

令和7年度

桑名市健康マイレージ

健康づくりや健康診査受診を行いポイントをためると、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

申請締切 令和8年1月9日(金)必着
※申請は期間内1人1回。

実施期間 令和7年1月1日～12月31日の期間にご自身で決めた1か月間、実施したものがポイント対象。

特典 全員特典:「三重とこわか健康応援カード」
抽選特典:協賛企業・店舗からの豪華景品！
※当選者へ、令和8年2月頃にご連絡します。

参加方法

①ためる

1か月間、自分にできるチャレンジでポイントをためよう！

※ポイントのため方は裏面へ

100ポイントためて

②申請する

【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う！



特典① 全員に！



三重とこわか健康応援カード

県内の協力店で提示すると、お得なサービスが受けられます。
桑名市内では、飲食店・ドラッグストア等、65か所で利用できます！



詳しくはこちらから➡ 桑名市内の特典協力店

特典② 抽選で！

豪華景品をプレゼント！

※R6年度の協賛企業店舗様です(敬称略)



三幸株式会社



中北薬品株式会社
四日市支店



株式会社小林薬局



サンジルス
醸造株式会社



一般社団法人
桑員歯科医師会



入泉券

薦井株式会社



入泉券

長島観光開発
株式会社



株式会社カインズ
桑名店



株式会社小杉食品



スギ薬局グループ



さんあい薬局株式会社



有限会社藤芸



アクトスWill_G
三洋堂星川



SDフィットネス365
桑名



カーブスアピタ桑名



まごころサポート三重桑名
スマイルプロジェクト店



明治安田生命保険相互会社
四日市支社



オーファ
スポーツクラブ陽だまりの丘



トレーニングジム
らくらく

【提出・お問い合わせ】 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

このチラシは明治安田生命保険相互会社四日市支社様の寄付金で作成しました。

ふりがな (姓)	(名)	☐ 男性 ☐ 女性
名前		
〒	生年月日	
住所	(西暦) 年 月 日	
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> ※令和7年1月1日～12月31日の期間にチャレンジしたものがポイント対象です。

- 1) チャレンジする項目を①～⑥の中から決める
- 2) 決めた項目に1か月間チャレンジ！1か月取り組めたら、☑をつけて、ポイント獲得！
- 3) 100ポイント以上たまったら申請！

チャレンジする期間: 月 日 ~ 月 日		出来たら ☒	合計獲得ポイント
運動	①1日プラス1,000歩を意識した(1,000歩=約10分、600~700m程)	20ポイント ☐	ポイント
	②ややきついと感じる10分程度の運動を週1回以上実施できた	30ポイント ☐	
食事	③朝・昼・晩、3食を食べた	20ポイント ☐	
	④主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べた	30ポイント ☐	
睡眠	⑤6~9時間の睡眠がとれた日が20日以上あった	20ポイント ☐	
歯科	⑥歯磨きの時に歯間ブラシやデンタルフロスも使用した	30ポイント ☐	
健(検)診 最大20ポイントまで。令和7年1月1日～12月31日に受けたものが対象。		出来たら ☒	合計獲得ポイント
受けた健(検)診名()・日時()月()日・場所()		10ポイント ☐	ポイント
受けた健(検)診名()・日時()月()日・場所()		10ポイント ☐	
お友達お誘い加算		出来たら ☒	
友達や家族に「桑名市健康マイレージ」を教えた。		10ポイント ☐	ポイント

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 健康マイレージへのご参加は、何回目ですか？ ☐ はじめて ☐ 2回目以上

Q2 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 | ☐ ⑥公共施設 |
| ☐ ②体操会などの通いの場 : 名称 | ☐ ⑦スーパー |
| ☐ ③健(検)診等の案内 | ☐ ⑧薬局・ドラッグストア |
| ☐ ④家族・友人・知人から | ☐ ⑨その他 |
| ☐ ⑤市LINE、市ホームページ | |

Q3 健康マイレージに取り組んで生活習慣は改善しましたか？ ☐ はい ☐ いいえ

Q4 今後も健康づくりの取組を継続できそうですか？ ☐ はい ☐ いいえ

健康づくりについてご興味のある方は、ぜひこちらも参考にどうぞ⇒

