

参加者氏名 (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、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20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♪

#### 《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
- \* 減塩 (例: ラーメンのスープを半分残す、漬物に醤油をかけない) \* 毎日ラジオ体操を行う
- \* 〇時間睡眠をとる \* 禁煙に取り組む \* 週二日休肝日を設ける など

メニュー		目標設定日	目標設定ポイント	1か月以上継続	
				達成したら〇を記載	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 20		② 30
歩数 体重 血圧	歩数・体重・血圧測定記録 ※目標を下記に記載 [ ] ※歩数の目安: 10分間歩くと約1,000歩 ※体重・血圧は測定及び改善の目標設定	年 月 日	③ 20		④ 30

①+②+③+④の合計  
※②④は達成時のみ

(A)  pt

### 2 イベントメニュー

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)診に〇 参加したイベント名・団体名を記載
各種健(検)診	健診受診	⑤ 50		特定健診、後期高齢者健診、若い世代の健診 人間ドック、職場等の健診、その他 ( )
	がん検診受診	⑤ 50		胃、大腸、肺、子宮、乳、その他 ( )
	歯科受診	⑤ 50		歯周疾患検診、定期的な歯科受診
市・包括支援センター主催の健康教育への参加 (例) 生活習慣病予防教室、みんなの健康教室、認知症サポーター養成講座など		⑤ 50		参加イベント名
プラチナ体操・サロンへの参加		⑤ 50		参加団体名
食生活健康推進員になり、活動に3つ以上参加 (例) シニア健こう応援隊、銚子テレビクッキングなど		⑤ 50		活動名① 活動名② 活動名③
地域での近隣住民に対するボランティア活動 (例) ごみ捨ての手伝い、電球交換、送迎・買い物支援、介護予防・地域支え合いサポーター活動など		⑤ 50		活動内容

200ポイント以上貯まったら「ち〜バリュ〜カード」を申請しよう!

⑤の合計ポイント

(B)  pt

合計達成ポイント (A+B)	<input type="text"/> pt
達成日	<input type="text"/>

【用紙での申請方法】  
 持参  
(健康づくり課に持参)



交付日

【申請窓口/問合せ】銚子市健康づくり課 (銚子市保健福祉センター1階)  
〒288-0047 千葉県銚子市若宮町4-8 TEL. 0479-24-8070

ち〜バリュ〜システムから  
ポイントの獲得・申請ができます  
(持参不要)

# 銚子市健康チャレンジ事業 アンケート

ご参加ありがとうございました。銚子市では、千葉県が実施する「元気ちば!健康チャレンジ事業」と連携し、「自分で決めた目標を達成し、健康長寿を目指す」ことを目的に「銚子市健康チャレンジ事業」を実施しています。ぜひアンケートのご協力をお願いいたします。

該当するものに○または、ご記入ください。

問1 銚子市健康チャレンジ事業をどこで知りましたか？(複数回答可)

- 1 公共機関などにあったチラシ 2 健(検)診時の掲示・チラシ配布 3 広報ちょうし  
4 ち〜バリュ〜ネット 5 銚子市ホームページ 6 銚子市 LINE 7 食生活健康推進員の勧め  
8 家族や知人の紹介 9 その他( )

問2 銚子市健康チャレンジ事業に参加しようと思ったきっかけはなんですか？(複数回答可)

- 1 健康管理のため 2 家族・知人にすすめられたから 3 ち〜バリュ〜カードが欲しいから  
4 その他( )

問3 銚子市健康チャレンジ事業がきっかけで、初めて受診した健(検)診・初めて参加した事業はありますか？

- 1 はい 2 いいえ

↳ 『1 はい』を選んだ方は、以下から選んで記号に○をつけてください。

- ア 特定健診・後期高齢者健診 イ 若い世代の健診 ウ 胃がん検診  
エ 大腸がん検診 オ 肺がん検診 カ 子宮頸がん検診 キ 乳がん検診  
ク 歯周疾患検診 ケ 市主催の健康教育(事業名称: )  
コ プラチナ体操・サロン(参加団体名: )  
サ 食生活健康推進員の活動(活動内容: )  
シ その他 ( )

問4 銚子市健康チャレンジ事業に参加して「生活の変化」はありましたか？(複数回答可)

- 1 ウォーキングなど身体を動かすようになった 2 食事のバランスや量を意識するようになった  
3 減塩に気を付けるようになった 4 口腔ケアに気を付けるようになった  
5 睡眠を十分とるようになった 6 健(検)診を受けるようになった  
7 市の健康事業に参加するようになった  
8 その他( )

問5 来年度も銚子市健康チャレンジ事業に参加したいと思いませんか？

- 1 はい 2 いいえ

問6 銚子市健康チャレンジ事業に対するご意見・ご感想をご記入ください。

ご協力ありがとうございました。