

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
申し込み
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	〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
電話	090-xxxx-△△△△		

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)

実施日(令和6年)	4/1	4/2	4/3	4/5	4/6
運動・身体活動	○				
栄養・食生活					
その他					

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 ①と重ならない目標

実施日(令和6年)	4/2	4/3	4/4	4/5	4/8
100ポイント					
エレベーターを使わず、階段を使う					

③ 検(健)診(歯科検診も含む)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)	受診した日
がん検診	大腸がん検診	令和×年×月×日
特定健康診査や職場の検診等	職場健診	令和×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)	参加した日
ヨガサークル	さかえ公民館	令和×年×月×日
公園ステキの会	鶺の森公園	令和×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。

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
申し込み
できます。



名前	(ふりがな)	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)

実施日(令和6年)	4/1	4/2	4/3	4/5	4/6
運動・身体活動	○				
栄養・食生活					
その他					

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 ①と重ならない目標

実施日(令和6年)	4/2	4/3	4/4	4/5	4/8

③ 検(健)診(歯科検診も含む)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)	受診した日
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)	参加した日
		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。

- 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ると思った。
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()
- 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()
- 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
- 何回目の申し込みですか? ①はじめて ②()回目
- 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。