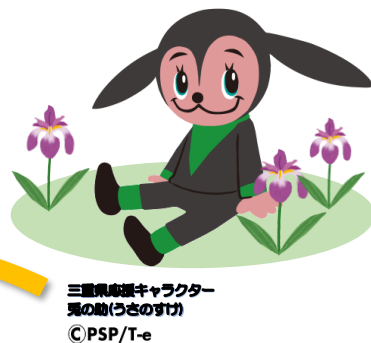


景品交換は「お一人様年度内1回限り」ですので、ご注意ください！

令和7年度 明和町

健康づくり ポイント



実施期間: 令和7年4月1日(火)～令和8年2月27日(金)

交換期間: 令和7年7月1日(火)～令和8年2月27日(金)

対 象 : 18歳以上の明和町民(平成19年4月1日以前に生まれた方)

ためる



健康づくりに取り組み
40ポイントためる

もらう



チャレンジシートと引換
に「三重とこわか健康応
援カード」をもらう

つかう



県内の協力店で
カードを提示すると
特典が受けられます

さらに！

抽選で明和町特産品や記念品が

1万円相当 5名、3千円相当 10名、千円相当 15名
計 30 名様に当たります！

※厳正なる抽選のうえ、令和8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。

【 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です！ →



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:

/	/	/	/	/ 5	/	/	/	/	/ 10
/	/	/	/	/ 15	/	/	/	/	/ 20
/	/	/	/	/ 25	/	/	/	/	/ 30

達成できた日付を
記入してください

30
ポイント

必須

▼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」 「特定保健指導」を受ける

★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 健康づくりポイントへの参加は今回が初めてですか？ (初めて ・ 2回目 ・ 3回以上)
- ② 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)
- ③ 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)
- ④ 今後も健康づくりへの取り組みを継続しますか？ (はい ・ いいえ)
- ⑤ その他、感想やご要望等お書きください
(_____)

受付印