



元気ちば!健康チャレンジ

# ち~バリュ~カード《申請用台紙》

成田市健康チャレンジ事業

氏名	生年月日	年齢	連絡先	住所
				成田市

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。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 目標を記載⇒( )	年 月 日	20		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	20		30

①合計 \_\_\_\_\_ ポイント

## 2 イベントメニュー

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
健診(検診)	健診受診	50		特定健診(生活習慣病予防健診)、後期高齢者健診、人間ドック、職場健診、その他( )
	がん検診受診	50		肺(結核)、胃、大腸、婦人科(子宮・乳)その他( )
	その他の健診受診	50		歯周病・歯科検診、骨粗しょう症健診、その他( )
健康講座・健康イベントへの参加		50		
介護予防事業・介護講座への参加		50		
町内会やサークルなどへの参加		50		
		50		
		50		

その他 メニュー例:特定保健指導や健(検)診の精密検査を受診する、禁煙外来を受診する

②合計 \_\_\_\_\_ ポイント

200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)	
達成日	

交付日

【ち~バリュ~カード発行場所】 ※再発行は健康増進課のみとなります。

成田市保険年金課(成田市役所1階)・介護保険課(成田市役所 議会棟1階)・健康増進課(保健福祉館内)

【問い合わせ先】

成田市健康増進課 住所:成田市赤坂1-3-1 TEL:0476-27-1111