

参加者氏名	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~バリユ~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、休養等について、目標を設定してみましよう。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

メニュー	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	達成ポイント
生活習慣 生活習慣の目標設定 ※目標を下記に記載 [ ]	年 月 日	① 20		③ 30
歩数 ウォーキング目標歩数 ※ ( 歩/日) ※歩数の目安:10分間歩くと約1,000歩	年 月 日	② 20		④ 30

### 2 イベントメニュー

①+②+③+④の合計

※③④は達成時のみ

① pt

各種健(検)診や事業等に参加し健康ポイントを貯めよう。

メニュー	ポイント	受診・参加日	受診した健(検)診に○ 参加したイベント名を記載
各種健(検)診	⑤ 50		特定健診、後期高齢者健診、若年健診、人間ドック、職場等の健診、その他 ( )
	⑤ 50		乳、子宮、大腸、胃、肺、前立腺、その他 ( )
	⑤ 50		歯周疾患検診、パバママ歯科検診、定期的な歯科受診
町主催の運動教室の参加	⑤ 50		参加教室名
こじゅりん体操、地区サロンの参加	⑤ 50		参加イベント名
地域包括支援センター主催の脳活教室、介護教室の参加	⑤ 50		参加イベント名
ボランティア活動の参加	⑤ 50		参加イベント名

200ポイント以上貯まったら「ち~バリユ~カード」と「コジュリンポイント100ポイント」を申請しよう!

⑤の合計ポイント

② pt

合計達成ポイント (A+B)	pt
達成日	

#### 【申請方法】

記録した申請用台紙を下記のいずれかに持参

- 東庄町 健康福祉課  
東庄町 町民課 国保年金係

交付日

#### 【申請窓口】

東庄町 健康福祉課 (東庄町保健福祉総合センター内)  
〒289-0612 千葉県香取郡東庄町石出2692-4  
TEL. 0478-80-3300

東庄町 町民課国保年金係 (東庄町役場内1F)  
〒289-0692 千葉県香取郡東庄町笹川い4713-131  
TEL. 0478-86-6071