

みんなで楽しく健康づくりにチャレンジしよう！

松阪市

# 健康マイレージ

実施期間

7.1 金 → 2.28 火

令和4年

令和5年

申請方法

窓口・郵送・FAX・WEB

対象

松阪市内在住20歳以上の方



三重県応援キャラクター  
兔の助（うさのすけ）

「松阪市健康マイレージ」とは、松阪市と三重県が連携し、市民の皆さんの健康づくりを応援する取り組みです。健康を習慣化すると嬉しいことがいっぱい！ポイントをためて健康とお得を手に入れましょう。



三重県 とこわか健康マイレージ

三重とこわか健康応援カードの特典など、詳しくは県のホームページでご確認ください。Web ページはこちらから。



## ① ためる

検(健)診をうけて、健康づくりに取り組み、ポイントをためる。

## ② カードに交換

35 ポイントたまったら申請して「三重とこわか健康応援カード」に交換する。

## ③ つかう

県内の協力店でカードを提示、特典を受けよう！

さらに抽選で松阪市の特産品が当たります！

申請は一人1回です。

特賞  
5名様



松阪特産品詰め合わせ《5,000円相当》



※内容は変更になる場合があります。

お菓子とジャムの詰め合わせ《3,000円相当》



はるる賞  
10名様

※商品発送について / 抽選は令和5年3月に実施、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

【申請窓口】

健康センターはるる・保険年金課・嬉野保健センター・三雲振興局地域住民課・飯南振興局地域住民課・飯高振興局地域住民課

【問合せ先】

健康センターはるる：松阪市春日町一丁目 19 番地  
TEL.0598-20-8087 FAX.0598-26-0201



松阪市健康マイレージ事業  
Web ページはこちらから

※申請用紙はホームページからもダウンロードできます。

松阪市健康マイレージ

# マイレージの取り組み方



楽しく健康づくりに  
チャレンジして、お得な  
三重とこわか健康応援カードを  
もらって、豪華賞品を  
当てよう!!

右のページにご記入いただく例です。↓

## 1 検(健)診を受診しましょう。



「がん検診」、「特定健診」を受けましょう。  
まだ、受けない方もこの機会に受けましょう。

※必ず10ポイント以上必要です。

## 2 元気に過ごせる目標をたてて実践しましょう。



※1日、1ポイントです。  
必ず10ポイント以上必要です。

自分に合った健康づくりに関する目標を決めて取り組みましょう。

### 健康づくりのヒント



適正体重を知っていますか？

BMI (Body Mass Index) を計算してみましょう

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

年齢(歳)	目標とする BMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

目標とする BMI をめざして健康づくりに取り組みましょう。  
取り組みの初日と最終日に計算してみましょう。

## 記入例

松阪市健康マイレージ申請用紙

おもて

### 申請の方法

■申請用紙と裏面の必要事項を記入して、下記のいずれかの方法で申請してください。

#### 申請方法

- 窓口へ 健康センターはるる・保険年金課・嬉野保健センター・三雲振興局地域住民課 飯南振興局地域住民課・飯高振興局地域住民課
- 郵送・FAX 健康センターはるる 〒515-0078 松阪市春日町一丁目19番地 FAX 番号 0598-26-0201
- Web 松阪市健康マイレージ申請フォームはこちらへ



### 1 検(健)診受診 受診項目に○をつけてください。

1つ10ポイントです。(上限20ポイント) 令和4年4月以降の受診。

がん検診等	健康診査
胃がん・肺がん・大腸がん 乳がん・子宮頸がん 骨粗しょう症・歯周病・その他	特定健診 後期高齢者健診 職場健診・人間ドック その他 ( )

最大20ポイント  
(10ポイント以上必要)

① 検(健)診の合計  
**10**  
ポイント

### 2 元気で過ごす目標と取り組み

目標をたてて、実践してみましょう。

1日1ポイントです。(上限30ポイント) 令和4年4月以降の取り組み。

目標 私は **1日 5000歩に挑戦**します。

例) ・毎日野菜を食べる。 ・1日5,000歩を歩く。 ・毎身体重を測る。  
・禁煙にチャレンジする。

元気で過ごす目標に取り組み、月を記入し日に○をつけてください。

〈 7 月 〉

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

〈 8 月 〉

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

〈 9 月 〉

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

最大30ポイント  
(10ポイント以上必要)

② 実践の合計  
**22**  
ポイント

### 3 健康教室・イベントへの参加

参加した内容の回数に○をつけてください。

参加1回につき5ポイントです。令和4年4月以降の参加。

教室・講座等	参加回数	
市で開催される教室(ウォーキング・運動教室等)	①	②
地域で開催される健康講座・イベント等	1	2
自由記載( ) 例: 会社で実施しているラジオ体操、スポーツ等	1	2

③ 参加の合計  
**10**  
ポイント

「三重とこわか健康応援カード」と交換

さらに抽選で **松阪市特産品** が当たります!!  
特賞: 5名様、はるる賞: 10名様



合計ポイント**35**ポイント以上で申請できます。

①~③の合計  
**42**  
ポイント

## 3 健康教室や健康イベントに参加しましょう。

松阪市健康センターはるるでは、健康教室や各種の健康イベントを行っています。健康に関する教室やはるる元気朝一体操、健康ウォーキング等。

また、お住まいの地域やお勤めの会社等で催される健康イベントでもかまいません。

※1回参加すると5ポイントです。



# 申請の方法

■申請用紙と裏面の必要事項を記入して、下記のいずれかの方法で申請してください。

## 申請方法

- 窓口へ** 健康センターはるる・保険年金課・嬉野保健センター・三雲振興局地域住民課  
飯南振興局地域住民課・飯高振興局地域住民課
- 郵送・FAX** 健康センターはるる  
〒515-0078 松阪市春日町一丁目19番地 FAX 番号 0598-26-0201
- Web** [松阪市健康マイレージ申請フォームはこちらへ](#)



### ① 検(健)診受診 受診項目に○をつけてください。

**最大20ポイント**  
(10ポイント以上必要)

1つ10ポイントです。(上限20ポイント) 令和4年4月以降の受診。

がん検診等	健康診査
胃がん・肺がん・大腸がん 乳がん・子宮頸がん 骨粗しょう症・歯周病・その他	特定健診・後期高齢者健診 職場健診・人間ドック その他 ( )

① 検(健)診の合計

ポイント

### ② 元気で過ごす目標と取り組み

**最大30ポイント**  
(10ポイント以上必要)

目標をたてて、実践してみましょう。

1日1ポイントです。(上限30ポイント) 令和4年4月以降の取り組み。

**目標** 私は \_\_\_\_\_ ます。

- 例) ・毎日野菜を食べる。 ・1日5,000歩を歩く。 ・毎日体重を測る。
- ・禁煙にチャレンジする。

元気で過ごす目標に取り組み、月を記入し日に○をつけてください。

② 実践の合計

ポイント

《 月 》							《 月 》							《 月 》						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31				

### ③ 健康教室・イベントへの参加

③ 参加の合計

参加した内容の回数に○をつけてください。

参加1回につき5ポイントです。令和4年4月以降の参加。

教室・講座等	参加回数	
市で開催される教室(ウォーキング・運動教室等)	1	2
地域で開催される健康講座・イベント等	1	2
自由記載( ) 例: 会社で実施しているラジオ体操、スポーツ等	1	2

ポイント

「三重とこわか健康応援カード」と交換

さらに抽選で **松阪市特産品** が当たります!!  
特賞・5名様、はるる賞・10名様



**合計ポイント35ポイント以上で申請できます。**

①～③の合計

ポイント



# 記入する

Web 申請フォームはこちらへ

申請日 令和 年 月 日

ふりがな			
名前			
住所	〒 ー 松阪市		
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日生	性別	男性・女性・その他
電話番号	( ) ー		

## アンケートにご協力ください。

- 1** 健康マイレージを知ったきっかけは何ですか？(複数回答可) をお願いします。
- 広報まつさか  松阪ナビやホームページ  検(健)診  病院・歯科医院・薬局  
 教室やイベント  市内施設  家族・友人から  
 その他 ( )
- 2** 日々の健康づくりを始めるきっかけになりましたか？  
 はい  いいえ  以前から取り組んでいた
- 3** 健康マイレージに取り組んで生活習慣は改善しましたか？  
 改善した  変化はなかった  
 ※具体的に教えてください。(例) 体重が○kg 減った、毎日○○○歩くようになった等  
 ( )
- 4** 健康マイレージをきっかけに、新しく取り組んだことはありますか？  
 がん検診や健診を受けた  運動を始めた  食生活に気をつけるようになった  
 その他 ( )
- 5** 健康マイレージの取り組みが終わってからも健康づくりを継続できそうですか？  
 はい  いいえ  わからない
- 6** 今年度初めての申請ですか？  
 はい  いいえ

※三重とこわか健康応援カードは、年度内でお一人1枚を上限に交付します。



※松阪市に住民登録のある方が抽選対象になります。記入もれがないようご確認ください。  
 なお、お預かりした個人情報、市の健康づくり事業・当事業の発送にのみ使用させていただきます。

ご協力ありがとうございました。  
 今後も健康づくりに取り組み、  
 元気に過ごしてくださいね。

松阪市記入欄	
交付日	令和 年 月 日
交付場所	はるる・保険年金課・嬉野・三雲・飯南・飯高

FAX

**FAX:0598-26-0201**

■ご注意ください / FAXにて申請される方は必ずおもて・うら両面を送信してください。