

健康づくりで  
「ち～バリュ～カード」  
がもらえる!!

親子で、夫婦で、お友達と、おひとりで

# チャレンジ！マイヘルスプラン2023



佐倉市マイヘルスプランロゴマーク

1か月後、実行できた回数や歩数が基準をクリアして  
いたら下記の応募あて先に記録票を送付！

特典1

ち～バリュ～  
カード  
プレゼント！

特典2

団体賞の表彰！  
団体で取り組んだ学校や  
企業を選定し表彰します

## ステップ1

マイヘルスプラン宣言  
をする！  
(目標をたてる)

## ステップ2

1か月間目標に  
取り組む！  
(記録票に記入)

## ステップ3

目標達成！  
健康な生活と  
プレゼントをゲット！

- 実施期間：2023年8月1日～11月30日
- 対象：佐倉市民の方 佐倉市在勤の方



<応募あて先・お問い合わせ>

住所：〒285-0825 千葉県佐倉市江原台 2-27

佐倉市役所 健康推進課「チャレンジ！マイヘルスプラン2023」係 電話：043-312-8228

「ち～バリュ～カード」とは？

1年間協賛店で特典が受けられるカード  
例えば、料金が割引されたり、各店の景品がもらえたり♪



さあ！中を開いて いますぐ 健康づくりへGO！

