

健康マイレージ事業

多気町の特産品が抽選で当たる！！



※賞品発送について
抽選は令和9年4月に実施、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※内容は変更になる場合があります

(3,000円相当、4名)



全員にプレゼント！

- ・ギフトカード(500円分)
- ・「三重とこわか健康応援カード」

三重とこわか健康応援カード
「マイレージ特典協力店」にて
お得な特典を受けることができます！



今年度初めての方

粗品プレゼント！(先着順)



「多気町健康マイレージ事業」とは？

多気町が県と連携し、県内の協力店のご協力のもと
多気町民の健康づくりを応援する取り組みです。

「みえスポーツ応援マスコット『とこまる』」

対象者

多気町に住民票のある
20歳以上の方

紙面での応募

ウェブでの応募

応募期間

令和8年7月1日(水)～
令和9年3月31日(水)

令和8年7月1日(水)～
令和9年2月28日(日)

参加賞
受け取り期間

令和8年7月1日(水)～
令和9年3月31日(水)

※ウェブで応募の方も参加賞の受け取りには必ず役場までお越しください(代理可)
受け取り期間に来庁されない場合、三重とこわか健康応援カードと抽選のみの扱いとなります

紙面提出・参加賞受け取り場所

多気町役場 町民ほけん課 健康増進係



参加方法

紙面： この紙面で取り組み・応募ができます。→裏面へ

ウェブ： 紙面で取り組んだあとウェブで応募ができます。→次のページへ

ホームページでも
確認できます

切り取って裏面のポイント表のみを使用できます

1. 裏面の「ポイントチェック表」を使って健康づくりに取り組む

健(検)診受診、日々の健康づくりをして、
40ポイントを貯めよう！



2. ①ポイントチェック表、②健康診断の結果の写真を撮る

写真を撮る際の注意点

- ①ポイントチェック表：グレーの枠内すべてが写るようにしてください。
- ②健康診断の結果：以下の必要項目が含まれた書類を提出してください
必要項目：受診日、受診者名、健診名(健診名がない書類の場合は検査項目)
※必要項目が含まれていれば領収書などでも構いません
※1枚に収まらない場合は3枚まで添付して提出できます

写真のピント・反射に注意！必要項目が読み取れない場合は再提出をお願いすることがあります。

3. 申請者の登録を行い、受付完了画面のスクリーンショットを撮る

- ①右のQRコードを読み取ってください
- ②画面の案内に沿って応募者の登録をおこなってください
応募の際、写真に撮った「ポイントチェック表」と
「健康診断の結果」を添付してください。
- ③受付完了画面のスクリーンショットを撮り、保存する
★受付完了ページ下部の「受付番号」が見えるように保存してください



4. 参加賞を受け取る(代理提出可)

受け取り場所：多気町役場 町民ほけん課 健康増進係
提出期間(期間) 令和8年7月1日(水)～令和9年3月31日(水)
(時間) 開庁日の8:30～17:15

窓口で、保存した「受付完了画面のスクリーンショット」を提示してください

※応募確認に数日かかります。応募後10日(土日祝除く)経ってからお越しください。
※受け取り期間に来られない場合は「三重とこわか健康応援カード」と「抽選のみ」になります。
※代理提出の場合は、代理の方に「受付画面のスクリーンショット」をお渡しください。

取り組み方法

「右のポイントチェック表」を使って、健康づくりに取り組んでポイントをためます。
参加は一人1回です。

※ 用紙は、町民ほけん課・勢和振興事務所、ホームページでも配布しています。(コピーして使用可)

健診を受診して「10ポイント」！※必須

対象となる健診(例)
特定健診・後期高齢者健診・人間ドック・若年者健診・職場の健康診断

検診や教室に参加して「5ポイント」！

がん検診・歯科検診の例

- ・大腸がん検診 ・肺がん検診 ・前立腺がん検診
- ・胃がん検診 ・乳がん検診(マンモ・エコー)
- ・子宮頸がん検診 ・肝炎ウイルス検診
- ・骨粗しょう症予防検診
- ・歯科健診 ・歯周病検診 ・妊婦歯科健診

教室の例

- ・多気町主催の健康教室や講話
- ・健康相談
- ・健康を考える会の健康教室
- ・献血
- ・多気スポーツ運動教室

詳細は
ホームページまで→



生活習慣の改善に取り組んで「1日1ポイント」！

元気に過ごすための目標を立てて取り組みましょう◎

こんな取り組みを参加者さんはしています！

- ・1日〇,〇〇〇歩歩く ・〇〇分以上歩く
- ・毎朝ラジオ体操をする ・1日1回体重を測る ・ストレッチをする ・睡眠を〇時間とる
- ・食事に野菜をプラスする ・野菜を先に食べる ・筋トレを週に〇回する ・血圧を測る

手軽に始められる運動が人気！
どんな身近な取り組みでもOK◎

40ポイント貯まったら応募しよう！

40ポイント以上貯まったらどちらかの方法で事業に応募、参加賞を受けとりましょう

- ①健診結果とポイントチェック表を窓口へ提出
- ②ウェブで応募、後日参加賞を窓口で受け取る

提出・参加賞受けとり場所:多気町役場 町民ほけん課



多気町健康マイレージ ポイントチェック表

健康づくりの取り組み ①+②+③=40ポイント以上 ためよう！(ポイントは自己申告)

提出
場所

多気町役場 町民ほけん課 健康増進係

提出
期間

期間：令和8年7月1日(水)～令和9年3月31日(水)
時間：開庁日の8：30～17：15

持ち物

(1) 健診結果、(2) この紙面(切り取って使用可) ※代理提出可

① 健診受診

10ポイント <必須>

令和8年4月以降で受けた日にちを記入してください。申請時、結果を持参ください。

特定健診・後期高齢者健診・人間ドック
若年者健診・職場の健康診断

月
日

①
10
ポイント

② がん検診・歯科検診を受けよう教室に参加しよう！

令和8年4月以降で受診した日にちを記入してください。(枠数が上限です)

各5ポイント

各種がん検診	月 日	月 日
歯科健診・歯周病検診・妊婦歯科健診	月 日	

今年度参加した教室等の内容と日にちを記入してください。※教室等、表面参照

各5ポイント

	月 日
	月 日

②
ポイント

③ 生活習慣の改善に取り組もう！

元気で過ごすための目標をたてて、取り組んだ日を記入しよう！

1日1ポイント(30日まで)

目標 私は、_____ます！

例) ・食事に野菜を一皿増やす。 ・1日〇〇〇〇歩歩く ・毎日体重を測る
・歩いてゴミ出しに行く ・休肝日、禁煙日を週に〇日つくる

1
日目

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

30
日目

③
ポイント

合計 ①+②+③=

ポイント