

みなたん健康ポイント申請用台紙

申請方法 回答必須アンケートを記入し、合計100ポイントたまったら、氏名・電話番号など必須事項を記入のうえ、以下の申請先に提出してください。

申請先 窓口：各地域センターまたは、三芳保健福祉センター窓口申請台紙を持参してください。
電子申請：元気ちば！健康チャレンジ事業にて参加している場合、100ポイント達成にて、送付される応募フォームに必要事項を記入し、申請してください。

【回答必須】アンケートにご協力をお願いします。※5ポイントずつ、合計20ポイント獲得！

参加したきっかけは何ですか。

広報をみて 房日新聞をみて 友人・知人に勧められて
 教室に参加して その他（ ）

参加後、あなたの健康状態に変化はありましたか。

とてもよくなった よくなった 変わらない

みなたん健康ポイント事業は、あなたの健康づくりのきっかけに役立ちましたか。

役に立った どちらかという役に立った どちらでもない
 どちらかという役に立たなかった 役に立たなかった

意識するようになったこと、大変だったことなどの感想やこの事業に関するご意見など（自由記載）

ポイント数

20

※アンケート全て回答で20ポイント獲得となります。

申請者	氏名	生年月日	年齢	電話番号
	ふりがな	年 月 日		
	郵便番号	住所		

※抽選結果の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

みなたん健康ポイント

南房総市では、市民一人ひとりが健康づくりの意識を高め、健康寿命を延伸するため、千葉県元気ちば！健康チャレンジ事業と連携し、「みなたん健康ポイント」を実施します。

健康になるための取り組みを行い、100ポイント貯めた方全員に、協賛店で優待を受けられる「ち～バリュ～カード」が交付され、抽選で道の駅で使える商品券（1000円相当）をプレゼントします。



参加対象：市内在住・在勤・在学の小学生以上の人

参加方法：かんたん3ステップ！



ステップ1 「みなたん健康ポイントシート」か「ち～バリュ～電子システム」から選ぶ。



ステップ2 ポイントを貯める。

- 健診を受けて10ポイント
- 生活習慣病予防教室に参加して10ポイントなど



ステップ3 特典を受ける。

- 100ポイント貯めた方全員に、ち～バリュ～カードが交付されます。
- 申し込んだ方の中から抽選で道の駅で使える商品券がもらえます。

【問い合わせ】南房総市保健福祉部健康推進課 【電話】 0470-36-1154

【宛先】〒294-0813

南房総市谷向116番地2

南房総市役所 三芳保健福祉センター

例. 血圧を毎日測定する

目標

例	1日	2日	3日	4日	5日	
	126/82	134/78	140/80	120/78	×	
月						
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日		

	1日	2日	3日	4日	5日	
	月					
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日		

	1日	2日	3日	4日	5日	
	月					
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日		

	1日	2日	3日	4日	5日	
	月					
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日		

	1日	2日	3日	4日	5日	
	月					
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日		

	1日	2日	3日	4日	5日	
	月					
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日		

けんしんポイント

- 健康診査、各種がん検診、人間ドックなどを受ける。
定期受診している人は、検査結果連絡票を活用したり、医師に健診を受ける必要があるか確認したりする。
学生であれば身体測定を行い、体格指数を計算する。

ポイント数

10

キープ・かいぜんポイント

- 1年以内の健診の検査値などで正常値を保った、または、正常値にもどった項目がある。
項目 ()
前回の値 () 前回の日付 ()
今回の値 () 今回の日付 ()
- 禁煙する (非喫煙者は「吸ったことがない」でポイント加算可)
- お酒を飲む頻度・量を減らす (非飲酒者は「飲まない」でポイント加算可)

ポイント数

30

※全てチェックが
いたら30ポイント
獲得となります。

イベントポイント

- 健診後の健康相談・特定保健指導・各種健康教室・地域のスポーツ活動またはイベント (ミニバス、少年野球、サッカー、ロードレース、フラワーマーチなど)・献血・ボランティア活動への参加、または予防接種 (インフルエンザ、新型コロナウイルス、带状疱疹など)を受ける。
項目 () 日付 ()

ポイント数

10

けいぞくポイント ※左の表をつかってチャレンジ!

- 健康に関する目標を立て、1か月間 (30日間) 継続する。(例.ラジオ体操・筋トレなどの運動をする、3食バランスよく食べる、6時間以上睡眠をとる、1日3回歯磨きをする、体重や血圧などを測定する。スマホやテレビなどの視聴時間を1日2時間以内にするなど)

ポイント数

30