

令和8年度用

流山市

健康ポイント

事業



健康づくりの取り組みにチャレンジし、500ポイント以上を貯めた方へ、千葉県内の協賛店で提示すると様々なサービスが受けられる「ち〜バリュ〜カード」を交付します！

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

申請期間

令和8年4月1日から
令和9年3月31日まで

対象者

流山市在住の
18歳以上の方

申請方法

紙カード



申請用台紙に記録して
500ポイント貯まったら
郵送または窓口まで
ご持参ください。

または
(どちらかのみ)

電子カード



WEBでも記録・申請が出来ます！
「ち〜バリュ〜カード」電子システム
で500ポイント貯まったら、
自動申請されます。
※市で内容確認後、
電子版「ち〜バリュ〜カード」
を交付します。

電子カードは
こちらから！



ち〜バリュ〜カード
Web 申請・交付ページ



《申請・お問い合わせ窓口》

流山市役所 健康増進課(流山市保健センター)
〒270-0121 流山市西初石 4-1433-1
☎04-7154-0331



ポイントを貯める

ポイント

健康等に関する
流山市 HP



ポイント獲得につながる取り組みについて流山市ホームページの関連ページや健康情報のお知らせ

100歳体操等

ながいき100歳体操や
筋力アップ講座で
健康づくり！



各種検（健）診

健康診断を受けて
自分の身体を知りましょう



健康チェック コーナー

市内各所に健康チェック
コーナーを設置しています



たばこ

たばこによる健康への
影響等を紹介しています



運動

自分に合った運動で
身体を動かしましょう！
有酸素運動×筋トレがオススメ◎



飲酒

生活習慣病のリスクを高める飲酒量
(1日あたりの平均純アルコール摂取量)
男性 40g 以上 女性 20g 以上



ビール
度数:5%
量:500ml



ウイスキー
度数:43%
量:60ml



日本酒
度数:15%
量:180ml

純アルコール 20g (1合) とは？



焼酎
度数:25%
量:約 110ml



ワイン
度数:14%
量:約 180ml



チューハイ
度数:5%
量:約 500ml

健康ポイント Q&A

Q,「ち～バリュ～カード」は 1 枚で
家族全員サービスが受けられますか？

A, 受けられません。一人ひとり、ご自身の
健康増進・健康づくりに役立てるための健康ポイント
事業です。個人でのカード取得をお願いします。

Q, 紙カードと電子カードの両方を
もらうことはできますか？

A, 紙カードまたは電子カードのどちらか一方にな
ります。使いやすい方を選んでご参加ください。

Q,「ち～バリュ～カード」を紛失したら
再発行してもらえますか？

A, 所定の手続きにより再発行が可能です。
詳細については健康増進課(流山市保健センター)
までお問合せください。

その他よくある質問
ち～バリュ～ネット



流山市健康ポイント事業申請用台紙

参加者氏名	生年月日
様	大正 昭和 平成 年 月 日
電話番号	住所
-	〒270- 流山市

健康チャレンジメニュー

1か月以上の継続でポイントをゲット！

※目標を達成したら確認欄に○

項目	ポイント	確認欄	項目	ポイント	確認欄
毎日朝食を食べる	20		禁酒	20	
毎日3食食事をとる	20		適正飲酒量を守り休肝日を週2日間設ける	20	
野菜料理を毎食食べる	20		近い場所への移動は徒歩又は自転車	20	
減塩への取り組みを行う (減塩醤油や種類のつゆを飲み干さないなど)	20		エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う	20	
1日30回以上噛むことを意識して食べる	20		毎日ラジオ体操を行う	20	
家族や友人と楽しく食事をする (1週間に10回以上)	20		ながいき100歳体操を行う	20	
1日3回歯を磨く	20		かみかみ100歳体操を行う	20	
歯間ブラシやデンタルフロスを使う	20		しゃきしゃき100歳体操を行う	20	
お風呂は就寝1時間から2時間前に済ませる	20		ジムや運動施設に通う	20	
睡眠を6～8時間とる	20		1日30分以上の運動を週2回以上行う	20	
定期的に血圧を測定する	20		1日のウォーキング歩数が5000歩以上	20	
1日1回体重を測定する	20		特定保健指導を受ける	50	
受動喫煙をさせないため、吸う場所に配慮する	20		糖尿病性腎症重症化予防プログラムに参加する	50	
禁煙	20				

健康チャレンジメニュー ポイント 合計	ポイント
------------------------	------

イベントメニュー

各種健(検)診や健康イベント等に参加してポイントをゲット!

※項目を達成したら確認欄に○

項目	ポイント	確認欄
健康相談・歯科相談・栄養相談	20	
介護予防教室への参加	20	
かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ	20	
骨髄ドナーの登録	20	
会社・学校・家族などの集団活動に参加	30	
ボランティア活動に参加()	30	
地域活動に参加	自治会活動	30
	老人会・老人クラブ	30
	子ども会	30
	子の見守り活動	30
	高齢者ふれあいの家	30
	その他()	30
健康・スポーツイベントに参加	ロードレース大会	30
	その他()	30
献血に参加	30	
アプリなどを使って健康状態の記録や管理	30	
健康づくり推進員になる	50	
健康診査を受診	50	

項目	ポイント	確認欄
検診を受診	胃がん検診	30
	結核・肺がん検診	30
	大腸がん検診	30
	子宮がん検診	30
	乳がん検診	30
	骨粗しょう症検診	30
	歯周病検診	30
	口腔がん検診	30
精密検査を受診	30	
健康教室・講座への参加	健康づくり講座	30
	こころの健康講座	30
	市民公開講座	30
	健康講座	30
	筋力アップ講座	30
	介護支援サポーター養成講座	30
	高齢者なんでも相談室健康教室	30
	その他()	30
人間ドックを受診	100	

イベントメニュー ポイント 合計	ポイント
-----------------------------	-------------

獲得ポイント数

健康チャレンジメニュー ポイント
ポイント



イベントメニュー ポイント
ポイント



合計ポイント (500P 以上でクリア!)
ポイント

交付日(流山市記入欄)

年 月 日