

下記太枠内を記入してください。

令和7年度

南伊勢町健康マイレージ申込書

氏 名	生年月日 T/S/H 年 月 日 (歳)
住 所 南伊勢町	
電話番号 () -	性別 男 ・ 女 ・ 回答しない

アンケートにご協力ください (当てはまるものに○をつけてください。)

- 1 加入している保険の種別を教えてください。
国民健康保険 / 社会保険 (共済保険含) / 後期高齢者医療保険 / その他
- 2 この取組に参加したことで、健康への意識・関心が高まったと思いますか。
思う / 思わない / わからない
- 3 この取組に参加したことで、実際、健康づくりに対する行動に変化はありましたか。
あった / 特にない / わからない
*あった方は具体的に、教えてください。()
- 4 この取組に参加したことで、健康状態に変化はありましたか？
良くなった / 変わらない / 悪くなった / わからない
- 5 ご意見・ご要望等がありましたら、お聞かせください。
()

ご協力ありがとうございました。

提出先

※賞品等引換え場所や日程につきましては、詳細が決まり次第、「広報みなみいせ」
「南伊勢町ホームページ」でお知らせします。

Q & A

Q. チャレンジシートは家族で共有したり、1人で何枚貯めてもいいの？

A. チャレンジシートはお1人様1枚でお願いします。

シートが必要な方は、南勢庁舎子育て・福祉課にお問い合わせいただくか、
ホームページでもダウンロードしていただけます。

南伊勢町 健康マイレージ 検索 で検索してください。

Q. 三重とこわか健康応援カードはずっと使えるの？またどこで使えるの？

A. 三重とこわか健康応援カードの有効期限は発行日から1年間です。

県内の「マイレージ特典協力店」でカードを掲示することにより、
様々なサービスが受けられます。

店舗の詳細は三重県のホームページをご覧ください。→



みんなで
楽しく取り組んで
健康とお得の両方を
手に入れるだみー



南伊勢町健康マイレージ チャレンジシート



三重県内各地で使える
お得意っばいのカードです。

交換する



① 三重とこわか
健康応援カード



② 目標達成賞

目標達成



200ポイント以上貯める

これは、みなさまの健康づくりを応援するための取組です。
毎日、継続して健康づくりに取り組み、ポイントをつけることで、
健康だけでなく、素敵な特典も手に入れることができます。
ご家族、お友達、みんなで参加しましょう!!

対 象 南伊勢町に住民登録のある平成19年4月1日以前に生まれた方

チャレンジ期間 令和7年6月1日(日)～12月31日(水)

賞品等引換え期間 令和8年1月13日(火)～1月30日(金)まで

賞品等引換え場所 詳細が決まり次第、広報みなみいせ・南伊勢町ホームページでお知らせします。

南伊勢町役場 子育て・福祉課 ☎ 0599 - 66 - 1114

南伊勢町健康マイレージチャレンジシート

チャレンジポイント ①～③で120ポイント以上必須 ※達成できたら○を付けてください。

①チャレンジ健康ポイント

毎日の健康目標を立てて、健康づくりに挑戦!!実行できれば1ポイント(1日1ポイントまで)。
目標はいくつでもかまいません。

例 ▶ 今より10分多く体を動かす、毎日体重を量る、間食をやめる、歯みがきをする など

目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	合計									



②リフレッシュポイント

1日の中で2・3分、自分のリラックスできる時間を作りリフレッシュすることで1ポイント(1日1ポイントまで)。方法はいくつでもかまいません。

例 ▶ 深呼吸をする、好きな音楽を聴く、ゆっくりお茶を飲む、声をだして笑う など

リラックス方法

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	合計									

疲れやストレスから心身を守るには、セルフケアが大切です。
毎日、意識的にリラックスする時間を作りましょう。



③健診(検診)等ポイント

健診は自分の生活を見直す良い機会です。 ☆献血へのご協力をお願いします。

健 診 (検 診)			ポイント
特定健診・後期高齢者健診・30歳代健診・人間ドック・健康増進法健診・職場の健診			20
各種がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺) ※検診1つにつき10ポイント			10
歯周病検診	献 血	1回につき10ポイント	10



合計

ポイント集計

① + ② + ③ + ④ + ⑤ + ⑥ + ⑦ = 合計

①②③で120ポイント以上必須

合計200ポイント以上で達成

チャレンジポイントで120ポイント以上、ボーナスポイントと合わせて、200ポイント以上貯めよう!!

ボーナスポイント

④ブックポイント (1日1ポイント)

本を読んだり新聞を読んだり、活字とふれあうことで1日1ポイント。
文字を読んで、想像力や思考力を養いましょう。



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

合計

⑤「一日一笑」ポイント (1日1ポイント)

日頃の疲れにより、ストレスが多くなっているいませんか？
笑うことで、心と体により効果をもたらすといわれています。
意識して笑いを日常生活に取り入れてみましょう。



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	合計									

⑥スタートポイント

何かちょっと、新しいことに挑戦してみませんか？1回5ポイント。

例 ▶ グランドゴルフを始めた、スマホに替えたなど

スタート内容	スタート日	ポイント
記入例：花の種をまいて園芸を始めた	6/2	5ポイント ○
	/	5ポイント
	/	5ポイント
	/	5ポイント
	/	5ポイント



合計

⑦発見ポイント

ほめることは、相手を喜ばせるだけでなく自分も満足感や充足感を得られます。
意識的に、身近な人の良いところを見つけて、ほめ合いましょう。

発見内容	ほめた日	ポイント
記入例：妻がいつも笑っているので笑顔をほめた	6/2	5ポイント ○
	/	5ポイント
	/	5ポイント
	/	5ポイント
	/	5ポイント

THANK YOU

合計