

志摩市健康づくりマイレージ事業

「健康づくりポイント」を貯めて**健康**を手に入れよう！

令和元年度の健康づくりマイレージ事業は

志摩市の健康づくりマイレージ対象事業に参加して、健康づくりポイントを貯めていきます。
健康づくりポイントをたくさん貯めた **50 人**には**健康関連商品をプレゼント**します！

対 象：20歳以上の志摩市民

【志摩市健康づくりポイントの貯め方】

スタート

↓ 健康推進課(保健センター)で「志摩市健康づくりマイレージポイントカード」を受け取る。

貯める

↓ 志摩市健康づくりマイレージ対象事業に参加し、健康づくりポイントを貯める。
対象事業は裏面参照



ポイントを貯める期限は **2020 年 1 月 31 日（金）**までです

獲得ポイント上位 50 人に、健康関連商品をプレゼントします！

(2 月頃発送予定)

3 ポイント獲得者に三重県の「三重とこわか健康応援カード」をお渡しします。

三重とこわか健康応援カードを県内の特典協力店で提示すると、特典が受けられます。
特典協力店・特典内容は、県のホームページをご覧ください。



志摩市健康づくりマイレージ対象事業一覧

< 健(検)診 >

個別健(検)診	● 特定健康診査 ● 後期高齢者健康診査 ● 胃がん ● 大腸がん ● 前立腺がん ● 乳がん(マンモグラフィー) ● 子宮頸がん
---------	---

職場健診、人間ドックも対象です

集団健(検)診	● 胃がん ● 乳がん(エコー・マンモグラフィー) ● 子宮頸がん ● 肺がん ● 大腸がん ● 若者の健診
---------	---



健(検)診結果や領収書などを確認します。

< 市の健康づくり事業 >

- 特定保健指導
- 健康相談
- サンライフあご 3 階健康づくりコーナー(月 1 回自己測定)
- 元気づくりウォーキング
- ポールウォーキング体験講座
- スマイル志摩(運動推進リーダー)養成講座
- ゲートキーパー研修
- 生活習慣病予防教室
- 食育ボランティア養成講座
- 食事のとり方講座
- 料理教室(食改委託)
- 運動自主グループ活動
- 食生活改善推進協議会活動
- ツーデーウォーク など



対象事業は随時追加していきます。

日程は広報誌やホームページ、回覧などでお知らせします。