

てくてくガウラ申請用台紙

申請期限 **2026年3月31日**

Web申請は
こちらから



URL <https://chi-value.net/>
(ち〜バリュ〜カードWeb申請・交付ページ)

申請者情報

氏名	年齢	住所（番地以下不要）	電話番号
	歳		

てくてくメニュー

※目標を達成したら、○を記載してください。

項目	歩数目標	目標設定日	設定ポイント	1か月以上継続で追加ポイント	
① ウォーキング歩数目標 (6000歩/日以上)	歩/日	年 月 日	50P	100P	<input type="radio"/>

②～⑪の項目は **1か月以上の継続** でポイントゲット!

項目	ポイント	確認欄	項目	ポイント	確認欄
② 通勤・通学や買い物などで 自転車を利用する	100P	<input type="radio"/>	⑦ 朝食を毎日食べる	100P	
③ 禁煙に取り組む※たばこを吸って いない方(お子様等)もポイント加算可。	100P		⑧ 野菜を毎食食べる	100P	
④ 血圧を毎朝測る	100P		⑨ 1口30回以上噛むことを 意識して食べる	100P	
⑤ 1日2回以上笑う	100P		⑩ 毎食後に歯を磨く	100P	
⑥ 体重を毎日計る	100P		⑪ 1日1回以上歯間清掃を行う (デンタルフロス・歯間ブラシ等)	100P	

イベントメニュー

※項目ごとに最大100P(一部項目は50P)が上限です。
※目標を達成したら、**達成日(⑰～⑳の項目には○)**を記載してください。

項目	ポイント	確認欄	項目	ポイント	確認欄
⑫ 基本健診を受ける(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	月 日	⑱ 市が行う健康や運動に関する教室、 イベントに参加する(生活習慣病予防 講演会、スポーツ大会等)	100P	月 日
⑬ がん検診を受ける(胃、肺、大腸、 乳、子宮、口腔等)	100P	月 日	⑲ スポーツジムの利用や運動に関する サークルなどに参加して運動する	100P	
⑭ 保育所や学校などで身体測定を行う	100P	月 日	⑳ 減塩食品を5回以上購入する	100P	
⑮ 歯科健(検)診を受ける(定期健診、 成人歯科健診、歯周病検診等)	100P	月 日	㉑ 袖ヶ浦市産食品を5回以上購入する	50P	
⑯ 特定保健指導や健康相談を受ける	100P	月 日	㉒ 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	
⑰ 減塩に関する講演会や教室、 イベントに参加する	100P	月 日	合計ポイント数 (①～㉒の合計)		P

<申請窓口> 袖ヶ浦市役所 健康推進課
TEL 0438-62-3162

**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!**