

楽しく参加! ポイントをためて健康づくり!!

菰野町 健康マイレージ



菰野町観光協会
公式PRキャラクター
「こもしか」

菰野町では2018年3月に、町民のみなさんが「住み慣れた町で自分らしい幸せな生活を送る」ことを目指して、『菰野町健康増進計画・食育推進計画』を策定しました。

町民のみなさんにも、「自分の健康は自分で守る」ことをより一層意識し、主体的に健康づくりに取り組んでいただければと思います。

菰野町健康マイレージは、みなさんの健康づくりを応援するため、運動や減塩などの健康づくりに取り組んだり、健康診査等を受診したりすることで健康ポイントをため（自己申告）、合計 **30ポイント** で「三重とこわか健康応援カード」と交換できます。さらに抽選で菰野町の特産品等があたるなど、楽しみながら健康づくりができる事業です。

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



三重県マイレージ 検索
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ます。

特典2 抽選で!
合計20名様に特産品等プレゼント

湯の山温泉協会で使用できる
無料温泉チケット3枚セット
10名様



元気アップこものスポーツクラブの
無料体験チケット付!

「男はつらいよ 50周年プロジェクト」
限定お菓子 & 特産まこも製品
セットで10名様

厳正なる抽選のうえ、当選者を決定し、通知します(12月末に抽選、通知の発送を予定)
当選者には、健(検)診を受診したことがわかる記録などを確認させていただく場合があります。

対象者 菰野町在住の中学生以上の方

※小学生用の応募用紙「こもっ子チャレンジシート」は各小学校経由で7月ごろ配付予定です。
また、町のホームページからもダウンロードできます。(7月上旬予定)

応募受付期間 令和元年7月1日(月)～12月20日(金)
※当日消印有効

応募方法

右の応募用紙に必要事項を記入し健康ポイントを**30ポイント**ためて、菰野町役場1階健康福祉課または町内各地区コミュニティセンター(平日の8:30～17:15)に設置してある回収箱に投函するか、郵送してください。(※郵送の場合は、62円切手(10月以降は63円切手)を貼ってください。)応募は、お一人につき年度1回のみです。

複数応募で当選確率 up

2名で同時に応募すれば当選確率は2倍、3名で同時に応募すれば3倍になります。皆さんで誘い合ってご参加ください。(最大3倍…ご本人と他2名まで)

応募用紙について

菰野町役場1階健康福祉課または町内各地区コミュニティセンターの窓口で配布しております。また、町のホームページからもダウンロードできますが、ダウンロードした応募用紙については郵送不可です。

健康ポイントをためるには…

取組① 自分の健康目標にチャレンジする
(20ポイント以上必要です)

取組② 特定健康診査、がん検診、職場健診(学生は校内健診可)等を受ける(5ポイント以上必要です)

取組③ 町の健康づくり事業や地域の活動に参加する



菰野町健康マイレージ応募用紙
合計**30ポイント**で応募できます

合計
ポイント

①自分の健康目標にチャレンジする

必須

👑 目標 👑

※1日1ポイント 20ポイント以上必要です 取り組んだ日付

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	/

②特定健診、がん検診などを受ける

必須

※1回5ポイント 5ポイント以上必要です

日付	健(検)診名	場所、医療機関名
/		
/		

③町の健康づくり事業や地域の活動に参加する

※1回5ポイント

日付	事業、活動名	場所
/		
/		
/		

* 記入漏れがあった場合は無効となります。内容をご確認ください。

1日1ポイント
20ポイント以上必要

取組① 自分の健康目標に チャレンジする

食事や運動など、毎日コツコツ取り組む健康づくりの目標を、自由に決めて宣言しましょう。
(自己申告です)

私の健康目標は

です!

【健康づくり5カ条を参考とした健康目標の例】

- ・朝ごはんを毎日食べる
 - ・意識してまめに身体を動かす
 - ・ウォーキングを1日30分以上行う
 - ・ラジオ体操を1日1回行う
 - ・血圧を毎日測る
 - ・体重を毎日測る
 - ・禁煙に取り組んでみる
- など

健康増進計画・食育推進計画より

健康づくり 5カ条



- その① 朝ごはんを食べよに!
早ね、早起き、朝ごはんが大事やに★
主食と主菜と副菜がそろえば、バランスもバッチリやに☆
- その② まめに身体を動かそに! +10
ウォーキングや、こもの弁ラジオ体操をみんなてしよに!
毎日今より10分多く体を動かして心も体も元気アップ☆
- その③ 健(検)診で、病気を予防しよに!
1年のうち、1時間くらい時間を作って健(検)診受けるのも大事やで! がん検診も忘れたらあかんよ!
- その④ 血圧と体重管理は元気の秘訣やに!
自分で測って、チェックしよに。体重減らしてメタボ予防☆
- その⑤ たばこはマナーを守って、できれば禁煙!
吸い始めないのが一番やに!

取組② 特定健診、がん 検診、職場健診 (学生は校内健診可)などを受ける

1回5ポイント
5ポイント以上必要

自分の健康を守るために定期的にチェックを受けましょう。町の事業だけでなく、職場や自己負担での受診もOKです。

健康診査 年に一度は 受けましょう	特定健康診査(40~74歳の方) 後期高齢者健診(75歳以上の方) 職場健診、被扶養者の健診 校内健診(学生の方)、30代健診 個人で受ける人間ドック
がん検診 対象年齢になつたら定期的に受けま しょう	子宮頸がん検診、乳がん検診 胃がん検診、肺がん検診 大腸がん検診
その他の検診	骨粗しょう症検診 肝炎ウイルス検診
歯科健診 年に一度はお口 の健診も受けま しょう	個人で受ける歯科健診 高齢者歯科健診(75歳、80歳) 校内健診(学生)

※キリトリ

郵便はがき

62円切手
(10月以降は
63円切手)

510-1292
菰野町大字潤田1250番地

菰野町役場 健康福祉課 行

ふりがな		性別
お名前		男・女
生年月日	M・T・S・H 年 月 日	
ご住所	〒 菰野町	
電話番号	- -	

日中連絡がとりにくい連絡先をご記入ください

アンケートにお答えください(1つのみに○印)

- 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
1はい 2いいえ 3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
1はい 2いいえ

同時に複数の応募	あり	なし
----------	----	----

↓ありの方は以下もご記入ください

応募方法	窓口	応募用紙の宛名面左上をホッチキスでとめてください
	郵送	同時応募の方のお名前(2名まで)を記入してそれぞれ同日にポストへ投函してください

同時応募の方

お名前	生年月日 (年 月 日)
お名前	生年月日 (年 月 日)

* 上記の情報は当事業以外では使用しません。

取組③ 町の健康づくり 事業や地域の活動に参加する

1回5ポイント

運動事業	春と秋の健康ウォーキング大会 健康ウォークデー(第1水曜日) 健康づくり体験(けやきにて4講座) 元気づくり(介護予防)運動教室、みんなの運動サロン、モリサラ体操教室、きらり体力アップ教室、女性のための健康づくり体験 など
特定保健指導	今年度の特定健診の結果、特定保健指導の対象となり、取り組んだ方
健康づくり事業	禁煙チャレンジ推進事業
栄養事業	ヘルスマイトによる食育クッキング講習 食育推進のためのサポーター活動 いきいき栄養・健口教室
元気アップこものスポーツクラブ	健康づくり運動教室(シェイプアップ体操、ウォーキング体操など) 成人またはこどもスポーツ教室 スポーツチームの活動、サークル活動 障がい者スポーツフェスティバル SSピンポン体験 など
母子保健事業	ハンドマッサージでリラクゼーション バランスボール産後ケア講座 妊産婦サロン、パパママ教室 など
その他	三重県や勤務先主催の健康づくり事業 かもしかハーフマラソン など

【応募先及びお問い合わせ先】

菰野町役場 健康福祉課 健康づくり係
〒510-1292
三重郡菰野町大字潤田 1250 番地
TEL : 391-1126 FAX : 394-3423