元気ちば！健康チャレンジ

ち～バリュ～カード《 申 請 用 台 紙 》

～ 富 里 すこやか健 幸 ポイント事 業 ～

富里すこやか健幸ポイントを貯めて、県内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！

【対　　象　　者】　富里市に住民登録のある２０歳以上の方
【チャレンジ期間】　令和８年４月１日から令和９年３月３１日まで
【申　請　期　日】　令和９年４月９日まで
【申　請　方　法】　２００ポイント以上貯まったら申請用紙を、健康推進課へ提出してください。（郵送、メール可）
協賛店でサービスの受けられる「ち～バリュ～カード」をお渡しします。（郵送でのお渡しとなる場合もあります）（注）申請はおひとり様１回限りです。

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
- ○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

≪歩数の目標例≫
※歩数の目安：１０分歩くと、約１，０００歩

各目標を記載しよう！		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○を記載	達成ﾎﾟｲﾝﾄ
生活習慣		年　月　日	２０		３０
歩数	ウォーキング目標歩数※（　　歩／日）	年　月　日	２０		３０

①合計　　ポイント

２　検診ポイントメニュー

各種健（検）診や事業等に参加し健幸ポイントを貯めよう。
令和８年４月１日から令和９年３月３１日までに受けた健診（検診）が対象になります。

受けた健康診断（検診）	ポイント	受診日
健康診断（特定健診、後期高齢者、職場健診、人間ドック）	３０	
胃がん検診	３０	
肺がん検診	３０	
大腸がん検診	３０	
乳がん検診	３０	
子宮頸がん検診	３０	
前立腺検診	３０	
肝炎ウイルス検診	３０	
歯科検診（歯周病検診）	３０	
その他（　　）	３０	

※人間ドックとあわせて受けるがん検診も対象です。

②合計　　ポイント

３　免疫アップポイントメニュー

感染症に負けず、健康に過ごしていくためには、免疫力を高めることが大切です。

・ウイルスなどに対する免疫力（抵抗力）は睡眠中に維持・強化されます。規則正しい睡眠を心がけましょう。
・よく笑うことにより、体を守る働きを持つ細胞が活性化されます。最低１日１度は笑いましょう。
・外出からの帰宅時や食事の前など手洗いを徹底しましょう。
・毎食後必ず歯を磨き、お口の中を清潔に保ちましょう。感染症の予防にも効果があります。
・その他、健康のために続けていることがあれば、記入してください。

毎日行っていること	ポイント	できていれば○
規則正しく睡眠をとっている	１０	
毎日よく笑っている（１日１笑）	１０	
手洗いを徹底している	１０	
毎食後、必ず歯を磨いている	１０	
毎食、野菜を食べている	１０	
その他（　　）	１０	

③合計　　ポイント

４　イベントポイントメニュー

健康のために行っていること	ポイント	実施日
特定保健指導を受けた	１０	
健康講座・健康イベントへ参加した（　　）	１０	
介護予防事業・介護講座へ参加した（　　）	１０	
富里 120 万歩健康ウォーキングに参加している	１０	
その他（　　）	１０	

その他の例：禁煙外来を受診した。運動イベント（ボランティアも含む）に参加した。

④合計　　ポイント

合計達成ポイント（①＋②+③+④）	
達成日	

富里すこやか健幸ポイント事業に参加し、２００ポイントに達しましたので申請します。

氏　名		性別	男　女	生年月日	
住　所			電 話		

受付日	交付日

申請窓口名　　富里市健康福祉部健康推進課
住所（申請宛先）　〒286-0292　富里市七栄６５２－１　健康推進課
ＴＥＬ　０４７６－９３－４１２１　　E-mail　kenkou@city.tomisato.lg.jp