

御浜町 健康ポイント を貯めよう!!

～ 1,000ポイントから交換できます ～

健康の維持増進を目的に、健康ポイント事業を実施します。町の健診(検診)受診、健康づくり講演会・教室への参加やご自身での健康づくりにチャレンジし、健康ポイントをためて、「健康」と「お得」を獲得しましょう!! (対象:18歳以上の御浜町民)

特典1 1,000円・2,000円分の
商品券もしくはジム利用券



特典2 三重とこわか健康応援カード



健康ポイントをためるには

- 健診(検診)を受けましょう
- 健康づくり事業に参加しましょう
- ウォーキングをしましょう・・・など様々あります。

詳しくは、健診会場
や役場で配布する、別紙
をご覧ください。



カードは
毎年使うよ。

初めての方は「健康ポイントカード」を作しましょう

- 役場健康福祉課にて無料で発行します
(紛失の場合 再発行は150円必要 ポイントは失効されます)
- カード作成、ポイント換算は特典引き換えと同時にできます



* 前年度以前に作成されている方は、引き続き使用してください。
* 次年度以降も使用しますので、紛失等にご注意ください。ポイントは翌年度に繰り越しできません。

ポイントがたまったら特典と交換 (商品券 先着300名・ジム利用券 先着50名)

- ・特典交換期間: 商品券 令和7年10月1日(水)～令和8年3月31日(火)
ジム利用券 令和7年10月1日(水)～令和8年2月27日(金)
- ・特典交換条件: 1,000ポイントで1,000円分を2回まで または
2,000ポイントで2,000円分を1回



2,000ポイント
交換後も
健康づくりを
続けてね。

【カード発行窓口・特典交換窓口・お問合せ】
御浜町役場 健康福祉課 健康づくり係 まで
〒519-5292 御浜町大字阿田和 6120-1 電話 05979-3-0511

裏面もご覧ください

? 健康ポイントについて、ここが聞きたい ?



健康ポイントって？



検診受けたり、健康教室とか運動でもらえるポイントだよ。



どれくらい貯めればいいの？ 難しそうだなあ。



それが結構簡単に貯まるよ。
1000 ポイントからでも、1000 円分の商品券に替えてもらえるんだよ！



へえ～、そうなんだ。
どんなことをしたら貯まるんだろう？



たとえば。。。
大腸がん検診と特定健診を受けて、今よりちょっと動くようにしたら、200+500+300 で、もう 1000 ポイントになるよ。



ちょっと動くってどんなことをするの？



テレビを見ながら足踏みするとか、
ご飯の後すぐ座らないで立って用事をするとか。
ちょっとしたことでいいんだよ。



それだったらできそうかなあ。



一年間あればできそうだね。
2000 ポイントめざして、一緒に取り組んでみよう。



ほかにも
いろんな健康づくり
でポイントが
たまるって。

詳しくは詳細版の
パンフレットを見る
か 3-0511 まで
電話してね。

