

抽選会応募券
キリトリ

..... いなべ市健康マイレージ事業抽選会申込書

ふりがな
名前 / 年 月 日生 / 性別 男・女 / いなべ市 在住・在勤

住所 〒 - / 電話 - -

必 須 項 目

いつもよりはやく歩く / いつもよりゆっくり食べる **両方取り組んで1ポイント**

実施日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 ボーナス ポイント!
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	---------------------

選 択 項 目

①元気クラブに参加する **1回参加につき1ポイント**

実施日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 ボーナス ポイント!
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	---------------------

②自分で健康づくり目標を立て14日間取り組む **1日につき1ポイント**

(例：朝食で野菜を1品増やす、いつもより10分多く体を動かす、毎食後歯磨きをする)

健康づくり目標

実施日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 ボーナス ポイント!
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	---------------------

健康づくり目標

実施日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 ボーナス ポイント!
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	---------------------

③健(検)診を受診する(結果票を持参ください) **1回健(検)診につき1ポイント**

健(検)診名	健(検)診名	健(検)診名
--------	--------	--------

④市や県、国が主催する健康推進事業への参加 **1回参加につき1ポイント**

事業名	実施日					
-----	-----	--	--	--	--	--

事業名	実施日					
-----	-----	--	--	--	--	--

..... アンケート

健康マイレージ事業にご参加いただき、ありがとうございました。今後の健康づくり事業の参考となるよう、ご協力お願い致します。

- 何回目の申し込みですか?(昨年度以降含む) ①はじめて ②()回目
- 健康マイレージに参加しようと思ったきっかけは何ですか?
①元気クラブで知った ②チラシを見た ③広報誌を見た ③特典が魅力的だった ④家族・友人にすすめられた
⑤健康講座を聞いた ⑥その他()
- 健康マイレージに参加したことで、成果はありましたか?
①はやく歩くようになった ②ゆっくり食べるよう心掛けた ③元気クラブに参加した ④健(検)診を受診した
⑤教室に参加した ⑥その他()
- 4人以上のグループで取り組みましたか?
①はい()人 ②いいえ
- 健康マイレージの取り組みが終わってからも、自主的に健康づくりの実践を継続できそうですか?
①はい ②いいえ ③わからない

ご協力ありがとうございました。

こちらからも
申込ができます



こちらから抽選会に申し込むこともできます。
三重とこわか健康応援カードは、ご入力いただいた住所へ郵送させていただきます。

..... いなべ市健康標語

ゆっくり味わい、元気に歩く 心も身体も健康いちばん!

いなべ市 健康 マイレージ

健康マイレージとは?

生活習慣の改善や、健康づくりなどを通し`健康で元気な毎日`を過ごす、ことを目的とした取組です。
健康な生活を送ることでもらえる健康マイレージポイントを、30ポイントためると
`三重とこわか健康応援カード`をもれなくプレゼント!さらに、豪華商品が当たる抽選会にもチャレンジ!
ポイントを貯めてみんなで健康になろう!

健康になるための3つのステップ!

ステップ
1

ポイントをためる!
健康づくりに取り組んで
ポイントをためよう

ステップ
2

抽選会に参加!
30ポイントためたら、
申し込んで豪華景品を
ゲットしよう

ステップ
3

カードをもらって
お店でつかう!
マイレージ特典協力店で
うれしい特典をもらおう



いなべ市役所 健康推進課 ☎0594-86-7824 📠0594-86-7864

これは、健康づくりに取り組む市民を増やすことを目的に実施している事業です。
いなべ市内に、在住・在勤している方なら、年齢問わずどなたでもご参加いただけます。

STEP 1. ポイントをためる！

必須項目と選択項目に取り組んで
マイレージポイントをゲットしよう！

必須項目 両方取り組んで1ポイント／自己申告による

いなべ市健康標語活動／14日間チャレンジ！

いつもより はやく歩く、いつもより ゆっくり食べる。

+ プラス！

選択項目／③以外は自己申告による

①～④の中から選んで取り組む！

- ①元気クラブに参加する **1回参加につき1ポイント**
- ②自分で健康づくり目標を立て14日間取り組む **1日につき1ポイント**
 - 健康づくり目標は、「運動」「食事」「禁煙」「口腔ケア」など改善したいことから立てる。
(例：野菜を一品増やす、いつもより10分多く体を動かす、毎食後歯磨きをする)
- ③健(検)診を受診する **1健(検)診につき1ポイント**
 - 健康診査(特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進法健康診査・職場の健診など)を受診し結果票を持参
 - がん検診(胃・大腸・前立腺・肺・乳・子宮)を受診し、結果票を持参
- ④市や県、国が主催する健康推進事業への参加 **1回参加につき1ポイント**
 - 市民栄養教室、いなべ市周年祭、健康講演会などに参加

注 意 事 項

- 取り組み期間は、当該年度(4月～翌年3月)です。実施年度の3月末までに、健康推進課へ申込書をお持ちいただくか、裏面QRコードからお申し込みください。
- 抽選応募期間内であれば、30ポイントにつき、何回でも抽選会(11月～3月)に参加できます。
- 抽選会で1～3等に当選された方には、景品を手渡しさせていただきます。また、いなべ市情報誌「Link」に顔写真を掲載させていただくことがあります。

STEP 2. 抽選会に参加しよう！

30ポイント貯めたら抽選会に参加して、豪華商品をゲットしよう！

抽選応募期間……11月～翌年3月(当該年度内での応募となります)

期間内に、健康推進課窓口を設置の応募箱又は裏面QRコードから応募しよう！

いなべの特産品 **詰め合わせ各2本**

1等
5,000
円分

2等
3,000
円分

3等
1,000
円分

特別賞 元気づくり体験 **2回分×30本**
無料参加券

4人以上で参加すると
さらにおトク！

**お楽しみグッズを
1人1点プレゼント**

ハズレでも **大丈夫！** **参加賞** 応募された方もれなく全員にプレゼント！
三重とこわか健康応援カード



※三重とこわか健康応援カードの
交付は、年度内1人1枚限りと
させていただきます。

STEP 3. カードをもらってお店でつかおう！

三重とこわか健康応援カードには、うれしい特典がいっぱい！

三重とこわか健康応援カードを提示しておトクなサービスを受けよう！

県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することにより、様々なサービスが受けられます。

有効期限は発効日から1年間です。協力店やサービスの内容については三重県ホームページをご覧ください。

マイレージ
**特典
協力店**

桑名地区で
約100店

三重県+近郊で
約1000店

三重県 健康マイレージ **Q**
三重とこわか健康マイレージ事業
WebページはこちらのQRコードから



提出先・お問い合わせ

いなべ市役所 健康推進課
〒511-0498 いなべ市北勢町阿下喜31

0594-86-7824

受付時間……8:40～16:30
土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)
はお休みです。