



申請用紙

《申請者》

*太枠内全てご記入のうえ、申込ください

ふりがな 氏名		生年月日	S・H 年 月 日(歳)
住所	〒	電話番号	

① あなたのマイヘルスプラン (健康目標)

マイヘルスプラン (健康目標)	獲得ポイント
	100
目標設定日: 年 月 日	目標達成日: 年 月 日

② 取り組んだ健康づくりメニュー

健康づくりメニュー	受診・参加日	会場	獲得ポイント
健診	年 月 日		50
検査値改善あり (項目:)			50
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		

③ アンケート (回答必須)

獲得ポイント 50

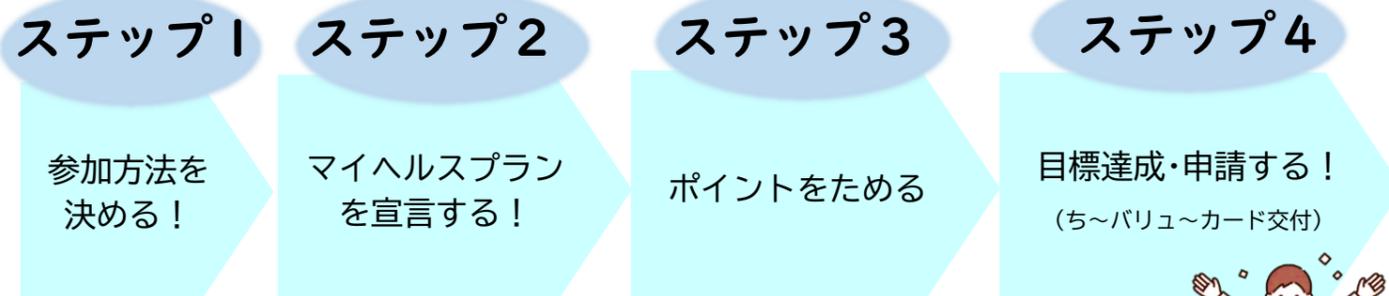
1. この取り組みをどこで知りましたか。 広報 ・ LINE ・ 健診会場 ・ 職場 ・ その他 ()
2. 今回の目標 (マイヘルスプラン) を1か月以上継続していかがでしたか。 ① 今回取り組んだ目標は (自分から取り組んでいた ・ 家族、友人に言われて取り組んでいた) ② 目標が生活習慣に (なった ・ なっていない) ③ 今後の生活でも (継続できそう ・ 継続は無理そう)
3. がんばったこと、大変だったこと (自由記載)
4. マイヘルスプランの内容や感想などを佐倉市で実施される保健事業等に活用させていただくことがございます (活用にあたっては個人が特定されないよう配慮します)。このことについて、いずれかに○をつけ、署名をお願いします。 佐倉市保健事業で活用することに (同意します ・ 同意しません) 署名: _____

④ 最後にポイント確認 (250ポイント以上で申請!)

① 100ポイント	② ()ポイント	③ 50ポイント	合計 ()ポイント
-----------	-----------	----------	------------

18歳からはじめる、おとなの健康づくり 佐倉チャレンジ!マイヘルスプラン 2025

4ステップで健康ポイントをためて「ち〜バリュ〜カード」(※1)をゲット!



*参加・申請方法などの詳細は中面または佐倉市ホームページをご覧ください。



《実施期間》2025年6月1日 ~ 2026年3月31日

*申請期間は、2025年7月1日~2026年3月31日(当日消印有効)

《対象》18歳以上の佐倉市民の方、佐倉市在勤の方

(※1)「ち〜バリュ〜カード」とは?



★おトク★

・交付日から1年間、千葉県内の協賛店で特典が受けられます。(料金の割引、各店の景品がもらえるなど)

★当たる★

・千葉県旅館ホテル組合宿泊補助券5,000円分が抽選で当たる企画に応募できます。(応募はWEBのみ)
・その他、企業協賛のプレゼント企画もあります。

★過去の参加者の声★

はじめてマイヘルスプランにチャレンジしましたが、スマホ1つで、ち〜バリュ〜カードをゲットすることができました!「夕食後の甘い物を減らす」を目標にしましたが、無理なく続けることができ、今も継続できています!! (20代)

運動を目標に取り組みました。続けられると自信につながり、モチベーションもUPしました!ち〜バリュ〜カードは知りませんでしたが、意外と使えるお店があります。健康もおトクもゲットできて一石二鳥でした♪ (30代)

「体操に取り組み『ち〜バリュ〜カード』をゲット、『ち〜バリュ〜ネット』から、千葉県内の宿泊補助券5,000円に応募したら、なんと当選しました!今後も運動を継続します! (50代)

《あて先・お問い合わせ》

住所: 〒285-0825 佐倉市江原台2-27

佐倉市役所 健康推進課 「佐倉チャレンジ!マイヘルスプラン2025」係

電話: 043-312-8228 (平日8:30~17:15 祝日・年末年始を除く)

市ホームページ

はこちら↓



マイヘルスプラン 参加・申請方法、ポイントのため方は中身をチェック! 🍀

マイヘルスプラン 参加・申請方法、ポイントのため方

以下の手順で、**250ポイント**をためて、申請！



◆ステップ1◆ 参加方法を決める(★)

- おすすめ★** WEBで参加！
 ※スマートフォンやパソコン等でち～バリユ～ネットにアクセスしてください。
 (Webブラウザを開き検索 または 右記の二次元コードを読み取りサイトにアクセス)

紙で参加！(裏面の申請用紙を提出します)

《WEBサイトの入力画面》

① 右上の三をタップ
 ② 「ち～バリユ～カード Web申請・交付ページ」をタップ
 ③ 「新規お申込みの方はこちら」をタップ



(★)
 参加方法により、ち～バリユ～カードの交付方法が変わります。
 ◆WEBで参加→電子カード
 ◆紙で参加→紙のカード
 ご希望の発行方法を選び、参加方法を決めてください



◆ステップ2◆ マイヘルスプランを宣言する(健康目標をたてる)

	やること	
<input type="checkbox"/>	① マイヘルスプランを宣言する！(健康目標をたてる！) ※ 目標の例を下記に記載しています ※ 目標内容、設定日、達成日を記載(入力)する	1か月以上取り組むと、100ポイント獲得！

《マイヘルスプラン(健康目標)の例》

「運動」を目標にする方	<ul style="list-style-type: none"> 週2回以上、30分以上の運動をする(例：週2日、30分ウォーキングをする) 週1回以上、1時間以上の運動をする 1日6,000歩以上歩く ※歩数の目安：10分1,000歩
「食事」を目標にする方	<ul style="list-style-type: none"> 毎日朝食を食べる ・野菜を毎食食べる ・毎食よく噛んで食べる 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする
「その他」を目標にする方	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙する ・週2日、お酒を控える 6～8時間の睡眠を確保する 毎日デンタルフロスや歯間ブラシを使用する

★「運動」を目標にする方におすすめのエクササイズ★
 ～Sakura 10 Minutes Exercise(佐倉市オリジナル体操)～

エクササイズは、右記二次元コードからご覧いただけます♪ ➡



◆ステップ3◆ ポイントをためる

*①・②両方の取り組みが必要です

	やること	必要ポイント
<input type="checkbox"/>	① 1か月以上、マイヘルスプラン(健康目標)に取り組む	100
<input type="checkbox"/>	② 検診(健診)や健康講座等に参加し、ポイントをためる！ * 下記「健康づくりメニュー」参照	100以上

《健康づくりメニュー》 ※2025年4月～2026年3月に行った行動(予定でも可)

健康づくりメニュー	受診内容など	獲得ポイント
健診受診	特定健診(健康診査)、人間ドック、職場の健診など	50
健診受診者のうち検査値の改善	健診の検査値が、前回の結果と比較して改善 ➡血圧・血糖値・コレステロールなど、検査値1項目以上の改善があれば可	50
がん検診	肺、胃、大腸、乳、子宮、前立腺、口腔など	50
その他の健診	歯科健診、骨粗しょう症検診、その他	50
予防接種	インフルエンザ、带状疱疹 など	50
健康講座・健康イベントに参加	生活習慣病予防、運動、栄養、歯と口腔に関する内容 など	50
介護予防講座などへの参加	介護予防講座、認知症サポーター養成講座 など	50
地域活動への参加	町内会やサークル、ボランティア活動への参加など	50
健康情報の習得	新聞、本、雑誌、WEB、その他	20

◆ステップ4◆ 250ポイント以上で目標達成・申請！

	やること	獲得ポイント
<input type="checkbox"/>	① アンケートに回答する(必須) *注意：アンケートの回答が無い場合、カードの交付ができません！	50
<input type="checkbox"/>	② 合計250ポイントに到達後、WEB または 申請用紙の提出 で申請！ 《申請方法(ち～バリユ～カード交付手続き)》 ◆WEBの方→ポイント達成後、自動で申請されます。 ◆郵送の方→裏面用紙に記載の上、健康推進課に郵送してください。(市内保健センター窓口にも提出可)	ち～バリユ～カードの申請！

《ち～バリユ～カードの交付について》

◆WEBで申請の方◆

- ・「電子カード」を交付します。
- ・申請後10日程度で、メールにて発行のお知らせをいたします。(メールが届かない場合、info@karada.liveからのメールが迷惑メールに設定されている場合があります。あらかじめ迷惑メールの設定を解除してください)

◆申請用紙を提出された方◆

- ・「紙のカード」を交付します。
- ・佐倉市から、ご自宅に郵送します。お手元に届くまでお待ちください。

