

| 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・休養について、自分だけの目標を設定しましょう。  
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、達成ポイントもゲット！

### 《生活習慣の目標例》

\*野菜をたっぷり食べる（例：1食で片手山盛り1杯分の野菜を食べる） \*朝食を抜かない  
\*○時間睡眠をとる（成人期は6～8時間が目安） \*禁煙 \*毎日ラジオ体操 \*週2日休肝日を設けるなど  
【減塩】 \*ラーメンのスープを残す \*漬物に醤油をかけない \*減塩食品を活用する

| メニュー           |                               | 目標設定日 | 目標設定<br>ポイント | 1か月以上継続       |            |
|----------------|-------------------------------|-------|--------------|---------------|------------|
|                |                               |       |              | 達成したら<br>○を記載 | 達成<br>ポイント |
| 生活<br>習慣       | 生活習慣の目標設定 ※目標を下記に記載<br>[ ]    | 年 月 日 | ① 20         |               | ② 30       |
| 歩数<br>体重<br>血圧 | 歩数、体重・血圧測定記録 ※目標を下記に記載<br>[ ] | 年 月 日 | ③ 20         |               | ④ 30       |
| 減塩             | 減塩の目標設定 ※目標を下記に記載<br>[ ]      | 年 月 日 | ⑤ 20         |               | ⑥ 30       |

## 2 イベントメニュー

①+②+③+④+⑤+⑥の合計

※②④⑥は達成時のみ

①

pt

実施期間中に受診や取り組んだ内容に応じて、さらにポイントゲット！

| メニュー                                                                              |        | ポイント | 受診・<br>参加日 | 受診した健（検）診に○<br>参加したイベント名・団体名を記載             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------------|---------------------------------------------|
| 各種<br>健<br>（<br>検<br>）<br>診                                                       | 健診受診   | ⑦ 50 |            | 特定健診、後期高齢者健診、若い世代の健診<br>人間ドック、職場等の健診、その他（ ） |
|                                                                                   | がん検診受診 | ⑦ 50 |            | 胃、大腸、肺、子宮、乳、その他（ ）                          |
|                                                                                   | 歯科受診   | ⑦ 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<br>健康教育への参加<br>例：生活習慣病予防教室、みんなの健康教室、<br>認知症サポーター養成講座など              |        | ⑦ 50 |            | 参加イベント名                                     |
| プラチナ体操・サロンへの参加                                                                    |        | ⑦ 50 |            | 参加団体名                                       |
| 食生活健康推進員になり、<br>活動に3つ以上参加<br>例：各団体への健康教育、シニア健こう応援<br>隊、銚子テレビ収録など ※研修会は除く          |        | ⑦ 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<br>ボランティア活動<br>例：ごみ捨ての手伝い、電球交換、送迎・買<br>い物支援、介護予防・地域支え合いサポー<br>ター活動など |        | ⑦ 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！

⑦の合計ポイント

②

pt

|               |  |
|---------------|--|
| 合計達成ポイント（①+②） |  |
| 達成日           |  |

pt

【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すか？

- 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。