

香取市健康チャレンジ事業

＼あなたの健康づくりを応援します！／



「香取市健康チャレンジ事業って何?」

健康になるための取り組み（健診を受ける、講演会に参加するなど）をしてポイントを貯め、200ポイント貯まったら協賛店で優待を受けられる【ち〜バリュ〜カード】がもらえる事業

申請用台紙は
Webか
健康づくり課
でもらえます！

お問合せは、

香取市役所 健康づくり課

TEL 0478-50-1235

※詳しい参加方法は裏面にもあります



どうやって参加するの？

【対象者】

市内に住む20歳以上の方なら誰でも参加できます。



【参加方法】

(1) 申請用台紙を手に入れる（健康づくり課窓口もしくはダウンロード）

(2) 健康チャレンジメニューを決める

食事・運動・休養等の生活習慣について見直せそうな目標を設定してみましょう。目標を設定するだけで20ポイントゲットできます。

例えば（目標例）

- ・野菜をたっぷり食べる（一食で片手山盛り一杯分の野菜を食べる）
- ・減塩（ラーメンのスープを半分残す） など

決めた目標を一か月継続して取り組めたら、達成ポイント（30ポイント）がもらえます。

(3) イベントメニューに参加する

各種健（検）診や健康教室等のイベントに参加します。1メニュークリアで50ポイントゲットできます。

(4) 200ポイントたまったら市役所健康づくり課へ申請する

申請方法は、申請用台紙を健康づくり課へ持参もしくはFAXや郵送でもお受けできます。内容確認後、カードを交付します。

(5) ち〜バリュ〜カードを使う

カードを提示すると協賛店で割引やプレゼントなどお得なサービスを受けられます。