ページの「〇」の数	「〇」1個につき	合計ポイント(「〇」の数×50)
個	50ポイント	ポイント

※申請は年1回で、電子カードか紙カードのどちらかになります。
 ※申請には **200ポイント以上** が必要です。

【回答必須】 アンケートにご協力をお願いします

参加したきっかけ (1つに「〇」)	① 自身の健康づくりのため ② ち～バリユ～カードが魅力的だったから ③ 友人等に誘われて ④ その他 ()
参加して変わったもの (あてはまるもの全てに「〇」)	① 目標に向かって取り組むことで健康への関心や意識が高まった ② 目標に向かって取り組むことで健康的な行動が習慣化した ③ 特にない ④ その他 ()
取り組み目標について (1つに「〇」)	① 今後の生活で継続できそう ② 今後の生活で継続は無理そう
あなたの取り組み状況 (自由記載)	(頑張ったこと、大変だったことなどの感想や意識するようになった事など)

申請者	氏名	生年月日	年齢	電話番号
	フリガナ	昭和 平成 令和	年 月 日	歳
	郵便番号	住所		
	270-	印西市		

申請方法

合計200ポイント以上になったら、アンケートも記入し、次のいずれかの方法で申請してください。申請内容を確認後、「ち～バリユ～カード」をお渡し(承認等)します(紙カードの申請が郵送または電子申請の場合は、紙カードは郵送でお送りします。)

紙カード

どちらか一方

窓口 総合保健センター窓口
に申請台紙を持参してください。

郵送 宛先に申請台紙を送付してください。送料は自己負担となります。

「窓口・郵送」 1ページの問い合わせ先

電子申請 ちば電子申請サービス
を利用し申請してください。

コンテンツ名:
いんざいちょけん(貯健)
ポイント申請

印西市 電子申請

紙カード電子申請用
二次元コード

電子カード

- ・【電子カード】を希望する人は市ホームページへ
- ・申請方法の【電子カードを希望】から進んでください。
- ・パスワードは電子カードを表示する際に必要です。忘れないようにしてください。

コンテンツ名:
印西市健康ポイント事業
「いんざい ちょけん(貯健)ポイント」

印西市 ちょけんポイント

電子カード申請用
二次元コード

千葉県元気ちば！健康チャレンジ事業／印西市健康ポイント事業



住んでいたら健康でいられるまちいんざい (貯健) いんざい ちょけん ポイント

対象：18歳以上の印西市民
参加時期：いつからでもOK

HOP

3ページの中から4項目以上選んで、チャレンジする。

STEP

電子カードか紙カードのどちらか一方を選んでから申請する。
くわしくは、4ページへ

JUMP

ち～バリユ～カードを持って協賛店で
お得に使う！！

カードの有効期限は発行日から一年

県内の協賛店にて
カード提示で、
サービス特典が受けられる！

協賛店は順次拡大中

協賛店一覧

※キリトリ線：紙カードを窓口・郵送で申請する場合、切り取って③④を提出

印西市では、「市民一人ひとりが自発的に健康づくりに取り組み、生涯を健やかに暮らすことができるまち」を目指し、千葉県の健康チャレンジポイント事業と連携し、印西市健康ポイント事業「いんざい ちょけん (貯健) ポイント」を実施します。
 健康づくりは、一人ひとりが健康の大切さに気づき、生活習慣の改善などに継続的に取り組むことが大切です。
 健康づくりの取り組みにチャレンジし、ご自身の健康づくりにお役立てください。

問い合わせ先 印西市 健康子ども部 健康増進課 健康支援係
 〒270-1340 印西市中央南一丁目4番地3
 コスモスパレット パレットⅡ 2階
 印西市総合保健センター
 ☎0476-33-3270

生活習慣チャレンジ 取り組みのヒント

ウォーキング

印西ウォーキングマップ
を活用してみよう！

公共施設の
健康情報コーナーや
市のホームページで
チェック！



印西市
ホーム
ページ

健康づくり



食育



タバコ

たばこによる健康への影響を知って
それぞれがとるべき対策をとろう！

印西市
受動喫煙防止
ガイドラインを
チェック！



ストレッチなど

YouTubeなどで「ストレッチ」や「血糖
値」で検索すると、さまざまな運動動画
が出てきます。
自分に合ったストレッチ等を見つけて、
からだを動かしましょう。
食後にストレッチを行うと、血糖値の上
昇が抑えられるそうです。

健康情報

生活習慣病予防・改善等に
関する動画



e-ヘルスネット
(厚生労働省)
生活習慣病予防のための健
康情報サイト



お酒

適正飲酒量

※女性は半量



ビール
(500ml)



日本酒
(1合180ml)



ワイン
グラス2杯弱
(200ml)



焼酎2.5度
グラス1/2杯
(100ml)

3ページの3つのチャレンジか
ら、それぞれ1個以上選んで取り
組んでください。

200ポイント(「〇」4個分)以上
になったら、申請できます。

郵送の場合は3・4ページを切り
取って送ってください。

《キリトリ線・紙カードを窓口・郵送で申請する場合
切り取って③④を提出》

項目	内 容 (1か月以上継続する)	開始日	一か月 成功で〇	対象
運 動	ウォーキングをする (目標 歩/日)			18歳 以上
	近い場所への移動は徒歩や自転車を利用する			
	エレベーターなどに乗らずに階段を使う			
栄 養	ストレッチなどで体を動かす (目標 分/日)			18歳 以上
	3食を毎日食べる (1食はバランスよくする)			
休 養	野菜料理を1日5皿以上食べる			18歳 以上
	お風呂は就寝1~2時間前までに済ませる			
口 腔	睡眠を6~8時間とる			20歳 以上
お 酒	1日3回歯をみがく			
たばこ	適正飲酒量を守り、休肝日を週2日間設ける			
タバコ	禁煙する			20歳 以上
	受動喫煙をさせないためにタバコを吸う場所に配慮する			

受 診 項 目 等 (1年以内)	受診日	受診で 〇
特定健康診査 / 後期高齢者健康診査 / 39歳以下健康診査 / 職場の健診 / 人間ドック※がん検診も受診したら下の項目へも記入		
胃がん検診 / 大腸がん検診 / 肺がん・結核検診 ※どれかを受診した		
前立腺がん検診		
子宮頸がん検診		
乳がん検診		
口腔疾患健診		
骨粗しょう症検診		
その他の健(検)診(内容)		
定期的に通院している方、薬や食事等、指示されたとおりに対応できている		
定期的(毎日等)に血圧測定をしている		
定期的(毎日等)に体重測定をしている		

イ ベ ン ト 等 (1年以内)	参加日 利用日	参加等で 〇
市主催の健康講座、講演会に参加した(内容)		
(内容)		
健康づくりサポーターカードをもらい、知り得た知識を1人以上に広めた		
市主催の運動イベント(スポーツ健康フェス等)や 民間の運動イベントに参加した		
市主催の運動教室、ヘルスアップ教室、健康づくりセンターや 民間の運動施設を利用した		
市内有料公園施設(テニスコート、野球場等)を利用した		
自治会の活動(草刈り・ゴミ拾い・掃除等)に参加した		
地域活動(サークル、防災訓練、祭等)に参加した		
いんざい健康ちょきん運動に参加した		
印西市公式X(旧Twitter)アカウントをフォローし、「食育レシピ」を見た		
1年以内に献血した		

Q & A

Q.「ち〜バリュ〜カード」は1枚で家族全員
サービスが受けられますか？

A. 受けられません。一人
ひとりに健康的な行動を
とって頂き、自身の健康
増進・健康づくりを目指
してほしいので、個人で
のカード取得をお願いします。

Q.紙カードと電子カード
の両方をもらうことはで
きますか？

A. 紙カードか、電子カー
ドのどちらか一方になり
ます。
使いやすい方を選んで申
請してください。

Q.サークルや団体で参加
したいので申請用紙をま
とまった枚数ほしいが可
能ですか？

A. まとまった枚数のお渡
しも可能です。
1ページの問い合わせ先
までご連絡ください。

Q.「ち〜バリュ〜カー
ド」を紛失したら再発行
してもらえますか？

A. 所定の手続きにより再
発行可能です。
詳細については、1ペ
ージの問い合わせ先まで
ご連絡ください。