

対象：八街市在住 / 18歳以上
ポイント対象期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日 / 申請期間：令和7年7月1日～令和8年3月31日

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 *O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O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 pt
※③④は達成時のみ

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O)
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 pt

メニュー	目標達成日	達成したらO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 pt

④ 合計ポイント + ⑤ 合計ポイント + ⑥ 合計ポイント =

④+⑤+⑥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

