



©PSP/T-e

# 元気とポイントをGETしよう！

## 多気町健康マイレージ事業

～「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。

### 1. ためる

「裏面の用紙」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、健康福祉課・勢和振興事務所、ホームページでも配布しています。(コピーして使用も可)

健診やがん検診を受けよう！教室等に参加してみよう！

- 各種がん検診等
- 健康づくりに関する教室等
  - ・各地区健康を考える会主催健康教室
  - ・町内の施設で行うアクティビティ、イベント
  - ・包括支援センター主催健康講座
  - ・健康相談
  - ・献血
  - ・タキスポ運動教室 等

町内の施設やイベントを利用して多気町の魅力を再発見、健康もGET！

施設の例

- ・勢和の森MTBコース：マウンテンバイク体験
- ・ごかつら池ふるさと村：アヒルボート体験
- ・VISON kiond：足漕ぎカヤック体験

イベントの例

- ・女鬼峠ウォーキング

他にも随時散策イベントなどを予定しています！各ホームページやQRコードをチェック！→



### 2. もらう

40ポイントたまったら「みえとこわか健康応援カード」と「クオカード(500円分)」をプレゼント！

今年度が初めての事業参加の方には粗品プレゼント！(先着順)



◆紙面での取り組み・交換期間(代理提出も可能です)

**令和6年7月1日(月)**

**～令和7年3月31日(月)の開庁日**

◆交換場所◆

多気町役場 健康福祉課

◆持ち物◆

- ①健診結果
- ②裏面のポイントチェック表



©PSP/T-e

### 三重とこわか健康応援カードって？

カードを提示することで、県内の様々な協力店で、お店ごとの様々なサービスが受けられます。

県内の「協力店ポスター」が貼ってあるお店で、特典が受けられます。

三重とこわか健康マイレージ事業  
web ページはこちらから→

検索 | 三重県 健康マイレージ



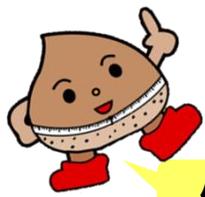
### 3. つかう

「三重とこわか健康応援カード」や「クオカード」を使って、特典を受けましょう！

このポスターが目印！→



お問い合わせ：多気町 健康福祉課 (☎0598-38-1114)



# 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）

## ① 健診を受けよう！！ 10ポイント <必須>

令和6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！！ 各5ポイント

今年度受診した日にちを記入してください。（枠数が上限です）

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

	月 日
	月 日

②  
ポイント

## ③ 生活習慣の改善に取り組もう！！ 1日1ポイント(30日まで)

自由に目標をたてて、取り組んだ日を記入しよう！

例1)健康づくりに取り組んだことがある方！



新しいことに挑戦！

- ・毎日・週〇回〇〇〇〇歩以上歩く
- ・筋トレまたは体操を〇分してみる
- ・休肝日、禁煙日を週に〇日つくる
- ・減塩に挑戦してみる



例2)健康マイレージ事業への参加は初めて！  
の方や生活習慣改善にあまり自信がない方



身近なところから始めてみましょう！

- ・1日1回体重を測ってみる
- ・30回よく噛んで食べる
- ・食事に野菜を一皿プラスする
- ・歩いてゴミ出しに行く



目標：私は、ます！

1 日 目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

30  
日  
目

③  
ポイント

合計 ①+②+③=

ポイント