

# 「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	/	/	<input type="checkbox"/> 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	/	/	<input type="checkbox"/> 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まれます。

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

郵便の場合は  
85円切手を  
貼ってください

5 1 4 8 6 1 1

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	□□□□□□□□	
	<input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 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の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



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