

令和6年度

# 桑名市健康マイレージ

健康づくりや健康診査受診など健康に関する取り組みを行いポイントをとめると、  
お得な特典を受け取ることができます。

**対象**

桑名市に在住・在勤・在学の方ならどなたでも！

**実施期間**

ご自身で決めた1か月間  
令和6年1月1日～12月31日の期間に実施したものがポイント対象です。

**申請締切**

令和7年1月10日（金）必着 ※申請は期間内1人1回です。

**参加方法**

## ① ポイントをためる！

1か月間、自分にできる  
チャレンジでポイントをとめよう！



ポイントのため方は裏面へ

## ② 申請する！

100ポイント  
ためたら

【申請方法】

- ① 保健医療課へ持参  
⇒市役所2階
- ② 郵送、Fax
- ③ 二次元コードから



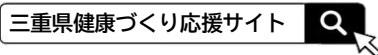
## ③ もらう！

三重とこわか健康応援カード  
をもらって優待サービスを利用しよう！



県内の協力店で  
お得な特典を  
受けられます！！

▼協力店が検索できます



## お楽しみ特典

協賛企業店舗様からの協賛品を抽選でプレゼント！！

※令和5年度の協賛企業・店舗様です。



三幸株式会社様



株式会社  
小林薬局様



サンシルシ  
醸造株式会社様



株式会社スギ薬局様



中北薬品株式会社  
四日市支店様



薦井株式会社様



長島観光開発  
株式会社様



明治安田生命保険  
相互会社  
四日市支社様



株式会社小杉食品様



さんあい薬局株式会社様

一般社団法人  
桑員歯科医師会様



まごころサポート  
三重桑名スマイル  
プロジェクト店様



有限会社藤芸様

## 提出・お問合わせ先

桑名市役所 保健医療課 健康長寿増進係(市役所2F)

〒511-8601 桑名市中央町二丁目37番地

TEL:0594-24-1182 FAX:0594-24-3032

チャレンジを  
はじめよう！



ポイントのため方

ふりがな 名前	生年月日
住所 〒	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 無回答
電話	在勤・在学先
※抽選賞品に当選された方には、お電話する場合があります。 ※市外在住の方はご記入ください。	

<ポイントのため方> ※チャレンジは令和6年1月1日～12月31日の期間に実施したものがポイント対象です。

- 1)チャレンジする期間(1か月間)を記入。
- 2)チャレンジする項目を選んでチェック  いくつ選んでもOK!
- 3)決めた項目に1か月間チャレンジ! 達成できたら、○をつけて、ポイント獲得!
- 4)100ポイント以上たまったら申請!

チャレンジする項目を選んでチェック



チャレンジする期間											
<input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日 ~ <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日までの1か月間											
運動	出来たら○	ポイント	獲得ポイント								
<input type="checkbox"/> 1日プラス1,000歩を意識した(1,000歩=約10分、600~700m程)	<input type="radio"/>	20P	ポイント								
<input type="checkbox"/> 1日8,000歩以上が20日以上あった(65歳以上の方は、1日6,000歩以上)	<input type="radio"/>	40P									
<input type="checkbox"/> ややきつと感じる10分程度の運動を週1回以上実施できた	<input type="radio"/>	40P									
食事	出来たら○	ポイント	獲得ポイント								
<input type="checkbox"/> 体重を週1回以上測った	<input type="radio"/>	20P	ポイント								
<input type="checkbox"/> 朝・昼・晩、3食を食べた	<input type="radio"/>	20P									
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べた	<input type="radio"/>	30P									
睡眠	出来たら○	ポイント	獲得ポイント								
<input type="checkbox"/> 6~9時間の睡眠がとれた日が20日以上あった	<input type="radio"/>	20P	ポイント								
健(検)診	出来たら○	ポイント	獲得ポイント								
最大30ポイントまで 令和6年1月1日～12月31日に受けたものが対象です	<input type="radio"/>	ポイント	獲得ポイント								
受けた健(検)診名 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top;"> <tr> <th>日付</th> <th>場所(医療機関など)</th> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 月 日</td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 月 日</td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 月 日</td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </table>	日付	場所(医療機関など)	<input type="checkbox"/> 月 日	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> 月 日	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> 月 日	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10P	ポイント
日付	場所(医療機関など)										
<input type="checkbox"/> 月 日	<input type="radio"/>										
<input type="checkbox"/> 月 日	<input type="radio"/>										
<input type="checkbox"/> 月 日	<input type="radio"/>										
	<input type="radio"/>	10P									
	<input type="radio"/>	10P									
お友達お誘い加算	出来たら○	ポイント	獲得ポイント								
<input type="checkbox"/> 友達に「桑名市健康マイレージ」を教えた	<input type="radio"/>	10P	ポイント								

よろしくお願ひします

100ポイント以上  
たまったら申請♪



獲得した合計ポイント

ポイント

アンケートにご協力ください



- Q1 健康マイレージをどこでお知りになりましたか?(複数回答可)
- ①広報 ②市LINE ③市役所・その他公共施設 ④体操会などの通いの場(名称: )  
 ⑤健診等のDM ⑥家族・友人・知人から ⑦その他( )
- Q2 日々の健康づくりをはじめるときかけになりましたか? ①はい ②いいえ ③以前から取り組んでいる
- Q3 参加したことで成果はありましたか?  
 ①歩数が増えた ②運動が習慣となった ③健診の検査値や体重の改善がみられた  
 ④食事について心がけるようになった ⑤その他( )
- Q4 参加したことで、血圧の変化はありましたか?わかる方はご記入ください。  
 参加前 ( / ) ⇒ 参加後 ( / ) (平均的な値でご記入ください)
- Q5 今後も健康づくりの取り組みを継続しようと思ひますか? ①はい ②いいえ