



# 令和8年度 長生村健康ポイント事業のお知らせ



チーバくん

長生村では、すべての人が健康づくりに自ら積極的に取り組み、生涯健康で、生きがいを持って自分らしい人生を送ることを目指して健康ポイント事業を実施します。

この事業は、千葉県が制定した「元気ちば！健康チャレンジ事業」と連携して実施され、特定健診・がん検診等の受診、介護予防教室への参加、健康づくりに関するイベント・教室への参加をすることで健康ポイントがたまり、たまったポイントは協賛店でサービスが受けられる「ち〜バリュ〜カード」や村が交付する記念品（クオカード1,000円分）と交換することができます。

『長生村健康ポイント事業』は、楽しみながら健康づくりに取り組むみなさんを応援します！

□ **対象者** 18歳以上で長生村に住所のある方（ポイント交換申請の時点）

□ **実施期間** ※ポイント付与期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日

□ **参加方法**

## ステップ① 健康ポイント事業に参加しよう！

申請は、紙またはウェブサイトのいずれかにより行ってください。

### ●紙での申請

「申請用台紙」は健康推進課（保健センター）窓口で配付しております。長生村ホームページまたは「ち〜バリュ〜ネット」申請窓口からダウンロードすることも可能です。

### ●ウェブサイトでの申請

ち〜バリュ〜ネットから申請いただけます。



ち〜バリュ〜ネット  
電子申請はこちら

## ステップ② ポイントをためよう！

ポイント対象事業に参加したり、健康のために取り組む目標を自分で実行することでポイントがたまります。ポイントを獲得するための必須条件は、健康のために取り組む目標は1つ以上設定し実行すること、健（検）診は1つ以上受診または対象のワクチンを1つ以上接種することです。詳細は、健康ポイント対象事業一覧をご覧ください。

## ステップ③ ち〜バリュ〜カード・クオカードと交換しよう！

5ポイント以上で申請が可能です。

### ●紙での申請



健康推進課（保健センター）窓口で「申請用台紙」を提出していただき、「ち〜バリュ〜カード」「クオカード1,000円分」と交換いたします。

### ●ウェブサイトでの申請



ち〜バリュ〜ネットにて申請していただき、電子版「ち〜バリュ〜カード」を交付いたします。「クオカード1,000円分」は郵送いたします。

- \* お一人様につき、各カード1枚ずつの交付となります。
- \* 交換は当該年度につき1人1回限りです。
- \* 対象となる健（検）診やポイントは、当該年度のものに限ります。

### 【お問い合わせ先】

長生村役場 健康推進課 健康指導係  
〒299-4394

千葉県長生郡長生村本郷1番地77

電話：0475-32-6800

FAX：0475-32-6802

E-mail：[cho-hoken@vill.chosei.lg.jp](mailto:cho-hoken@vill.chosei.lg.jp)



# 令和8年度 長生村健康ポイント 《申請用台紙》



実施期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日

参加者氏名	生年月日	連絡先	住所
	年 月 日 ( 歳)	- -	〒

健康ポイントを貯めて、「クオカード」と「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、休養等について、目標を設定してみましょう。  
継続的に取り組んで、3か月続いたら目標達成！1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

必須	【取り組む目標を決めて記入】 必ず1つ以上の取組目標を設定し 目標を達成してください	目標設定日	目標設定から3か月以上継続	
			達成できたら ○を記入	獲得 ポイント
		年 月 日		1
		年 月 日		1
		年 月 日		1

## ② イベントメニュー

①の合計

ポイント

村確認印

各種健（検）診の受診や事業等に参加し健康ポイントを貯めましょう。

各取り組み受診・参加で1ポイント獲得（※申請時に受診したことや接種したことがわかるものをお持ちください）

必須	必ず1つ以上の健（検）診 を受診またはワクチンの接種	受診した健（検）診または接種したワクチンに○ 参加したイベント名を記載	受診日 参加日	獲得 ポイント
健康診査		特定健診、後期高齢者健診、若者健診、人間ドック、 職場健診、医療機関での健診		
がん検診		肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、 前立腺がん		
その他検診		歯周病検診、妊婦歯科健診、骨粗しょう症予防検診、 肝炎ウイルス検診、ブライダルチェック		
予防接種		インフルエンザワクチン、コロナウイルスワクチン、 帯状疱疹ワクチン、肺炎球菌ワクチン		
長生村が実施する 健康講座・健康イベントへの参加				
長生村が実施する 介護予防事業・介護講座への参加				
自主サークルなどへの参加				

②の合計

ポイント

村確認印

5ポイント以上貯まったら  
「ち～バリュ～カード」  
「クオカード」  
をもらおう！

合計達成ポイント（①+②）

達成日

交付日

申請窓口：長生村役場健康推進課（保健センター）