

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6年度 明和町

健康づくり ポイント



実施期間：令和6年4月1日（月）～令和7年2月28日（金）

交換期間：令和6年7月1日（月）～令和7年2月28日（金）

対象：18歳以上の明和町民（平成18年4月1日以前に生まれた方）

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、住民ほけん
課で「**三重とこわか
健康応援カード**」と粗
品をプレゼント♪

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！

さらに!!

抽選で明和町特産品や記念品を

**1万円相当 5名、3千円相当 10名、千円相当 15名
計 30名様にプレゼント!!**

※厳正なる抽選のうえ、令和7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。なお、お預かりした個人情報は、町の健康づくり事業・当事業の発送にのみ使用させていただきます。

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 住民ほけん課 TEL:0596-52-7116/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、20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」「歯科検診」を受診

★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

★1回
5ポイント

例)健康教室、乳幼児健診、子育て支援センター、老人クラブ、健康に関する講演会 など

事業・活動名	日付	場所
	/	
	/	

ポイント

★名前: _____

★性別: 男・女

★生年月日: _____年 月 日 (_____歳)

★電話: _____

★住所: 明和町

【アンケートにお答えください】

①日々の健康づくりを始める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