

参加者氏名	年齢	連絡先	住所
様	歳	-	〒

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。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+②+③+④の合計
※③④は達成時のみ

① pt

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
各種健(検)診	⑤ 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()
	⑤ 50		肺(結核)、胃、大腸、婦人科(子宮・乳)、前立腺がんその他()
	⑤ 50		成人歯科検診、骨粗しょう症健診、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		
介護予防事業・介護講座への参加	⑤ 50		
香取市生涯学習ガイドにある「スポーツ・健康づくり」への参加	⑤ 50		
みんなの健康相談(定期健康相談)・骨密度測定への参加	⑤ 50		
香取市健診等結果説明会への参加	⑤ 50		

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!

⑤の合計ポイント

⑤ pt

合計達成ポイント (A+B)	<input type="text"/> pt
達成日	<input type="text"/>

【申請方法】

- 持参 健康づくり課に持参
 FAX 0478-54-7462
 郵送 左記住所に「香取市役所健康づくり課」宛で封筒に入れて郵送

交付日