

「健康ポイント」 をためて 健康とお得 を手に入れよう

対象者

津市内に在住・在勤・在学の
19歳以上の人

申請受付期間（抽選対象）



令和7年7月1日～
令和8年3月6日

※期間外はカードのみのお渡しとなります
（期間内一人1回限り）

1 ためる

さっそく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）して**20ポイント**ためる

20ポイント以上たまったら

2 申請する



健康づくり課・保険医療助成課に
1～3いずれかで申請する

1 申請フォーム

※左記の二次元コードから申請
フォームにアクセスできます

2 シートを窓口へ提出

3 郵送（切手必要）

全員にプレゼント



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
特典が受けられる三重とこわ
か健康応援カードをプレゼント

※発行日から1年間有効

▼ 特典協力店の検索はこちら

三重県健康づくり応援サイト



抽選でプレゼント

合計50名に日硝ハイウエアアリーナ回数券や津市の
特産品をプレゼント



※画像は一例です

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8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：

（必須）

取り組んだ日付を書きましょう

※目標がウォーキングの場合は歩数等の記録も書いてみよう

日付	例：8/2	8000歩		
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/

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

健（検）診名	※受診したものに丸をつけてください。	日付	結果
健康診査・人間ドック	/	/	☐ 前回より改善した
（胃・肺・大腸・子宮・乳）がん検診	/	/	
歯科健康診査・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
	/		/
	/		/

20ポイントをためるには

取組
1

1日1ポイント

自分の目標を立てて
健康づくりを続ける

コツコツ取り組む健康づくりを宣
言してみましょう。

私の目標は

です。

例) ・朝ごはんを毎日食べる。

・こまめに体を動かす。

・体重を週1回以上はかる。

・食事を薄味にする。

(津市第4次健康づくり計画より)

取組
2

1回10ポイント

「健康診査」「人間ドック」
「がん検診」「歯科健康診査」
「歯周病検診」などを受ける

自分の健康を守るチェックを受け
ましょう。

健(検)診の結果を前回受けた時
の結果と比較してみましょう。前回
の結果より改善していた場合は、ポ
イントシートの□に✓を入れてくだ
さい。

取組
3

1回5ポイント

市の事業や
地域の活動に参加する

健康教室や健康相談などに参加
してみましょう。

運動施設の利用、職場や地域で
実施する講座やイベントへの参加、
ボランティア活動も含みます。

津市第4次健康づくり計画の
ホームページはこちら



津市健康マイレージ事業の
ホームページはこちら

津市健康マイレージ事業



郵便はがき

5 1 4 8 6 1 1

郵便の場合は
85円切手を
貼ってください

津市西丸之内23番1号

津市 健康づくり課 行

ふりがな		年 齢
お 名 前		才
ご 住 所	□□□□□□□□ □ 在住 □ 在勤 □ 在学 ※いずれかにチェック	
電話番号	— —	

アンケートにお答えください

Q1 日々の健康づくりをはじ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る

Q2 今後も健康づくりの取組を継続しますか？

□ はい □ いいえ

Q3 津市健康マイレージ事業の申請は何回目ですか？

□ 1回目 □ 2回目 □ 3回目以上

上記の情報は当事業以外では使用しません

健康づくりのヒント

2つのことを同時に行う「ながら運動」がおすすめです。
様々なタイミングの1～10分で挑戦してみましょう。

毎日の生活でひと工夫



歯磨きをしながら
かかとの上げ下げ



ドライヤーを
しながら足踏み



座るときは
姿勢よく

お問い合わせ

〒514-8611 津市西丸之内23番1号

津市健康福祉部

健康づくり課 (津リージョンプラザ2階)

☎059-229-3310

保険医療助成課 (津市本庁舎1階)

☎059-229-3317