多古町いきいき健康ポイント申請用紙

【対象者】	多古町に住民登録のある20歳以上の方
【チャレンジ期間】	令和8年1月1日から令和8年12月31日まで
【申請期日】	令和8年10月1日から令和9年３月10日まで
【申請方法】	1000ポイント以上貯まったら申請用紙をご持参下さい。 ※申請はお一人様1回に限ります。 ※他の人とのポイントを合算することはできません。
【申請窓口】	多古町保健福祉センターまたは「ち～バリュ～カード」電子システム



多古町いきいき
健康ポイント

獲得ポイント数

ステップ1 チャレンジポイント		ステップ2 けんしんポイント		ステップ3 けんこうポイント		合計ポイント
ポイント	＋	ポイント	＋	ポイント	＝	ポイント

※チャレンジポイントは必須です！

多古町いきいき健康ポイント事業に参加し、1000ポイントに達しましたので申請します。

氏　名		性別	男 女	生年月日	年　月　日
住　所	多古町				
電　話					

同意書
多古町が住民基本台帳の個人情報で申請内容(住所・生年月日)を確認することに同意します。
はい　・　いいえ

いきいき健康ポイントについてのお問い合わせ

多古町　保健福祉課 健康づくり係　　☎0479-76-3185

多古町 いきいき 健康ポイント



本事業は健康づくりのため、日常の生活やご自身の健康管理を見直すきっかけにご活用いただくことを目的としています。健康づくりに取り組むあなたを応援します。

楽しく健やかに過ごすために、毎日の生活を見直して健康づくりにチャレンジしませんか？

チャレンジ期間

令和8年1月1日から
令和8年12月31日まで

申請期間

令和8年10月1日から
令和9年3月10日まで

対象者

多古町にお住まいの20歳以上の方
(チャレンジ期間中に20歳に達する方も対象になります)

申請方法

パターン1

WEBでの記録・申請ができます。
「ち～バリュ～カード」電子システムで1,000ポイント貯めて、WEBで電子カードの申請が可能です。
電子システムでのポイント達成者には、電子版「ち～バリュ～カード」を進呈します。



パターン2

保健福祉センターの窓口に提出してください。
裏面の「多古町いきいき健康ポイントシート」に活動を記録し、1,000ポイント貯めて持参してください。

いきいき健康ポイント1,000ポイント到達者には



先着100名様に
「道の駅多古商品券1,000円分」を
プレゼント!!



県内1,000店以上の協賛店サービスが受けられる！
毎月5名様に県旅館ホテル宿泊補助券5,000円分が当たる！
「ち～バリュ～カード」を全員にプレゼント

※ち～バリュ～電子カードをご希望の場合は、「ち～バリュ～カード」電子システムで申請してください。

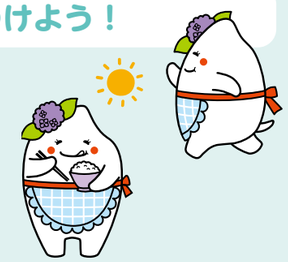
多古町いきいき健康ポイントシート

ステップ1 チャレンジポイント

※チャレンジポイントは必須です。

運動や食事のチャレンジ目標を決めて、毎日の記録をつけよう！

まずは30日間チャレンジしてみよう。(連続した日でなくてもOKです)



運動の目標例
- ウォーキング30分(8000歩)
- ラジオ体操をする
- 腹筋を決まった回数やる
- ストレッチを30回する　など

食事の目標例
- 朝食を食べる
- おやつの量を制限する
- 野菜を摂取する
- 1口30回噛んで食べる　など

運動の目標

食事の目標

目標を設定したら**各50ポイント**
目標が達成できた日にちを記入し、○をつけましょう。**○1つが10ポイントになります。**

		例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目
運動	日	8/10	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	記録	⑩	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
食事	日	8/10	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	記録	⑩	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

		例	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
運動	日	8/10	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	記録	⑩	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
食事	日	8/10	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	記録	⑩	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

運動　目標設定ポイント　50　＋ 達成ポイント　10　×　　日＝　　ポイント

食事　目標設定ポイント　50　＋ 達成ポイント　10　×　　日＝　　ポイント

最大30日

運動　　**食事**

　　ポイント　＋　　ポイント　＝　**チャレンジポイント　合計**　　ポイント

※(最大700ポイント)
※チャレンジポイントは必須です。

ステップ2 けんしんポイント

健康診断を受けよう！

特定健診、職場の健診や人間ドックなどを受けて、自分の身体を知ろう！

健診(検診)は実施期間(令和8年1月1日から令和8年12月31日まで)に受けた健診(検診)が対象になります。

受けた健康診断(検診)	検査した日	ポイント
健康診断(特定健診・後期高齢者・職場)	／	200
人間ドック	／	100
胃がん検診	／	100
大腸がん検診	／	100
乳がん検診	／	50
子宮がん検診	／	50

※人間ドックとあわせて受けるがん検診も対象です。

受けた健康診断(検診)	検査した日	ポイント
肺がん検診	／	100
前立腺がん検診	／	50
肝炎ウイルス検診	／	50
骨粗しょう症検診	／	50
歯科検診(歯周病検診等)	／	50
その他(　　)	／	50
けんしんポイント　合計		ポイント

ステップ3 けんこうポイント

健康な体づくりをしよう!

健康のためにいいことをして、ポイントを獲得しよう。

健康に過ごしていくためには、日々の習慣が大切です。
ウイルスなどに対する免疫力(抵抗力)は睡眠中に維持・強化されます。規則的な睡眠時間を心がけましょう。
よく笑うことにより、体を守る働きを持つ細胞が活性化されます。最低1日1度は笑いましょう。
毎食後必ず歯を磨き、お口の中を清潔に保ちましょう。感染症の予防にも効果があります。
その他、健康のために続けていることがあれば、記入してください。



健康のために行っていること	できていれば○	ポイント
規則正しく睡眠をとっている		50
毎日よく笑っている(1日1笑)		50
手洗いを徹底している		50
毎食後、必ず歯を磨いている		50
禁煙している		50
禁酒または減酒している		50
その他(　　)		50

健康のために行ったこと	実施日	ポイント
健康に関する活動に参加している	／	50
ボランティア活動に参加した	／	50
予防接種を受けた (新型コロナ・インフルエンザ等) (50ポイント×回数)	／ ／ ／	
献血をした(50ポイント×回数)	／	
その他(　　)	／	50
けんこうポイント　合計		ポイント