

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カ月以上継続	
				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○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○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		

⑦～⑳の合計

※達成時のみ (B) pt

メニュー		ポイント	参加 達成日
イ ベ ン ト	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 ()	⑬ 20	
	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔1回目〕利用施設 ()	⑭ 4	
	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔2回目〕利用施設 ()	⑮ 4	
	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔3回目〕利用施設 ()	⑯ 4	
	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔4回目〕利用施設 ()	⑰ 4	
	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔5回目〕利用施設 ()	⑱ 4	
ボ ー ナ ス ポ イ ン ト	半年以上禁煙する	⑲ 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 ()	⑳ 20	
	特定保健指導利用 ▼指導を受けた場所を記載 ()	㉑ 20	

100ポイント以上貯まったら「ち〜バリユ〜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▼

【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

ち～バリユ～電子システムでも、
ポイントの獲得や申請ができます