

続けよう健康づくり！
ためよう健康応援ポイント！



九十九里町 健康応援ポイント

ポイントをためると、景品と交換できます！
楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

対象者

町内に住所を有する20歳以上の方

(令和9年3月31日時点で20歳に達する方も含む)

実施期間

令和8年2月1日 から 令和9年1月31日

※ 令和7年12月1日から令和8年1月31日までにいった取組も加算できます

Step1

健康応援ポイント管理カードを手に入れよう！ Start！

【設置場所】 役場本庁舎・保健福祉センター・中央公民館
つくも学遊館・地域包括支援センター

Step2

健康応援ポイントをためる！

健康づくりにチャレンジし、合計120ポイント以上ためましょう！
ポイント対象メニューは裏面をご確認ください。
また町公式LINEからも参加可能です。

Step3

ポイントカードを提出しよう！景品が後日もらえます！ Goal！

120ポイント以上たまったら、ポイントカードを提出しましょう！
頑張って取り組んだ健康づくりに「クオカード(1,000円分)」と
「ち～バリユ～カード」をプレゼントします！

■ポイントカードの提出期間

令和9年2月1日 から 令和9年2月12日

※景品の受け取り期間は、ポイントカード提出時にお知らせします

■ポイントカードの提出場所

九十九里町健康福祉課健康指導係(保健センター内)

(平日8時30分～17時15分)

令和8年度健康応援ポイント対象メニュー一覧

▼イベントメニュー

●健康診査を受診しよう！ ※いずれか1つのみ選択	
特定健診・後期高齢者健診・人間ドック・職場の健診・その他健診	40p
●各種がん検診等を受診しよう！（1部位につき10p、上限30p）	
胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・ 乳がん検診・子宮がん検診・ 歯科検診・骨粗しょう症検診・その他	30p
●イベントや教室等に参加しよう！（1事業につき10p、上限30p） ※同じイベントや教室に複数回参加しても1事業上限10Pです	
健康教室（介護予防・運動教室など）・献血 スポーツ大会・教室・各種マラソン大会・その他	30p

▼チャレンジメニュー

自分で毎日取り組む「チャレンジ目標」を設定し、取り組んでみましょう！
目標が立てられない場合は、町の保健師や管理栄養士が相談にのります。

項目	目標記入例	30日間 達成	60日間 達成	90日間 達成
食生活	・毎食、野菜料理を食べる ・汁物・つけ物は1日1回までにする ・甘い飲み物を飲まない	20p	+40p	+80p
運動	・毎日30分以上のウォーキング ・毎日ラジオ体操	20p	+40p	+80p
禁煙	・たばこをやめる	20p	+40p	+80p
血圧測定	・毎日、血圧をはかる	10p	+20p	+40p
体重測定	・毎日、体重をはかる	10p	+20p	+40p

■お問い合わせ先

九十九里町健康福祉課健康指導係 **0475-70-3182**