

参加者氏名	年齢	連絡先	住所
様	歳	— —	〒

① 健康チャレンジメニュー【1つ以上の目標設定必須】

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！30ポイントゲット。そのまま続けていきましょう♪

《生活習慣目標の例》

*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） *毎日ラジオ体操を行う *〇時間睡眠をとる
*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）

生活習慣と歩数について、取り組み目標を設定し 達成しましょう		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 〇を記載	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つ以上の達成必須】

各種健(検)診やイベント等に参加して健康ポイントを貯めよう。

①+②+③+④の合計

※③④は達成時のみ

⑤ pt

メニュー	ポイント	参加日	参加したイベント名（記載または〇）
健診受診	⑤ 50		特定健診、後期健診、人間ドック、職場等の健診、その他（ ）
がん検診受診	⑤ 50		胃、大腸、肺、子宮、乳、その他（ ）
歯科検診受診	⑤ 50		成人歯科検診、定期的な歯科受診
その他の検診受診	⑤ 50		肝炎ウイルス検診、その他（ ）
健康講座・健康イベントへの参加	⑤ 50		生活習慣病予防、運動、栄養、歯と口腔に関する内容 その他講座・イベント名（ ）
予防接種	⑤ 50		
献血への参加	⑤ 50		
介護予防事業・講座への参加	⑤ 50		事業・講座名（ ）
自治会活動やサークル活動などへの参加	⑤ 50		活動名（ ）

③ ボーナスメニュー

下記メニューを達成(維持・改善)できたらポイントゲット。※()内に目標数値等を記載

⑤の合計 ⑥ pt

メニュー	目標達成日	達成したら 〇を記載	ポイント
血圧、血糖、脂質などの数値の改善（ 血圧などの 項目名 _____ ・ 数値 _____ ）	年 月 日		⑥ 50
禁煙 ※1か月以上継続	年 月 日		⑥ 50
減酒 ※1か月以上継続	年 月 日		⑥ 50

合計200ポイント以上貯まったら

下記申請窓口へ持参または郵送にて台紙を提出し「ち〜バリュ〜カード」をもらおう！

⑥の合計 ⑦ pt

④ 合計
ポイント [] + ⑥ 合計
ポイント [] + ⑦ 合計
ポイント [] =

④+⑥+⑦合計
達成日
ポイント
年 月 日

ち〜バリュ〜電子カード
ご希望の方はこちら▼



〈申請窓口〉八街市 健康増進課（八街市総合保健福祉センター内）
〒289-1192 八街市八街ほ35-29 TEL. 043-443-1631

※裏面アンケートも忘れずに！

ち〜バリュ〜電子システムでも
ポイントの獲得や申請ができます

八街市健康ポイント事業アンケート

ご参加ありがとうございました。健康への意識向上や健康的な生活習慣を身につけるためのきっかけづくりとして「八街市健康ポイント事業」を実施しています。今後の事業運営の参考とさせていただくため、アンケートにご協力をお願いします。

(1) 「八街市健康ポイント事業」を知ったきっかけを教えてください。(複数回答可)

- ☐ 市内公共施設でのちらしの配布 ☐ 広報やちまた ☐ ち～バリュ～ネット
☐ 八街市ホームページ ☐ その他（ ）

(2) 「八街市健康ポイント事業」に参加して「生活の変化」はありましたか？（複数回答可）

- ☐ ウォーキングなど身体を動かすようになった
- ☐ 食事バランスや量を意識するようになった
- ☐ 減塩に気をつけるようになった
- ☐ 口腔ケアに気をつけるようになった
- ☐ 睡眠を十分にとるようになった
- ☐ 健(検)診を受けるようになった
- ☐ 健康イベントやサークルに参加するようになった
- ☐ その他 ()

(3) 「八街市健康ポイント事業」に参加して「体調の変化」はありましたか？（複数回答可）

- ☐ 早く歩けるようになった ☐ 気持ちが前向きになった ☐ 疲れにくくなった
- ☐ よく眠れるようになった ☐ 手足の関節や腰の痛みなどが改善した
- ☐ 健診結果が改善した ☐ BMI が改善した
- ☐ その他（ ）

(4) 来年度も八街市健康ポイント事業に参加したいと思いますか？

- ☐ はい ☐ いいえ

(5) この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。

「ち～バリュ～カード」は、合計200ポイント以上貯まり、アンケートに回答された方に交付します。