

令和8年度

桑名市健康マイレージ

いつもの生活に新たな健康づくりをプラスしてみませんか？
健康づくりに取り組んで、100ポイント以上ためて申請すると、お得な特典を受け取ることができます！

対象 市内在住・在勤・在学の人

実施期間 このチラシを受け取ってから
ご自身で決めた1か月間でチャレンジ！

締切 令和9年1月8日(金) 申請は一人1回限り

参加方法 ①1か月間健康づくりチャレンジ！
②電子申請
詳しくは裏面をご覧ください！

特典① 全員 三重とこわか健康応援カード(デジタルカード)

申請後、1週間程度で<noreply@logoform.stjapan.asp.lgwan.jp>からデジタルカードが添付されたメールが届きます。デジタルカードをダウンロードするかメールを保存して、特典協力店でご提示ください。



三重とこわか健康応援カードとは？

県内の『マイレージ特典協力店』でデジタルカードを提示すると、お得なサービスが受けられます。特典協力店や、サービスの内容については、県のホームページをご覧ください。
有効期限は1年間です。

特典
協力店



三重県内では
900店以上

【例】・カード提示の方に〇〇プレゼント
・ソフトドリンク1杯サービス
・商品10%OFF などなど

特典協力店の
検索はこちら▼



三重県健康づくり応援サイト

特典② 全員 桑名市からの健康情報の配信

桑名市役所<DoNotReply@city.kuwana.lg.jp>からメールが届きます。

皆さんの健康づくりに役立つ、様々な情報を配信予定です。
特典③の抽選結果などもメールでのお知らせを予定しています。



なるほど
減塩って大切だね

健康情報を
受け取っている人

特典③ 抽選 マイレージ福袋

令和9年2月頃に当選者へメールでご連絡します！



三幸株式会社



株式会社小林薬局



サンジルシ
醸造株式会社



一般社団法人
桑員歯科医師会



株式会社カインズ
桑名店



篤井株式会社



スギ薬局グループ



GONZO PARK



さんあい薬局
株式会社



アクトスWill_G
三洋堂星川



パーソナルジム&ピラティス
LIBERNES



株式会社小杉食品



中北薬品株式会社
四日市支店



シャディサラダ館
益生駅前店



エイバックス株式会社



長島観光開発
株式会社



SDフィットネス365
桑名星川店



有限会社藤芸



NTN物流株式会社



まごころサポート三重桑名
スマイルプロジェクト店



トレーニングジム
らくらく



明治安田生命保険相互会社
四日市支社

※R7年度の協賛企業店舗様です(敬称略)

参加・申請方法

STEP1 1か月間、健康づくりチャレンジ！

下記の項目からご自身で取り組みそうなもの**2つ以上**を選んで、1か月間チャレンジ！
1か月間取り組みたら、1項目につき50ポイント獲得！合計100ポイント以上たまったら

STEP2へ

チャレンジ項目 1つ50ポイント

- ①1日プラス1,000歩を意識する(1,000歩＝約10分、600～700m程)
- ②ややきついと感じる10分程度の運動を週1回以上行う
- ③朝・昼・晩、3食を食べる
- ④主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる
- ⑤6～9時間の睡眠を20日以上とる
- ⑥歯磨きの時に歯間ブラシやデンタルフロスも使用する
- ⑦週1日以上、飲酒しない日をつくる(元々飲酒しない人は対象外)
- ⑧健(検)診を受診する(※令和8年1月～12月に受診したもの)

エスカレーターを階段にしたらプラス1,000歩になるかな？

寝る前のスマホ時間をやめて、睡眠時間を増やそうかな・・・。

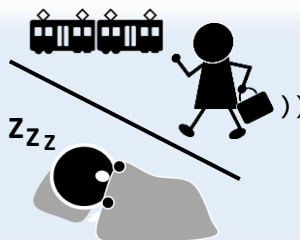
どれくらい
できそうかな？



【取り組み例①】

- ①1日プラス1,000歩を意識する
- ⑤6～9時間の睡眠を20日以上とる
- ⑧健(検)診を受診する

50ポイント×3項目＝150ポイント獲得！

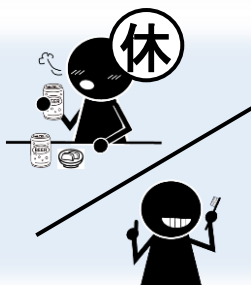


会社まで一駅歩いて、夜は早く寝るようにしてみよう！

【取り組み例②】

- ⑥歯磨きの時に歯間ブラシやデンタルフロスも使用する
- ⑦週1日以上、飲酒しない日をつくる

50ポイント×2項目＝100ポイント獲得！



今までやれていなかった事に
チャレンジしてみよう♪

合計100ポイント以上たまったら申請！！

STEP2 申請しましょう

あなたがチャレンジした項目を教えてください！スマートフォン、パソコンから申請できます。

下記の二次元コードから、または『桑名市健康マイレージ』で検索！ホームページに申請フォームを掲載しています。



メールアドレスの登録

特典②の健康情報や抽選結果などの配信も予定しております。
スマートフォンで見られる
アドレスの登録がおすすめです。



桑名市から送られたURLから
申請しましょう。

※申請は1つの端末から1回限りです

申請後、1週間程度で<noreply@logoform.stjapan.asp.lgwan.jp>からデジタルカードが添付されたメールが届きます。

申請完了♪
健康情報を読んで
健康づくりを続けよう！



お問合せ：桑名市役所 保健医療課 健康長寿増進係(市役所2F) ☎0594-24-1182

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。