

ち～バリュ～カード《申請用紙》
～いすみ市健康チャレンジ事業～

ポイントを貯めて、県内協賛店でサービスが受けられる「ち～バリュ～カード」をもらおう！

- 【対象者】
- いすみ市に住民登録のある20歳以上の方
- 【申請方法】
- ①取組状況と獲得したポイント数をこの申請用紙に記入します。
- ②60ポイント以上たまったら、申請用紙を大原保健センターへ提出してください。
- ③協賛店でサービスの受けられる「ち～バリュ～カード」をお渡しします。

氏名	生年月日	住所	電話番号
	年 月 日	いすみ市	

健康目標 達成ポイント	健診結果の改善やウォーキング目標の達成でポイント獲得		
達成目標	内容	目標達成 ポイント	達成したら 〇を記載
健診等の結果改善 または 全項目異常なし継続	①健診等の結果改善 前年の健診等の結果で異常がみられた項目について、保健指導から異常なしなど、結果が一段階改善している（数値の改善ではない） ②前年に引き続き、前項目異常なしが継続している ※申請用紙提出の際に、目標達成を確認できる書類（2カ年分の結果通知等）をご提示ください	30	
ウォーキング 1カ月以上継続	ウォーキング目標歩数（ 歩／日）を1カ月以上継続する ※目標歩数を記載して下さい 歩数の目安：10分間歩くと約1,000歩	20	

①合計 ポイント

健（検）診 受診ポイント	各種健（検）診を受診してポイント獲得				
健（検）診項目	ポイント	受診日	健（検）診項目	ポイント	受診日
胃がん検診	10	月 日	大腸がん検診	10	月 日
結核・肺がん検診	10	月 日	子宮頸がん検診	10	月 日
乳がん検診	10	月 日	前立腺がん検診	10	月 日
特定健診	10	月 日	後期高齢者健診	10	月 日
生活習慣病予防健診（30代）	10	月 日	職場健診	10	月 日
人間ドック	10	月 日	歯周病検診・歯科健診	10	月 日

②合計 ポイント

イベント 参加ポイント	市が実施する健康・運動に関するイベントへ参加してポイント獲得 （健康教室・運動教室・献血・いすみ健康マラソン・ふるさとウォーキングなど）	
教室・イベント名記入欄		ポイント
		10
		10
		10
		10
		10

③合計 ポイント

60ポイント以上貯まったら
「ち～バリュ～カード」を申請しよう！

合計達成ポイント（①+②+③）	
達成日	

ポイント

【お問合せ先】 いすみ市役所健康高齢者支援課
大原保健センター
☎0470-62-1162

【申請方法】※随時受付
①持参又は郵送
〒298-8501
いすみ市大原7400-1
いすみ市役所 大原保健センター
②メール
kenkou@city.isumi.lg.jp