

御浜町 健康ポイントの詳細

1,000 ポイントから 2,000 ポイントまで特典と交換できます

○特典交換期間 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）

ただし、商品券 先着 300 名・ジム利用券 先着 50 名

特典 1

**2,000円分の
KiiCard×パーク七里御浜共通商品券
もしくは
HAPPINESS ジム利用券**

商品券

* 1,000 ポイントで 1,000 円分の交換も可能です。
ただし交換は 2,000 ポイントまでとなります。

商品券は数に限りがありますのでご了承ください。

特典 2

三重とこわか健康応援カード

県内の協力店で、商品購入の割引やドリンクサービスなどの特典が受けられます。



【健康ポイント対象事業】

健診（検診）を受けましょう

- ・役場の集団健診（検診）では会場でポイント引換券を配布します
- ・ご自身や職場で受診された健診（検診）結果もしくは領収書の持参で、役場健康福祉課にて健康ポイントに換算します

医療機関での特定健診、
職場の健康診断も対象！



裏面もご覧ください。

項 目	ポイント
国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査 職場で受ける健康診査 人間ドック（※がん検診はそれぞれ対象）	500
町主催の糖負荷検査	500
各種がん検診（肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺）	200
肝炎ウイルス検査	200
骨密度検査（対象には個別通知）※医療受診は除外	200
歯周病検診（対象には個別通知）	200

新たな健康づくり・仲間づくりのきっかけに

健康づくり教室に参加しましょう



・対象となるものに関しては、受付にてポイント引換券を配布します

項 目	ポイント
脳ドック	200
健康づくりイベント（健康チェックデイなど）	300
健康づくり講演会（糖尿病予防講演会、こころの健康づくり講演会など）	200
健康づくり教室：生活習慣病予防 （糖尿病予防教室、内臓脂肪すっきり教室、血管いきいき教室、 骨コツ元気教室、その他健康づくり教室）	500
健康づくり教室：健康増進 （みんなですっきりウォーキング教室、筋トレ講座など）	200
子育て教室 （ありんこ広場、おひさま広場、子育て相談など）	60
子育て講演会等	200
国保の特定保健指導を受けた方	300
上記の特定保健指導において設定した体重、腹囲の目標を達成した方	300
糖尿病予防個別指導希望者（対象者に個別通知）	300
介護予防体力測定	200
認知症サポーター養成講座	200
介護予防教室（１） （まちかどエクササイズ、まちかどチェアエクササイズ、筋トットコ教室 ストレッチ教室、スポーツボイス自主活動、地域リハビリテーションなど）	30
介護予防教室（２） （短期集中講座）	50
献血	100
教育委員会みはまスポーツクラブ年間会員	300
その他町および教育委員会（みはまスポーツクラブ含）主催ウォーキング やスポーツ事業等に参加 ※参加の証明になるものをご持参にて	200
商業施設でのウォーキングイベント参加など ※参加の証明となるものをご持参にて	200

＊開催回数が複数回にわたる事業については、各回のポイント数です

ウォーキングをしましょう

- | 項 目 | 1か月分 | 2か月分 | 3か月分 |
|------|------|------|------|
| ポイント | 300 | 700 | 1200 |

A small, colorful, knitted toy figure. It has a yellow head with two green leaves on top, large eyes, and a smiling mouth. The body is green with red floral patterns and a blue and white striped band around the middle. It has yellow arms and legs.

スポーツクラブ等の利用

- | 項 目 | 1 か月分 | 2 か月分 | 3 か月分 |
|------|-------|-------|-------|
| ポイント | 200 | 400 | 700 |

[illegible]

健康目標にチャレンジ

-

項 目	ポイント
健康目標チャレンジ	300

今の生活に
ちょい足し運動
ちょい足しメニュー

です。

□腔体操、テレビ体操をする、その場で足踏み、椅子の背を持ってかかと上げ

[illegible]