

元気ちば！健康チャレンジ あびこ健康ポイントに参加しよう！

市民の主体的・継続的な健康づくりを応援するサービスです。詳しくは「元気ちば！健康チャレンジち〜バリュ〜ネット」ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

対象 市内在住で20歳以上の方

☎ 〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



STEP 1

「あびこ健康ポイント申請用台紙」をGET！

配布場所 保健センター、各行政サービスセンター、各近隣センター※ち〜バリュ〜カード申請窓口ホームページ(QRコード参照)からダウンロード可



STEP 2

あびこ健康ポイントをGET！

目標に取り組んだり、健(検)診や健康に関する講座などに参加し、あびこ健康ポイントを【500ポイント以上】貯めよう！



STEP 3

「あびこ健康ポイント申請用台紙」を提出して「ち〜バリュ〜カード」をGET！

提出方法 健康づくり支援課(保健センター)へ郵送・持参またはちば電子申請サービス(QRコード参照)で台紙とアンケートの画像を送信



STEP 4

「ち〜バリュ〜カード」協賛店で特典をGET！

県内協賛店でカードを提示すると、割引などさまざまなサービスを受けられます！
カード有効期限 1年間



こんなメニューがあります！

※どちらのメニューも達成する必要があります。

◎健康チャレンジメニュー

生活習慣を見直し、自分で食事・運動・休養などの目標を設定すると50ポイント！1カ月続いたら目標達成で50ポイント！

目標例 ウォーキング1日8000歩、毎日朝食を取る、禁煙するなど

◎イベントメニュー

各種健(検)診や講座などに参加すると100ポイント！

参加例 特定健康診査受診・がん検診受診、健康講座参加・介護予防事業参加など

県内協賛店たくさんあります！
市内協賛店も増えています！

◎フード・ドリンクサービス

- カレーハウスCoCo壱番屋 JR我孫子駅南口店
- 江城餃子館
- 旬菜厨房 米舞亭

◎割引サービス

- あびこ南口整体院 TANAKAカイロプラクティックセンター
- 石戸珠算学園 天王台中央教室・我孫子教室
- おかの鍼灸マッサージ治療院
- 田島輪業
- トヨタレンタリース千葉 我孫子駅前店

※協賛店募集中です！詳しくはホームページをご確認ください。

広告

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

申・問 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

申・問 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

申・問 秘書広報課広報室 ☎7185-1269