健康づくりに取り組んでいますか？いつも取り組んでいる人も、始めたい人も！

桑名市健康マイレージ事業に参加してみよう！

市では、皆さんの健康づくりを応援するため、運動や食事などの健康づくりや健康診査受診などで
ポイントを貯めて申請すると、お得な特典を受け取ることができる健康マイレージ事業を実施しています！

申請すると、こんな特典があります！

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）



県内の協力店で、お得なサービスが受けられます。

特典2 全員
桑名市からの健康情報



特典3 抽選
豪華景品をプレゼント！



景品イメージ

対象 市内在住・在勤・在学の人
期間 自分で決めた1カ月間（令和8年1月1日から12月31日までの間にチャレンジしたもの）
締切 **令和9年1月8日（金） 申請は一人1回限り**

チャレンジ項目 1つ50ポイント

1. 1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
5. 6～9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）

1カ月間チャレンジして
100ポイントたまったら申請！
あなたがチャレンジした項目を教えて下さい！

申請フォーム

※申請は1つの端末から1回限りです

取り組み例
1. 1日プラス1,000歩を意識する
5. 6～9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
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ことにチャレンジしてみよう♪

問 保健医療課（☎ 24-1182 FAX 24-3032）

詳しくは市ホームページへ ▶

こころとカラダを大切に
女性が自分らしく輝くまち

産後ママが主役のイベントを開催します

◆産後ママもウェルビーイングに！



子育ての毎日に、少しだけ「自分を大切にする時間」を。産後のママの体と心を整える、ママが主役のイベントを開催します！

会場には、リフレッシュできる体験ブースを多数ご用意。キッズスペースもあるので、お子さんと一緒にお越しいただけます。ご来場の人には、ちょっとうれしいお土産、抽選で協賛企業から素敵なプレゼントも！

予約は不要です。ぜひ、お気軽にお越しください！

〈出展ブース例〉
・産後の体を整える**バランスボール体験**
・辛い肩こりを少し楽にする**セルフマッサージ体験**

とき 令和9年1/29㈭ 9:45～12:00（11:30体験受付終了）
場所 子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」体育室　**料金** 無料

問 SDGs推進課（☎ 24－7441 FAX 24－2474）

イベント詳細

男女共同参画推進事業人材育成講座

姿勢と呼吸を整えるピラティス習慣

～初心者の人も安心・簡単・楽しめる1時間～

女性の人生には、仕事・結婚・妊娠・出産・育児・更年期など、さまざまな節目が訪れ、それに伴う悩みや身体の不調が起こることがあります。肩の重さ、腰のだるさ、なんとなく取れない疲れ。その原因は、日々の姿勢と呼吸のクセにあるかもしれません。無理に鍛えるのではなく、ピラティスの観点から身体を「整える方法」を学んでみませんか？

本講座では、一つ一つのエクササイズの効果を学びながら、姿勢と呼吸を整える方法を楽しく実践します。初心者の人でも無理なく取り組める簡単な動きを通して、ご自宅でも継続できるピラティス習慣を身につける1時間です。





森本 早織 さん

とき 令和9年2/6㈮ 10:00～11:00
場所 くわなメディアライヴ2階 第1会議室
講師 株式会社ＲＤトラスト　代表取締役　森本 早織さん
定員 先着20人　**料金** 無料
対象 市内在住または在勤の女性
持物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物
申込 申込フォーム（右記QRコード）または電話
期間 12/10㈬ 9:00～令和9年1/8㈭まで
託児 無料（詳細は申込フォームまたは電話でご確認ください。）
※子ども連れでの参加はできません。

申込フォーム

問 地域コミュニティ課（☎ 24－1413 FAX 24－1735）