



参加者氏名 (フリガナ) (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アンケートに答え「ち～バリュ～カード」をもらおう！
※すべての取り組み必須

	取り組み内容	ポイント数	回答
1	健康診査、各種がん検診、人間ドックなどを受ける また、定期受診している人は、検査結果連絡票を活用したり、医師に健診を受ける必要があるか確認したりする	10pt	受診内容： 受診日： 会場：
2	血圧・血糖・脂質などの数値を改善させる	10pt	内容： 改善前の数値： 改善後の数値：
3	健診後の健康相談・特定保健指導・各種健康教室・健康イベントまたは予防接種（インフルエンザ、新型コロナウイルス、帯状疱疹等）を受ける	10pt	イベント名： 受けた日：
4	ウォーキング歩数の目標を立て、1か月（30日間）継続して実施する (例：1日5,000歩以上を1か月継続)	10pt	歩数目標： 開始日： 達成日：
5	健康に関する目標を立て、1か月（30日間）継続する (例：ラジオ体操・筋トレなどの運動をする、3食バランスよく食べる、6時間以上睡眠をとる、体重や血圧等を測定する等)	10pt	目標： 開始日： 達成日：
6	禁煙する (非喫煙者は「吸ったことがない」でポイント加算可)	10pt	禁煙した / 吸ったことがない ※どちらかに○
7	お酒を飲む頻度・量を減らす (非飲酒者は「飲まない」でポイント加算可)	10pt	減酒した / 飲まない ※どちらかに○
8	1か月（30日間）お口の健康に関する取り組みをする (例：デンタルフロス、フッ素入りの歯磨粉・うがい薬の利用、あめやチョコレートなど歯に残りやすい間食を控える等1か月継続)	10pt	行った取り組み： 開始日： 達成日：

1～8合計ポイント + アンケートポイント =

100ポイント達成

年 月 日



〈申請窓口〉 我孫子市健康福祉部健康づくり支援課

〒270-1132 我孫子市湖北台1-12-16 TEL.04-7185-1126

※裏面アンケートも忘れずに！

ちば電子申請サービス
申請用台紙提出フォーム
(短縮2次元コード)

あびこ健康ポイント「元気ちば！健康チャレンジ事業」アンケート

あびこ健康ポイントへのご参加ありがとうございました。この事業を今後よりよくするため、ぜひ、アンケートで皆さまのご意見・ご感想をお聞かせください。
※該当するものに○または、ご記入ください。

問1 「あびこ健康ポイント」を知ったきっかけを教えてください。（複数回答可）

- 【1. 近隣センター等でのちらしの配布 2. 広報あびこ 3. ち〜バリュ〜ネット
4. 我孫子市ホームページ 5. その他（ ）】

問2 「あびこ健康ポイント」に参加して健康への意識が高まりましたか？

- 【1. とても高まった 2. 高まった 3. 変わらない 4. 低くなった 】

問3 「あびこ健康ポイント」に参加して「生活の変化」はありましたか？（複数回答可）

- 【1. ウォーキングが習慣になった 2. 適度な運動や身体を動かすようになった
3. 朝、昼、夕の食事をするようになった 4. 減塩に気をつけるようになった
5. 口腔ケアに気をつけるようになった 6. 睡眠を十分とるようになった
7. 健（検）診を受けるようになった
8. 健康イベントやサークルに参加するようになった
9. その他（ ） 10. 特になかった 】

問4 「あびこ健康ポイント」に参加して「体調の変化」はありましたか？（複数回答可）

- 【1. 早く歩けるようになった 2. 気持ちが前向きになった 3. 疲れにくくなった
4. よく眠れるようになった 5. 手足の関節や腰の痛みなどが改善した
6. 健診結果が改善した 7. BMI が改善した
8. その他（ ） 9. 特になかった 】

問5 現在、あなたの健康状態はいかがですか？

- 【1. 非常に健康だと思う 2. 健康な方だと思う 3. あまり健康でない
4. 健康でない 】

問6 あなたは日頃、自分の健康に気をつけていますか？

- 【1. 気をつけている 2. ある程度は気をつけている 3. あまり気をつけていない
4. 気をつけていない 5. 気をつけたいと思っているが特に何もしていない 】

問7 あなたは、運動をどの程度行っていますか？

- 【1. 週2回以上1日30分以上 2. 週2回以上1日30分未満
3. 週1回以下1日30分以上 4. 週1回以下1日30分未満 5. 行っていない】

※そのほか、この事業に対するご意見・ご感想がありましたらご記入ください。

（ ）

※ご協力ありがとうございました。アンケート用紙は、「あびこ健康ポイント」申請用台紙と一緒にご提出ください（ちば電子申請サービスでの提出も可）。