

津市内に、在住・在勤・在学している人なら年齢問わず
どなたでも参加できます！



津市公式LINEショップカード発行時

3ポイントプレゼント！



津市公式LINEの
友だち登録はこちら
詳細はチラシ裏面を
ご確認ください

令和8年度より、内容を一部変更しています

津市 健康マイレージ事業

健康づくりに取り組み、健康ポイントを30ポイント貯めて、さまざまな特典を手に入れよう！！詳細は市ウェブサイトをご確認ください

30ポイント貯めて申請すると

特典① 全員に！！

三重とこわか
健康応援カードを
プレゼント

県内の協力店で、「三重とこわか健康応援カード」を提示すると、さまざまなサービスが受けられます。



三重県健康づくり応援サイト



特典② 18歳未満の人に！！

津市健康マイレージ
限定ステッカーをプレゼント

特典③

さらに抽選で当たる！！

(抽選対象期間:7月から翌年1月中の申請)

津市の特産品等をプレゼント

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。
賞品は、同年度内に発送いたします。

※抽選期間外の申請の場合は、特典①②のみのお渡しとなります。



健康ポイントシート

健康づくりの目標 (例)適正体重を維持します、こまめに体を動かします

例) 7/1	取り組んだ日付を記録してください					1日1ポイント
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/

取り組んだ健康づくりで当てはまるものすべてに☑してください

- 食生活
- 運動
- 健(検)診の受診
- 地域の活動への参加
- その他 ()

この取組で、身体状況に良い変化・効果はありましたか？

- あった (どのような変化があったか教えてください。)

(例) 健診結果が改善した、適正体重を維持できた

- なかった

おすすめ!

申請方法

LINE(オンライン)の場合



令和8年度から
スタート!
スマホで完結!

1. 友だちになる

2. 健康づくりに取り組む

3. 申請する

1. 友だちになる

LINEアプリを開き、二次元コードを読み取って友だち登録しよう!

津市公式LINEの
友だち登録はこちら↓

LINE ID

@tsu_city



2. 健康づくりに取り組む

自分で目標をたて、**30日間**健康づくりに取り組もう!
目標を達成すると1日1ポイントゲット(自己申告)!
毎日ちがう目標にチャレンジしても大丈夫です。

LINEアプリのショッピングカード機能で健康ポイントを貯めることができます。

ショッピングカードの初回発行時、3ポイント獲得!

津市公式LINEのリッチメニュー>くらし>津市健康マイレージ事業の
ショッピングカードから参加できます。

※獲得したポイントは次年度4月1日にリセットされます。



3. 申請する

30ポイント貯まったら、申し込みフォームから申請しよう!

申請フォームはこちら→



申請方法 健康ポイントシート(窓口・郵送)の場合

1. 自分で目標をたて、30日間健康づくりに取り組む
2. 目標達成した日付を健康ポイントシートに書き込む(4月から翌年3月までの取組に限ります)
3. 健康ポイントシート(津市健康マイレージ事業 申請用紙)へ必要事項を記入する
4. 窓口(健康づくり課、保険医療助成課、保健センター)または郵送(健康づくり課宛)にて提出する

郵送で申請する場合は、
下記の宛先と切手を封筒に貼付してください

〒514-8611
津市西丸之内23番1号
(津リージョンプラザ2階)

津市 健康づくり課 行

問い合わせ先

- 津市 健康づくり課(津リージョンプラザ2階)
TEL:059-229-3310
- 津市 保険医療助成課(津市本庁舎1階)
TEL:059-229-3317



津市健康マイレージ事業 申請用紙

ふりがな
お名前 _____ 年齢 _____ 歳

ご住所 (〒 _____)

【 在住 ・ 在勤 ・ 在学 】

ご連絡先 _____

上記情報は当該事業以外では使用しません



受付印

(/) カード交付済

