

令和8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、地域での運動を
続けていくために役立つ商品券などがもらえる抽選に応募できます。

応募期間 令和8年7月1日(水)から令和8年12月18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 **全100団体に**
抽選で賞品が当たります！

みんなに
いきわたる
飲み物があると
嬉しいわ～



運動で使ってる
ラジオと電池の
買い替えに使おう！



※賞品の内容は変更になる場合があります。
※賞品は、2月上旬に実施する抽選会の後、2～3月頃に当選団体に発送します。
※各賞で応募数が商品数より少なかった場合は、落選した団体を対象に再抽選を行います
※結果報告は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※賞品への応募の代わりに「千葉市ふるさと応援寄附金」への寄附（5,000円分）も可能です。

応募・お問い合わせは、お住まいの区の保健福祉センター健康課へ

応募・問い合わせ先	TEL	住 所
中央保健福祉センター 健康課	043-221-2582	中央区中央4-5-1 きぼーる13階
花見川保健福祉センター 健康課	043-275-6296	花見川区瑞穂 1-1
稲毛保健福祉センター 健康課	043-284-6494	稲毛区穴川 4-12-4
若葉保健福祉センター 健康課	043-233-8714	若葉区貝塚 2-19-1
緑保健福祉センター 健康課	043-292-2630	緑区鎌取町 226-1
美浜保健福祉センター 健康課	043-270-2221	美浜区真砂 5-15-2

応募までの流れ

①参加前に条件を確認しましょう。

※該当しないことが判明した場合、応募が取り消しされる場合があります。

- 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。
- 市内の誰でも気軽に参加できる公園・公共施設などの場所で運動している。
- 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運動で、講師がいなくても実施できる。
- 年に1回運動の様子がわかる写真をとっていること。※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。
- 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り組みではない。
- 営利、政治、宗教活動を目的としていない。



②500点になる取り組みを実施します。

参加申し込み日までの1年間にグループで取り組んだ内容を、応募用紙の実績記入欄に記入しましょう。



<ポイントが加算される取り組み内容の例>

- みんなで運動（ラジオ体操、太極拳など）やウォーキングを週1回以上、年間で6カ月以上している。
- みんなで声を掛け合って、健康診断（市が実施する検診も含む）を受診している。
- 新しい仲間を増やすための取り組みをしている。
- 市主催の健康づくりに関する講座やイベントに参加している。



③ポイントが500点以上集まったら、賞品の抽選に応募します。

応募〆切 令和8年12月18日(金)まで（郵送の場合、当日消印有効。）

応募方法 (1) スマートフォン等での応募：下記二次元コードから申請フォームを開き、入力します。
(2) 紙での応募：別添の応募用紙に記入し、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。



④抽選結果を確認します。

- 令和9年2月上旬に抽選会（公開）を行います。
- 抽選会終了後に、順次商品の発送を行います（2月～3月頃）。
- 結果発表は発送をもって代え、お問合せにはお応えできかねますので、ご理解ください。

※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、ご郵送していただくことが必要です。

※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。



団体・グループの概要

フリガナ		フリガナ	
団体名		代表者	
連絡先	〒 ー 千葉市 区	フリガナ	
		受取人	
	電話番号 (ー ー) (ー ー)		
	メールアドレス @		

※ 記載内容の確認のため、連絡する場合がございます。連絡の取りやすい電話番号(固定電話・携帯電話のいずれでも可)をご記入ください。
※ 連絡先住所は、賞品の送付に使用します。確実に受領できる住所を記入してください。

活動開始時期	年 月	活動の頻度	毎日 / 毎週 曜日 / その他
活動人数	人	主な年齢層	歳代
活動時間	(午前 / 午後) : ~ :		
活動内容	体操 / ウォーキング / その他 ()		
活動場所			

活動についてのアンケート

◆ あなたの所属団体（グループ）について、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、すべ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 ☐ 変わらない ☐ 減った ()人程度

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や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. 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）

アンケートへのご協力、ありがとうございます。裏面に進み、取組み状況と応募する賞品についてご回答ください。

取組み状況 記入欄

記入した日：令和 8 年 月 日

取組項目	取組状況	配点	獲得点数	市確認欄
前年度も抽選に参加	活動期間 年 月 日	100	点	☐
仲間を増やすための取組み	取り組んでいる / 取り組んでいない 取組内容 () 取組例 チラシやポスターの配付、親睦会の開催、参加カードの作成、「誰でも参加できる」ことの表示 など	100	点	☐
みんなで運動	① 頻度を選択 週 1 ・ 週 2 ・ 週 3 回以上 ② 運動時間を選択 30分未満 ・ 30分以上	(週 1 回の場合) 100・200 (週 2 回の場合) 200・300 (週 3 回以上の場合) 300・400 ※ 30分 未満 30分 以上	点	☐
みんなで健診(検診)の利用	受診した人数を選択 全員受診した ・ グループのうち、____人受診した 健診(検診)名 健診(検診)名 () ____人 健診(検診)名 () ____人 健診(検診)名 () ____人	20 × 人数 (5人まで) 全員で受診の場合、 さらに+100点	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、 シニアリーダー養成講座、 ちばしいいきいき体操、 各区の講座 など)	イベント名・参加日 イベント名 () 参加日： 年 月 日 イベント名 () 参加日： 年 月 日 イベント名 () 参加日： 年 月 日 イベント名 () 参加日： 年 月 日 イベント名 () 参加日： 年 月 日	50 × 回数 (350点まで) ※行が不足する場合は、余白にイベント名・参加日を記入してください。	点	☐
健康づくりのための 運動自主グループに登録	登録日： 年 月 日	100	点	☐
「ちばし健康チャレンジ事業」 に参加	登録した / 登録していない	100	点	☐

応募する商品

希望する商品	☐ A賞 商品券1万円分	☐ B賞 商品券5千円分	☐ C賞 千産千消・人参ジュース(60本入)	☐ 寄附	
	☐ D賞 千産千消・お菓子(32枚入)	☐ E賞 千産千消・お煎餅(52袋入)	☐ F賞 スポーツ飲料(24本入)		
落選した場合の 再抽選	☐ 希望する	☐ 希望しない	抽選会の見学	☐ 希望する (5人まで)	☐ 希望しない

※寄附をご希望の場合は、委任状が必要になります。様式は市ホームページから印刷・記入して、申請書と一緒に提出してください。
 ※見学を希望された場合、開催日案内文をお送りします。 ※見学の希望の有無が抽選結果に影響することはありません。