

令和2年度

志摩市民の皆様へ

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！

健康づくりマイレージ事業は

志摩市健康づくりマイレージ対象事業に参加して、ポイントを貯めていきます。
ポイントをたくさん貯めた上位70人に、クオカードをプレゼントします！

対 象：20歳以上の志摩市民

昨年度は212人が参加し、アンケートで6割の人が「健康づくりのきっかけになった」と答えられました。ご自身の健康づくりの取組を継続するきっかけにぜひご参加ください。

【ポイントの貯め方】

① スタート



健康推進課(保健センター)に申請書を提出し、「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。

② 貯める



志摩市健康づくりマイレージ対象事業に参加し、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2021年1月29日(金)までです
獲得ポイント上位70人に、クオカード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。

三重とこわか健康マイレージ事業の
HPはこちら！

<http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900107.htm>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標

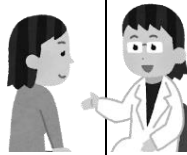


問合せ先
志摩市 健康推進課(保健センター)
電 話 44-1100

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	●健康診査(特定・後期高齢等)
	●胃がん
	●大腸がん
	●前立腺がん
	●乳がん(マンモグラフィ)
	●子宮頸がん
	●肝炎ウイルス



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

※職場健診、人間ドックも対象です。
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
- 糖尿病保健指導
- 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
- スマイル志摩(運動推進リーダー)養成講座
- クアオルトウォーキング
- こころの研修
- ゲートキーパー研修
- 糖尿病予防講座
- 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

など



事業によってポイント数が異なります。



スポーツクラブ会員もポイント対象です。
会員証を確認します。



※新型コロナウイルス感染症拡大状況によって対象事業は随時追加・修正していきます。
日程は広報誌やホームページ、各戸配布チラシ、回覧などでお知らせします。