

平成26年度 **千葉市健康づくり事業**

仲間とラジオ体操やウォーキングなどを始めよう!

近くの公園で毎朝
ラジオ体操
励ましあって運動を
続け仲間も増えました

朝のラジオ体操で自分の
体調がわかります
皆さんとの挨拶が気持ち
良いですよ

最初12人から始めましたが
だんだん増え30人になりました

自治会や地域の自主グループ等地区組織の皆さんと声をかけあい
一緒に健康づくりに取り組みませんか?
取り組み内容に応じて加算されるポイントを集め景品をゲット!



ご近所さんと週2回
ウォーキング
皆との交流と健康の
ために続けています

回覧板や集会で
自治会メンバーに
お知らせしました

**ポイントを集めて
景品をもらおう!**

500ポイントで景品を差し上げます

景品の
一例



*イラストは、イメージです。実物と形状等が異なる場合があります。
*景品の受け取り以外に、千葉市ふるさと応援寄附金への寄附(5000円分)
をすることもできます。
*特に優良な地区組織を表彰する制度もあります

参加申込期間

平成26年7月~11月

対象：自治会等の地区組織

(20歳以上の市民10人以上で構成
される自主グループ)

【手続きの流れ】

1. エントリーをする（事業参加の申込み）（平成26年7月1日～11月28日）

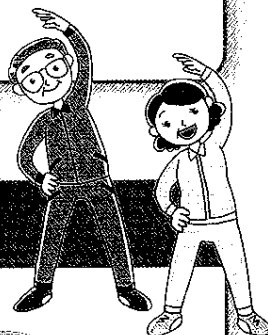
このチラシの最後のページにあるエントリーシートに記入後
お住まいの区の健康課の窓口へ直接提出するかFAX・郵送でお送りください

【対象】・自治会等の地区組織（20歳以上の市民10人以上で構成されるグループ）

*できるだけ8月末日までにお申し込みください

【エントリーシート（チラシ）配布場所】各区健康課、健康支援課

6か月以上
取り組みを
続けましょう



2. ポイントになる取り組みを実施！

平成26年4月1日から平成27年2月27日実施分がポイントの対象になります

【取り組み例】

- ・ラジオ体操を週1回6か月以上続ける（100ポイント）
- ・ウォーキングを週1回6か月以上続ける（200ポイント）
- ・運動自主グループに登録（100ポイント）等

対象となる
取り組みの
詳細は右の表を！

500ポイント集まったら・・・

3. 景品申請（平成26年12月1日～平成27年2月27日）

①500ポイント集まったかを確認

必要書類（申請書、実績報告書、取り組み者名簿、写真等）を作成します
用紙はエントリー時に各区健康課より配布します
市のホームページからもダウンロードできます

<http://www.city.chiba.jp/>

②景品を1つ選ぶ

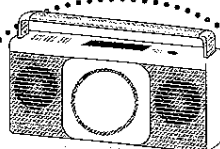
③お住まいの区の健康窓口へ持参または郵送 ※申請は年1回まで



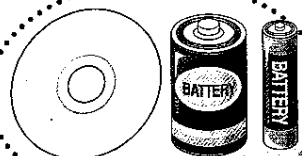
4. 景品をゲット！（1月～3月）

受付後、順次発送されます。

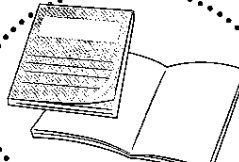
例



CDラジオ



ラジオ体操CDと乾電池セット
(CD1枚と単1・単2電池各4本)



自由帳
(B5無地25冊)



地産地消の品
(にんじんジュース30本)

*イラストはイメージで実物と形状等が異なる場合があります

*景品の受け取り以外に千葉市ふるさと応援寄附金への寄附（5000円分）をすることもできます

【ポイントの対象となる取り組み】

☆平成26年4月1日から平成27年2月27日実施分がポイントの対象となります
 ☆500ポイントになるように計画的に取り組みましょう



No.	取り組み内容	頻度	ポイント	ポイントの対象となる条件 及び注意事項(*)	申請時に 必要なもの	計画欄
1	みんなで運動 例) ラジオ体操などを 実施している	週1回	100	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>6か月以上継続している</u> ・年間を通して実施している (ただし、1か月以内の休止期間は差し支えない) ・講師がいなくてもできる ・運動器具・道具を用いず、技術向上や 競技を目的としていない ・準備運動・整理運動は対象外 ・活動場所が市内の参加しやすい場所 (公園等) ・誰でも参加できる ・申請後も継続して実施可能 *No.1~3のいずれかのポイントに限る 	写真 (取り組み の様子が わかるもの)	<input type="checkbox"/>
2		週2回	200			<input type="checkbox"/>
3		週3回 以上	300			<input type="checkbox"/>
4	みんなでウォーキング	週1回	200	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>1回30分、6か月以上継続</u> ・集合場所までの往復時間は含まず ・年間を通して実施している (ただし、1か月以内の休止期間は差し支えない) ・申請後も継続して実施可能 *No.4、5のいずれかのポイントに限る 	写真 (取り組み の様子が わかるもの)	<input type="checkbox"/>
5		週2回 以上	300			<input type="checkbox"/>
6	取り組みを継続する・ 工夫をしている 例) ①出席カード等の活用 ②親睦を深める取り組みを実施 している等		100	*複数実施の場合も年度内 100ポイントまで	参考となる 資料 例) 出席カード イベントの お知らせ文 等	<input type="checkbox"/>
7	健康づくりに関する 講習会等を実施 例) ①高血圧予防についての講習 ②チャレンジ運動講習会 等		100	*複数実施の場合も年度内 100ポイントまで	参考となる 資料 例) PRチラシ 配布資料等	<input type="checkbox"/>
8	ヘルスサポーター養成教室の 受講		100	<ul style="list-style-type: none"> ・受講者は地区組織の構成員である *何人受講した場合でも年度内 100ポイントまで 		<input type="checkbox"/>
9	健康づくりのための 運動自主グループに登録		100	<ul style="list-style-type: none"> ・各区健康課にて登録受付 		<input type="checkbox"/>
					合計	<input type="checkbox"/>

*助成金・補助金などを受けて実施している活動や営利・政治・宗教活動を目的としている活動は対象外です



提出期限：11月28日まで

お住まいの区の健康課に持参、または FAX・郵送で提出してください

エントリーシート

(市記入欄) No.

地区組織名： _____

(フリガナ)
代表者名： _____

連絡先 住所：〒 _____

電話： _____ (平日の日中に連絡がとれる番号をお願いします)

e-mail： _____

活動内容： いつ； _____ 何を； _____

活動人数： _____ 人

活動の継続年数： _____ 年

(基準日：平成 26 年 4 月 1 日)

(活動場所のわかる簡単な地図)

エントリー前に確認しましょう

- 概ね20歳以上の市民10人以上で構成されている
- 町内自治会または近隣住民で構成する自主グループである
- 活動場所は市内の誰でも気軽に参加できる場所(公園など)で実施している
- 参加条件がなく誰でも参加できる
- 技術向上や競技を目的としていない
- 運動器具・道具を用いずに実施できる
- 講師がいなくても実施できる
- 景品の受取後も継続して実施する予定である
- 助成金・補助金等を受けた取り組みではない
- 営利・政治・宗教活動を目的としていない

【申請・お問い合わせは、お住まいの区の健康課へ】

問い合わせ・申請先	住 所	TEL	FAX
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1きぼーる11階	043-221-2582	043-221-2590
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296	043-275-6298
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494	043-284-6496
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714	043-233-8198
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630	043-292-1804
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221	043-270-2065