

令和7年度 千葉市健康づくり事業



健康と賞品を ゲット!!!

地域の自主グループや自治会などの地区組織の皆さんと一緒に
健康づくりに取り組みませんか？

取組内容に応じて加算される点数を **500点** 集めると、
素敵な賞品 が当たる抽選に応募できます。

応募期間

令和7年7月1日(火)から令和7年12月19日(金)まで

対象団体

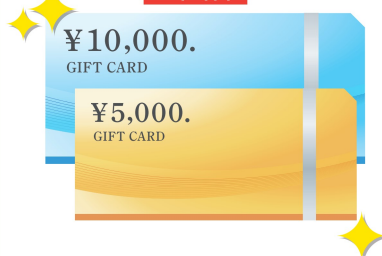
18歳以上の市民5人以上で構成され、定期的に活動している
自主グループや自治会などの地区組織（応募は1年度1回限り）

賞品内容

抽選で **85団体** に賞品が当たります！

A賞

1万5千円分 商品券
2団体



B賞

1万円分 商品券
6団体



C賞

5千円分 商品券
7団体



D賞

3~5千円相当の品
70団体



※賞品の内容は変更になる場合があります。 ※賞品は、公開抽選後、当選団体に発送いたします。
※応募数が賞品数に満たない賞があった場合、落選した団体を対象に再抽選を行います。 ※D賞は希望に添えない場合があります。
※抽選の結果は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※賞品の抽選応募に代えて「千葉市ふるさと応援寄附金」への寄附（5,000円分）をすることもできます。

応募・お問い合わせは、
各区保健福祉センター健康課へ

詳しくは千葉市ホームページまで
地域の仲間と健康づくり **検索**



応募・問い合わせ先	TEL	応募・問い合わせ先	TEL	応募・問い合わせ先	TEL
中央区健康課	043-221-2582	花見川区健康課	043-275-6296	稲毛区健康課	043-284-6494
若葉区健康課	043-233-8714	緑区健康課	043-292-2630	美浜区健康課	043-270-2221

参 加 方 法

1 参加前に確認しましょう。 ※該当しないことが判明した場合、参加を取り消すことがあります。

- おおむね 18 歳以上の市民 5 人以上で構成されている。
- 近隣住民で構成する自主グループまたは町内自治会である。
- 活動場所は、市内の誰でも気軽に参加できる公園などの場所で実施している。
- 参加条件がなく、誰でも参加できる。 ● 競技を目的としていない。 ● 講師がいなくても実施できる。
- 年に 1 回活動風景のわかる写真を撮っている。 ※提出の必要はありません。
- 賞品等の授与後も継続して実施する予定である。 ● 営利、政治、宗教活動を目的としていない。
- 行政や行政に準ずる機関からの助成金、補助金などを受けた取組みではない。

2 500 点になる取組みを実施します。

グループで取り組んだ、参加申し込み日までの 1 年間の取組内容を、チラシ内の実績記入欄に記入しましょう。

3 点数が集まったら賞品の抽選に応募します。

応募期間 令和 7 年 7 月 1 日（火）から令和 7 年 12 月 19 日（金）まで（郵送の場合、当日消印有効）

応募方法 （1）応募用紙

チラシ内の応募用紙を記入し、お住まいの区の保健福祉センター健康課へ持参または郵送をします。

（2）スマートフォン・パソコン等

右記二次元コードまたは市ホームページから、電子申請フォームを開き入力进行します。



地域の仲間と健康づくり

検索

※寄附をご希望の場合は別途委任状等の書類が必要となります。電子申請の場合にも自署の上、ご郵送いただくことが必要です。

必要書類は各区保健福祉センター健康課で配布または市ホームページからダウンロードできます。

※賞品の抽選応募は年度 1 回限りです。

4 抽選結果を待ちます。賞品発送予定 令和 8 年 2 月～3 月

令和 8 年 2 月 2 日（月）に公開抽選を予定しております。なお、抽選の結果は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

点数の対象となる取組み

取組項目	取組内容	点数
前年度も参加	前年度も参加しており、活動を継続している。	100 点
みんなで運動（週 1 回）	・ いずれかの点数に限る。 ・ 年間を通じて実施し、6 か月以上継続している。 ・ 競技を目的としていない。 ・ 活動場所が市内で、誰でも参加できる場所。 ・ 申請後も継続可能。 ・ 活動時間は週の平均時間とする。（週の総活動時間/週の活動日数） ・ 集合場所までの往復時間は含まない。	30 分未満 100 点 30 分以上 200 点
みんなで運動（週 2 回）		30 分未満 200 点 30 分以上 300 点
みんなで運動（週 3 回以上）		30 分未満 300 点 30 分以上 400 点
みんなで健（検）診の利用	グループ内のメンバーが健診（検診）を利用。 ※ 1 人につき 20 点。最大 100 点まで。 メンバー全員が利用した場合 100 点加算。	20 点×人数（最大 100 点） 全員利用で加算 100 点
仲間を増やすための取組みをしている	複数実施の場合も、100 点まで。	100 点
市主催の健康づくりに関する講座・イベントに参加（市民健康づくり大会等） ※開催日程等は市政だより・市ホームページ等でご確認ください。	グループ内のメンバーが参加。 ※グループに対して 1 回の参加につき 50 点。	50 点×回数（最大 350 点）
健康運動サポーター養成教室、シニアリーダー養成講座、又はちばしいいきき体操 体験 3 か月コースの受講 （各種フォローアップ教室を含む） ※開催日程等は市政だより・市ホームページ等でご確認ください。	グループ内のメンバーが受講。 ※グループに対して付与。 複数回または複数人の参加の場合も、100 点まで。	100 点
運動自主グループに登録	健康づくりのために週 1 回以上、ラジオ体操やウオーキングなどを自主的に行い、今後も継続する意思のある、おおむね 5 人以上のグループとして市に登録している。	100 点

実績記入欄

記入日： 年 月 日 下記のとおり実施しました。

取組項目	取組状況				獲得点数計算欄	市確認欄
前年度も参加	活動期間 年 月 日				点	
みんなで運動 ①・②とも該当するものに○をつけてください。	① まずは頻度を回答	週 1 ・ 週 2 ・ 週 3 以上	② 次に活動時間を回答	30 分未満 ・ 30 分以上	点	
みんなで健（検）診の利用	健（検）診名				20 点× 人 （最大 5 人まで） = 点 全員利用で+100 点 計： 点	
	利用人数： 人					
	健（検）診名					
	利用人数： 人					
	健（検）診名					
	利用人数： 人					
	健（検）診名					
	利用人数： 人					
	健（検）診名					
	グループのうち、 人利用した / 全員利用した					
仲間を増やすための取組みをしている	該当するものに○をつけてください。 チラシやポスターの配布等・イベントの開催（親睦会等）・参加カードの作成・誰でも参加できるグループであること目印表示 その他（ ）				点	
市主催の健康づくりに関する講座・イベントに参加（市民健康づくり大会等）	参加日 令和 年 月 日				50 点× 回 = 点 （最大 350 点）	
	講座・イベント名					
	参加日 令和 年 月 日					
	講座・イベント名					
	参加日 令和 年 月 日					
	講座・イベント名					
	参加日 令和 年 月 日					
	講座・イベント名					
	参加日 令和 年 月 日					
	講座・イベント名					
	参加日 令和 年 月 日					
	講座・イベント名					
	参加日 令和 年 月 日					
	講座・イベント名					
健康運動サポーター養成教室、シニアリーダー養成講座、又はちばしいいきき体操体験 3 か月コースの受講（各種フォローアップ教室を含む）	受講日 令和 年 月 日				点	
	教室名					
運動自主グループに登録	登録日 年 月 日				点	
計					点	

応募用紙

フリガナ 団体名		フリガナ	
		代表者氏名	
連 絡 先	〒 - 住 所 千葉市 区		
	電話番号 - -	FAX - -	
	メールアドレス		

※記載内容について、ご連絡させていただくことがあります。

当選した場合の賞品送付先（上記と異なる場合のみ記入）															
住 所 〒 -															
氏 名					電話番号 -										
希望する賞品 （○をつけてください）		A 賞			B 賞		C 賞		D 賞		寄附		再抽選を 希望しない場合は チェックを入れて ください		☐
		※D 賞を希望する場合は下記いずれか 1 つに○をつけてください。 ※希望に添えない場合があります。 3000 円チャージ済みちば風太 WAON カード 充電器・充電電池のセット 田子作煎餅 (52 袋入り) 千葉市産にんじんジュース (60 本) オランダ屋のお菓子 (32 枚入り) スポーツ飲料 (24 本)													
抽選会の見学 （令和 8 年 2 月 2 日予定）		見学を希望する場合「希望する」にチェックし、見学人数を記入してください（1 団体 5 人まで）。 ※見学の有無が抽選結果に影響することはありません。 ※見学を希望された場合、案内文をお送りいたします。										☐ 希望する 見学人数 人（最大 5 人） ☐ 希望しない			
活 動 内 容	活動開始時期		年 月		頻度（ 毎日 ・ 毎週 曜日 ・ その他 ）										
	時間		午前 / 午後 （ :		～ :										
	何を（ ラジオ体操 ・ ウォーキング ・ その他 ）														
	活動人数		人（基準日：応募する日）		主な年齢層		歳代		活動場所						

← 裏面の実績記入欄もご記入下さい。

アンケートにご協力ください!!

◆ あなたの所属団体（グループ）について、以下の内容をお教えてください。

- 1 参加者の状況について、当てはまる項目全てにチェックをしてください。(複数回答可)
- | | |
|--|--|
| ☐ 身体を動かすことが習慣になっている。 | ☐ 健康に関する意欲、関心が高い。 |
| ☐ 体調の改善や運動の効果を実感している。 | ☐ あいさつや仲間との交流をしている様子がみられる。 |
| ☐ 困ったときは、支え合うことができる。 | ☐ 互いに協力して、地域の課題の解決に取り組んでいる。 |
| ☐ 健康づくり以外の活動にも、積極的に取り組んでいる。 | |
- 2 昨年と比べて、参加者の数はどうですか? (1つを選択)
- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 増えた () 人程度 | ☐ 減った () 人程度 | ☐ 変わらない |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
- 3 活動を継続していく上で困っている事がありましたらご記入ください。例) 場所がない、参加者が増えない
- []
- 4 取り組みを継続する上で励みになるものにチェックをしてください。(複数回答可)
- | | | |
|---|----------------------------------|--|
| ☐ 賞品をもらうこと | ☐ 表彰されること | ☐ 市ホームページにグループ名が掲載されること |
| ☐ 市ホームページに取組内容が掲載されること | | |
| ☐ その他(具体的に記入ください) | | |
- []
- 5 本事業の賞品であると良いと思う物がありましたら、ご記入ください。(自由記載) 例) スポーツ飲料、タオル
- []
- 6 その他本事業についてご意見がありましたら、ご記入ください。(自由記載)
- []

ご協力ありがとうございました。