

四日市市健康マイレージ申込書

(三重とわか健康応援カード申込書)

オンラインでも
申し込みが
できます。



| | | | | |
|--------------|-----|----|---|----|
| (ふりがな) 名前 | | 年齢 | | 歳 |
| 性別 | 男・女 | 住所 | 〒 | 電話 |

① 健康づくり目標を1つ選び、14日間続ける。(300ポイント) ※①か②のどちらかは必須 両方でも可

健康づくり目標(以下から選び、○をつける)

運動・身体活動

- ラジオ体操またはストレッチを行う
- エレベーターを使わず階段を使う
- いつもより10分多く歩く
- 1日8,000歩あるく(65歳以上は6,000歩)

栄養・食生活

- 1日3食しっかり食べる
- 夕食後は間食しない
- 毎食1皿以上の野菜を食べる

その他

- 毎日体重を測る
- 禁煙にチャレンジする
- 適度な飲酒を心がける(目安:1日にビールなら中瓶1本、日本酒なら1合程度)

| 実施日 | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| / | / | / | / | / |
| / | / | / | / | / |
| / | / | / | / | / |

② 自分で健康づくり目標を立て、14日間続ける。(100ポイント) ※①か②のどちらかは必須 両方でも可

健康づくり目標 (例) 駅まで歩く など

| 実施日 | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| / | / | / | / | / |
| / | / | / | / | / |
| / | / | / | / | / |

③ 検(健)診を受診。(各100ポイント) ※複数のがん検診を受診しても100ポイントになります。

| 検(健)診の種類 | 受診場所(実施事業所) | 受診日 |
|---------------|-------------|-------|
| がん検診 | | 年 月 日 |
| 特定健康診査や職場の健診等 | | 年 月 日 |

④ 地域や勤務先、健康づくり課等実施の健康教室に参加。(1回参加につき100ポイント)

| 教室等の名称 (例) 公園ステキの会 地区ラジオ体操 等 | 実施主体(実施事業所) | 参加日 |
|------------------------------|-------------|-------|
| | | 年 月 日 |
| | | 年 月 日 |
| | | 年 月 日 |

※参加状況について、健康づくり課から、マイレージ取組協力事業所等に確認をさせていただく場合があります。

合計ポイントが500ポイント以上ありますか? はい

500ポイント以上で
申し込みできます

アンケート

この度は、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。該当する項目に○及び必要事項をご記入ください。

1. 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もともと健康づくりに関心がある。 ②健康づくりをはじめたきっかけにと思った。
③特典が欲しかった。 ④家族・友人にすすめられた。 ⑤その他()

2. 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体を動かすことが増えた。(運動) ②バランスの良い食事を心がけた。 ③間食を減らした。
④野菜をとるように心がけた。 ⑤検(健)診を受診した。 ⑥禁煙した。 ⑦その他()

3. 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

4. 何回目の申し込みですか? ①はじめて ②()回目

5. その他、ご意見・ご感想など、ご自由にお書きください。

() ご協力ありがとうございました。

Yokkaichi City health mileage

四日市市 健康マイレージ



健康

筋力アップ
毎日イキイキ
禁煙
食生活改善



お得

10%OFF
1個サービス
1品プレゼント



どっちも欲しい!



健康づくりに取り組んで「健康なからだ」と「三重とこわか健康応援カード」を手にいれよう!

四日市市内に在住、
在勤、在学する18歳以上であれば、参加できます!

三重とこわか健康応援カードとは

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!



カードのデザインが変更になる場合があります。

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るカードです。発行日から1年間有効。県内の協力店や、サービスの内容については、県のホームページをご覧ください。引き続き、健康づくりに取り組んで再度、申請していただければ新しいカードを交付します。

特典協力店 四日市地域で
180店以上

特典協力店 三重県内+近郊では
1100店以上

【特典例】

- ・店内商品5%引き
- ・〇〇円以上お買い上げの方にちよこっとプレゼント
- ・お買い上げスタンプ1個追加

三重県 健康マイレージ 🔍



参加方法



- 健康づくり目標や、健(検)診・健康づくり教室への参加など**健康づくりに取り組む**。 ※当該年度内(4月~翌年3月)の取組みのみ有効
- 健康づくりに取り組むごとに、「**四日市市マイレージ申込書**」に記入しポイントをためる。
- 500ポイントたまったら**、健康づくり課へ持参又は郵送で**申し込む**。
- 「**三重とこわか健康応援カード**」をもらう。
- カードを提示して、**お店で特典(サービス)を受ける**。

三重県 マイレージ特典協力店 🔍



《申込みに関する注意点》

- ・三重とこわか健康応援カードの交付は、**年度内(4月~翌年3月)1人1枚限り**とさせていただきます。
- ・お預かりする個人情報、本事業の目的以外には使用いたしません。

記入例

四日市市健康マイレージ申込書

(三重とこわか健康応援カード申込書)

オンラインでも
申し込みが
できます。



| | | | |
|----|---------------|----|----------------------|
| 名前 | (ふりがな) 四日市 花子 | 年齢 | 38 歳 |
| 性別 | 男・女 | 住所 | 〒510-9601 四日市市諏訪町1-5 |
| 電話 | 059-354-8291 | | |

① 健康づくり目標を1つ選び、14日間続ける。(300ポイント) ※①か②のどちらかは必須 両方でも可

健康づくり目標(以下から選び、○をつける)

- 300ポイント
- 運動・身体活動
 - エレベーターを使わず階段を使う
 - いつもより10分多く歩く
 - 1日8,000歩あるく(65歳以上は6,000歩)
 - 栄養・食生活
 - 1日3食しっかり食べる
 - 夕食後は間食しない
 - 毎食1皿以上の野菜を食べる

栄養・食生活

- その他
- 毎日体重を測る
 - 禁煙にチャレンジする
 - 適度な飲酒を心がける(目安:1日ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合程度)

| 実施日 | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 4/1 | 4/2 | 4/3 | 4/5 | 4/6 |
| 4/7 | 4/10 | 4/11 | 4/12 | 4/13 |
| 4/18 | 4/19 | 4/22 | 4/23 | |

② 自分で健康づくり目標を立て、14日間続ける。(100ポイント) ※①か②のどちらかは必須 両方でも可

健康づくり目標 (例) 駅まで歩く など

- 100ポイント
- エレベーターを使わず、階段を使う

①か②の
どちらかは
必須
両方でも可

日にちは連続
でなくてもOK

| | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 4/2 | 4/3 | 4/4 | 4/5 | 4/8 |
| 4/9 | 4/11 | 4/12 | 4/13 | 4/14 |
| 4/15 | 4/18 | 4/19 | 4/20 | |

③ 検(健)診を受診。(各100ポイント) ※複数のがん検診を受診しても100ポイントになります。

| 検(健)診の種類 | 受診場所(実施事業所) | 受診日 |
|----------------|-------------|-----------|
| 100ポイント 大腸がん検診 | すわ医院 | 令和4年6月3日 |
| 100ポイント 職場健診 | 職場 | 令和4年4月20日 |

④ 地域や勤務先、健康づくり課等実施の健康教室に参加。(1回参加につき100ポイント)

| 実施主体(実施事業所) | 参加日 |
|-------------------------------|-----------|
| 100ポイント (例) 公園ステキの会 地区ラジオ体操 等 | 令和4年4月9日 |
| 100ポイント ヨガサークル | 令和4年8月15日 |
| 100ポイント 公園ステキの会 | 令和4年 月 日 |

※参加状況について、健康づくり課から、マイレージ取組協力事業所等に確認をさせていただく場合があります。

合計ポイントが500ポイント以上ありますか? はい

500ポイント以上で
申し込みできます

Q. ④の対象となる健康教室とは?

A. 地域や勤務先、健康づくり課、健康ボランティア、マイレージ取組協力事業所等が実施する健康づくり教室やイベント、体操などが対象です。

健康づくり課実施の健康教室など



健康ボランティア実施の教室など



マイレージ取組協力事業所一覧



その他地域や勤務先主催の健康づくりにつながる教室やイベント・体操などでもOK!

【提出先・お問い合わせ】

四日市市 健康づくり課 健康づくり係 〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 TEL059-354-8291

(時間) 8:30~17:15 ※土・日・祝日・12/29~1/3は除く。