

景品交換はお1人様年度内1回限りですので、ご注意ください！

令和5年度 明和町

# 健康づくり ポイント



**実施期間：令和5年4月1日(土)～令和6年2月29日(木)**

**交換期間：令和5年7月3日(月)～令和6年2月29日(木)**

**対 象：20歳以上の明和町民**

## ①ためる



健康づくりに取り組み  
**40ポイント**ためる



## ②もらう

チャレンジシートに  
記入後、健康あゆみ  
課で、**カードと景品**  
をプレゼント♪

「明和町健康づくりポイント」  
とは、明和町が県と連携し、県  
内の協力店のご協力のもと、明  
和町民の健康づくりを応援す  
る取り組みです。

**さらに!!**

**明和町特産品や  
記念品を抽選で合計  
30名にプレゼント!!**



## ③つかう



県内の協力店で  
カードを提示し、  
特典をうけよう!

※厳正なる抽選のうえ、令和6年3月末に当選者を決定し、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。賞品によっては役場にて引換となる場合もございます。

## 三重とこわか健康応援カードとは？

県内の「三重とこわか健康応援カード協力店」で、カードを提示することにより、お店ごとの様々なサービスが受けられるちょっとお得なカードです。県内の「協力店ポスター」が貼ってあるお店で特典が受けられます。



**このポスターが目印!**

**【 お問い合わせ 】**

**明和町役場 健康あゆみ課 TEL:0596-52-7115/FAX:0596-52-7137**

**チャレンジシートは裏面にあります!**

# 明和町健康づくりポイント チャレンジシート

自己申告で**40ポイント**ためよう！ 取り組み①は必須項目

## 取り組み① 目標を立てて健康づくりを続ける

★30日分で  
30ポイント

食事や運動・禁煙など、コツコツ取り組む健康づくりの目標を立てましょう  
例)よく噛んで食べる、15分歩く、喫煙本数を減らす、休肝日を作る、子どもと一緒に体を動かす など

目標:

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

必須

30  
ポイント

▼残りの10ポイントは②または③に取り組んでためよう！

## 取り組み② 「特定健康診査(健康診査)」「がん検診」「人間ドック」「歯科健康診査」を受ける

★1回  
10ポイント

職場や自己負担で受ける健康診査も対象です♪

健(検)診名	日付	場所・医療機関
	/	
	/	

ポイント

## 取り組み③ 町の事業や地域の活動に参加する

★1回  
5ポイント

例)健康ひろば、おとな元気教室、乳児健診、子育て支援センター、老人会 など

事業・活動名	日付	場所
	/	
	/	

ポイント

★名前: \_\_\_\_\_ ★性別: 男・女 ★年齢: \_\_\_\_\_ 歳

★住所: 明和町 ★電話番号: \_\_\_\_\_

[ アンケートにお答えください ]

①日々の健康づくりをはじめるとききっかけになりましたか？ ( はい・いいえ・以前から取り組んでいる )

②今回取り組んだことで、生活や心身に何か変化はありましたか？

( はい [ \_\_\_\_\_ ] ・ いいえ )

③今後も健康づくりの取り組みを継続しますか？ ( はい・いいえ )

④その他、感想やご要望等お書きください

( \_\_\_\_\_ )

受付印