

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)

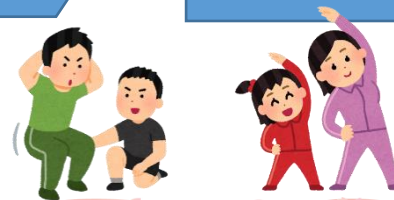
## ステップ2

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！

【記入例】

実施期間を決めよう！

コースを決めよう！  
参加は、ひとりでも、2人でもOK  
親子で、夫婦で、お友達と参加する  
とお互いに励ましあい、楽しく参加  
できますよ！

目標を決めよう！  
健康に関する目標をたてる または  
毎日の歩数をカウントする

カレンダーについての○の数が10個  
以上で応募OK！  
歩数を目標にした場合は、30日間の  
合計の歩数が6万歩以上で応募OK

2023年4月～2024年3月に行った、  
「自分の健康を守るための行動」を記入  
(予定でも可)。

- 【例】
- 健康診断・特定健診・歯科検診
  - 人間ドック・がん検診・予防接種
  - 健康に関する講演会、講習会、家庭教育学級等に参加する
  - 健康に関係する本を読む
- \*お子さんは、学校での健診等でもOK

チャレンジ！マイヘルスプラン2023記録票

①実施期間を選択  
2023年  8月1日～8月30日  9月1日～9月30日  
 10月1日～10月30日  11月1日～11月30日

②コースを選択  
 ひとりでチャレンジコース  
 2人でチャレンジコース (2人目の方は右面に記載してください)

③ポイントのため方を選択  
 マイヘルスプランでポイントのため  
(マイヘルスプラン(私の健康目標)を記入)



ラジオたいそうをする

歩いてポイントのため 不要です。下の表に毎日の歩数を記入してください。

④ポイントのため  
マイヘルスプランが実行(達成)で  
記入する。または、1日の総歩数を記入し、30日の合計歩数を記入する。

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

⑤健康づくりに取り組む 10個以上、または6万歩以上で応募OK  
2023年4月～2024年3月に行った「自分の健康を守るための行動」を記入(予定でも可)

取り組み内容	実施日・受診日 (実施・実施予定日)	取り組み 合計
(例) 歯科健診	2023年6月4日	
しかけんしん	2023.6月	1

1個以上で  
応募OK

⑥合計点数を出す \*④と⑤の両方の取り組みが必要です。  
④ ( 28 ) 個/歩 + ⑤ ( 1 ) 個 = ( 29 ) 個/歩

運動するならこれがオススメ！  
佐倉市オリジナル体操



- 年齢とともに弱った筋力をアップ
- 運動不足を感じている方の生活習慣病予防に効果的！



トレーニングの解説は  
動画でチェック！



ご自身の体力と体調に合わせ、無理はしないでください。

ウォーキングで  
健康(健幸)  
づくり

詳細はこちら↓



佐倉市  
わくわく  
体操会

詳細はこちら↓



《応募方法》

☆☆☆ 応募期間：2023年9月1日から2023年12月11日(当日消印有効)

- ・記録票・応募用紙に必要事項を記入の上、郵送または各保健センターに持参し応募ください。
- \*「ち〜バリュ〜カード」の発送は3月上旬頃を予定しております

