

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~バリユ~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5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!達成で15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》

*ウォーキングやジョギング等の運動をする *朝食を毎日とる *1日6~9時間睡眠をとる など

メニュー (※最大3取組の目標が設定できます)		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 〇を記載	達成 ポイント
生活習慣	生活習慣の目標設定① ※目標を下記に記載 []	年 月 日	① 5		④ 15
生活習慣	生活習慣の目標設定② ※目標を下記に記載 []	年 月 日	② 5		⑤ 15
生活習慣	生活習慣の目標設定② ※目標を下記に記載 []	年 月 日	③ 5		⑥ 15

2 イベントメニュー

①~⑥の合計 ※④⑤⑥は達成時のみ

Ⓐ pt

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。

メニュー	ポイント	受診日
各種健(検)診 一つ以上の受診必須	健診(人間ドック等)受診 ▼参加した健(検)診に〇印 特定健診、後期高齢者健診、人間ドック、 職場健診、学校健診、 その他()	⑦ 20
	胃がん検診受診	⑧ 20
	結核・肺がん検診受診	⑨ 20
	大腸がん検診受診	⑩ 20
	子宮がん検診受診	⑪ 20
	乳がん検診受診	⑫ 20
	前立腺がん検診受診	⑬ 20
	歯科健診	⑭ 20
	その他の検診 ▼参加した健(検)診に〇印 骨粗しょう症健診、肝炎ウイルス検診、禁煙外来、 その他()	⑮ 20

メニュー	ポイント	参加 達成日
イベント	市のイベント、ボランティア、町内会・ 自治会サークル等の参加(てんとうむし 体操に参加するなど) ▼参加内容を記載 ()	⑯ 20
	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔1回目〕利用施設()	⑰ 4
	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔2回目〕利用施設()	⑱ 4
	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔3回目〕利用施設()	⑲ 4
	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔4回目〕利用施設()	⑳ 4
ポ ー ナ ス ポ イ ン ト	スポーツジム・スポーツクラブを利用 〔5回目〕利用施設()	㉑ 4
	半年以上禁煙する	㉒ 20
	血圧、血糖値などの数値が改善する ▼改善した項目と改善前・改善後の数値を記載 ()	㉓ 20
特定保健指導利用 ▼指導を受けた場所を記載 ()	㉔ 20	

⑦~⑳の合計
※達成時のみ Ⓑ pt

100ポイント以上貯まったら「ち~バリユ~カード」を申請しよう!

合計達成ポイント (Ⓐ+Ⓑ)	pt
100ポイント達成日	

【申請方法】

記録した申請用台紙を下記の
いずれかの方法にて申請
持参 FAX
郵送 メール
システム(用紙申請不可)

交付日

ち~バリユ~電子カード
ご希望の方はこちら▼



ち~バリユ~電子システムでも、
ポイントの獲得や申請ができます。

【申請窓口】習志野市 健康福祉部 健康支援課

〒275-8601 千葉県習志野市鷺沼2-1-1

TEL.047-453-2961 FAX.047-454-2030 ✉ kenkosien@city.narashino.lg.jp