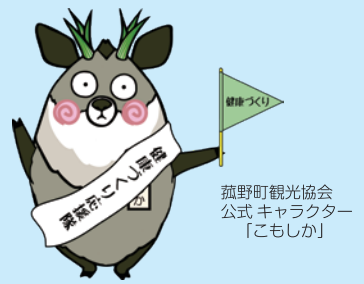


2024

楽しく参加! ポイントをためて健康づくり!!

菺野町 健康マイレージ



菺野町観光協会
公式キャラクター
「こもしか」

菺野町では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、『菺野町健康増進計画・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。

菺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。さらに抽選で無料温泉チケット等があたるなど、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と
オリジナルこもしかステッカー1枚をプレゼント

特典2 抽選で!
合計64名様にうれしいプレゼント

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!



三重とこわか健康応援カード

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。(ステッカーの柄は選べません。)

湯の山温泉協会加盟施設
で使用できる
無料温泉チケット
3枚セット
20名様

菺野町わかば作業所
オリジナルギフト
20名様

運動のおともに...
スポーツドリンクセット
24名様

※プレゼントの種類は選べません。
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、通知の予定)
当選者には、健(検)診を受信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 菺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月中旬配付予定です。
また、町のホームページからもダウンロードできます。(7月中旬予定)

取り組み期間

応募用紙がお手元に届いた日～令和6年12月16日(月)

応募受付期間 令和6年8月1日(木)～令和6年12月16日(月)
※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合計**30ポイント**ためて、菺野町役場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、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。

複数名応募で当選確率 up

複数名で応募された場合は、誰か1人が当選すると、一緒に応募した他の方も当選となります。応募用紙は1人1枚必要です。みなさまで誘い合ってご参加ください。
※複数名応募は中学生以上3名までです。

応募用紙について

菺野町役場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ポイント以上必須)
- 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ポイント以上必須)
- 取組③** 町の健康づくり事業や地域の活動に参加する

※キリトリ

菺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 **20ポイント以上必須**

👑 目標 👑

※1日チャレンジで1ポイント

1日					2日					3日					
日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	/	2	/	3	/	4	/	5	/	6	/	7	/	8	/
6	/	7	/	8	/	9	/	10	/	11	/	12	/	13	/
16	/	17	/	18	/	19	/	20	/	21	/	22	/	23	/
21	/	22	/	23	/	24	/	25	/	26	/	27	/	28	/

取り組んだ日付

②特定健診、がん検診などを受ける **5ポイント以上必須**

※1回受診で5ポイント

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回参加で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ポイント以上必須

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。

★健康づくり5か条を健康目標の参考にしてください

私の健康目標は

です!

【健康づくり5か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
- ・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
- ・ウォーキングを1日30分以上行う



「こもの歩き
パスポート」
発行中です。
ご活用くだ
さい。

健康増進計画・食育推進計画より

健康づくり 5か条



- 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！^{プラス}
ウォーキングや、こもの弁ラジオ体操をみんなでしよに！
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(学生は校内)健診 などを受ける

1回5ポイント
5ポイント以上必須

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 対象年齢になったら 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 個人で受けるがん検診
その他の検診	骨粗しょう症検診 肝炎ウイルス検診、風しん抗体検査
歯科健(検)診 年に一度はお口 の健(検)診も 受けましょう	菰野町さわやか歯科検診(40歳、50歳、60歳、70歳) 高齢者歯科健診(75歳、76歳、77歳、80歳) 校内健診(学生)、個人で受ける歯科検診

キリトリ

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 (元気アップこもの スポーツクラブ)	健康ウォーキング大会 健康ウォークデー(第1水曜日) 元気づくり(介護予防)運動教室 健康づくり運動事業(初級、男性のための 筋力アップ、体脂肪燃焼) 女性のための健康づくり体験 エンジョイフィットネス SSピンポン体験 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	けやき健康相談、女性の健康相談
栄養事業	ヘルスメ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
母子保健事業	赤ちゃんと産後ママのほっとサロン など
介護予防事業	みんなの運動サロン、フレイル予防教室 にこにこアップ教室、転倒予防教室 ノルディックウォーキング教室 など

切手

郵便はがき

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	T・S・H 年 月 日	
ご住所	〒 菰野町	
電話番号	- - 日中連絡がとりやすい連絡先をご記入ください	

健康マイレージに関するアンケートにご協力ください。

- 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。
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
- Q3: その他ご意見・ご感想等ありましたらご記入ください。
()

※複数名応募は中学生以上3名までです。

同時に複数名の応募	あり	なし
-----------	----	----

同時に応募される方 ※同時応募者も別のハガキで提出が必要です。

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。

【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: 059-391-1126 FAX: 059-394-3423