

スタンプを貯めよう

健診を受けたり、町の対象事業に参加したりするとスタンプが貯まります。

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日間達成できたらスタンプ1個獲得です。

【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つにつきスタンプ1個がもらえます。

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、スタンプがもらえます。



対象事業は「みらいちゃん」が目印です。

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事業ごとにスタンプが1個もらえます。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。

イベント

- ・みなとフェスティバル
- みらい健康課コーナー
- ・健康チェックフェス
- ・健康づくりウォーキング

その他

- ・健康相談・保健指導
- ・県や「みえとこわか健康マイレージ取組協力事業」が実施するイベント等（参加が証明できる物をお持ちください）
- ・みらい健康マイレージ歩数記録表の提出

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

- ・生活習慣病予防教室
- ・楽しく踊って体すっきり教室
- ・栄養教室
- ・糖尿病予防講演会

紀宝スポーツクラブ入会でスタンプ1個進呈！



紀宝スポーツクラブ会員証をみらい健康課、または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6日 ▶ 3月11日

健康イベントなどの健康情報をお届け！

LINE 公式アカウント
友だち募集中

【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、スタンプ1個進呈！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。今年度も、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♪

3step

特典を受けよう

スタンプが5個貯まったら、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



2step

スタンプを貯めよう

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



1step

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。



切り取り線に沿って切り取り、三つ折にしてお使いください。

① 実践ポイント【必須】

健康目標を立て、実践できた日付を記入しましょう。
20日間達成でスタンプ1個進呈！

〈目標〉



（例）・間食を控える ・ストレッチをする など

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

② 健（検）診ポイント

職場や医療機関で受診された方は健診結果を役場みらい健康課窓口へ持参してください。

健康診査	歯科健診	がん検診			
		肺	胃	大	
その他	その他	前	乳	子	

③ 参加ポイント

対象事業に参加すると、1事業ごとにスタンプ1個がもらえます。



①～③を合わせ、スタンプが5個貯まったら、裏面を記入して、みらい健康課に持参または郵送してください。