



健康と お得



「健康ポイント」をためて を手に入れよう! 津市健康マイレージ事業

《申請受付期間》 令和5年7月1日～令和6年3月8日
(期間内一人1回限り)

《対象者》 津市内に在住・在勤・在学の19歳以上の人

ステップ 1

自分に合った健康づくりに取り組んで、健康ポイントシート（右下シート）に記入（自己申告）

ステップ 2

20ポイントたまったら、シートを健康づくり課・保険医療助成課に提出または郵送（切手が必要）。津市健康マイレージ事業ホームページのかんたん受付からも申請できます。



かんたん受付 津市健康マイレージ事業



ステップ 3

特典①

全員に!



三重とこわか健康応援カードをプレゼント!!
発行から1年間有効です。県内の協力店で、商品購入の割引やドリンクサービスなどの特典が受けられます。



三重県健康づくり応援サイト



こちらからも
検索できます

三重県 マイレージ特典協力店



特典②

さらに抽選で!

合計50名様にサオリーナ個人使用回数券や津市自慢の特産品等をプレゼント!!



厳正なる抽選のうえ、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。(令和6年3月末に抽選・発送予定です。)

健康ポイントシート

自己申告で20ポイントためよう!



合計 _____ ポイント

取組① 自分の目標を立てて健康づくりを続ける 1日1ポイント

目標:

取り組んだ日付を書きましょう
(ウォーキングの場合なら歩数等の記録もメモしてみよう)

例) 7/1 7500歩

/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/

取組② 「がん検診」「健康診査」「人間ドック」「歯科健康診査」「歯周病検診」などを受ける 1回10ポイント

検(健)診名	日付	結果
(胃・肺・大腸・子宮・乳)がん検診	/	/
健康診査・人間ドック	/	□前回より改善した
歯科健診・歯周病検診	/	□前回より改善した

取組③ 市の事業や地域の活動に参加する 1回5ポイント

事業・活動名	日付	事業・活動名	日付
/	/	/	/
/	/	/	/