

ポイントを貯めよう

健診を受けたり、町の対象事業に参加したりするとポイントが貯まります。

① 実践ポイント【必須】



ご自身で健康に関する目標を立て、実践してもらいます。ポイントカードに実践できた日付を記入し、20 日間達成できたら 10 ポイント獲得です。

【目標の例】

- ・1 日 15 分以上歩く
- ・たばこを吸わない
- ・1 日 1 回体操をする
- ・間食を控える など

② 健（検）診ポイント



健康診査やがん検診、歯科健診を受診することで、健（検）診 1 つにつき 10 ポイントがもらえます。町が実施する健（検）診のほかにも、職場の健診や人間ドックを受けた場合などでも、みらい健康課で健診結果がわかるものを提示すると、ポイントがもらえます。

③ 参加ポイント

以下の一覧にある事業をはじめとした健康イベントや健康づくり教室などの対象事業に参加すると、1 事業ごとに 10 ポイントがもらえます。対象事業についての情報は、随時、町ホームページ、チラシ「健康文化のまちだより」、LINE @でお知らせします。



対象事業は「みらいちゃん」が目印です。

イベント

- ・健康チェックデー
- ・健康づくりウォーキング

介護予防事業

- ・貯筋運動
- ・健康長寿ヨガ
- ・ボールを使った健康運動教室
- ・きぼうまちかどエクササイズ
- ・チェアエクササイズ
- ・スポーツボイス

健康づくり教室

- ・骨粗鬆症予防教室
- ・高血圧予防教室
- ・血液サラサラ教室
- ・楽しく踊って体すっきり教室
- ・腰痛予防教室
- ・栄養教室
- ・糖尿病予防講演会

紀宝スポーツクラブ入会で 10 ポイント進呈！



紀宝スポーツクラブ会員証をみらい健康課、または生涯学習センターまなびの郷で提示してください。

みらい健康マイレージ

健康づくりに取り組んで、健康と賞品をゲット！

対象

20 歳以上の町民

実施期間

5 月 7 日 ▶ 3 月 13 日

健康イベントなどの健康情報をお届け！

LINE@ はじめました

【登録方法】LINE アプリをインストールし、右下の QR コードを読み込んでください。

お友だち登録するだけで、10 ポイント進呈！みらい健康課窓口で LINE の画面を提示してください。



みらい健康マイレージ
マスコットキャラクター

みらいちゃん

みかんのベレー帽とゲジゲジ盾がチャームポイントの「みらいちゃん」。いつも元気で明るく、みんなを笑顔にしてくれる 3 歳の女の子。これから、町民のみなさんの健康づくりを応援していくよ。よろしくね♪

③

特典を受けよう

50 ポイント貯まったら、みらい健康課窓口で、次の特典が受けられます。

- ①豪華賞品が当たる抽選に応募
- ②三重とこわか健康応援カードをプレゼント



②

ポイントを貯めよう

健診を受けたり、町の対象事業に参加したりするとポイントが貯まります。ポイントが貯まる事業については、左のページでご確認ください。

健康目標達成
健（検）診受診
健康事業参加

①

ポイントカードを手に入れよう

左のページのポイントカードを切り取って使用してください。ご家族の分など、追加で希望される方は、みらい健康課窓口、各対象事業の会場にてカードをお渡しします。

