

三重とこわか健康応援カード申請用紙

☐ 三重とこわか健康応援カードの申請は今年度初めてですか？

※三重とこわか応援カードは年度内でおひとり様1枚を上限に発行いたします。

申請日 令和 年 月 日



ふりがな			
名 前			
住 所	〒 ー 松阪市		
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日生
電話番号	() ー		

※個人情報、本事業以外では使用いたしません。

アンケートにご協力ください。

- 健康マイレージに参加された理由は何ですか？(複数回答可能)
 - ☐ ところわか健康応援カードで特典を受けるため
 - ☐ 抽選会に参加するため
 - ☐ 健康づくりをはじめるきっかけにするため
 - ☐ 知人・家族に誘われたから
 - ☐ その他 (自由記載:)
- 健康マイレージに取り組んで生活習慣は改善しましたか？
 - ☐ 改善した
 - ☐ 変化はなかった
 ※具体的に教えてください。(例) 毎日〇〇歩 歩くようになった、体重が〇kg減ったなど ()
- 健康マイレージをきっかけに新しく取り組んだことはありますか？
 - ☐ がん検診や健診を受けた
 - ☐ 運動を始めた
 - ☐ 食生活に気をつけるようになった
 ※その他 具体的に教えてください。(例) 毎日〇〇歩 歩くようになった、体重が〇kg減ったなど ()
- 健康マイレージの取り組みが終わってからも健康づくりを継続できそうですか？
 - ☐ はい
 - ☐ いいえ
 - ☐ わからない
 ※理由があれば教えてください。 ()

三重とこわか健康応援カード申請書提出方法

窓 ☐ 健康センターはるる・保険年金課・嬉野保健センター・三雲振興局地域住民課
飯南振興局地域住民課・飯高振興局地域住民課

郵 送 健康センターはるる 〒515-0078 松阪市春日町一丁目19番地 TEL 0598-31-1212

FAX **0598-26-0201**

※ご注意
FAXにて申請される方は、必ずおもて・裏面を送信してください。



今後も健康づくりに取り組み、
元気にお過ごしください。

松阪市記入欄	
交 付 日	令 和 年 月 日
交付場所	はるる・保険年金課・嬉野・三雲・飯南・飯高

健康づくりに取り組んで、三重とこわか健康応援カードをもらおう！

松阪市 健康マイレージ

実施期間 令和6年 9.1 日 ▶▶▶ 令和7年 2.28 金

松阪市健康マイレージとは、松阪市と三重県が連携し、市民の皆さんの健康づくりを応援する取り組みです。

対 象 松阪市内在住
20歳以上の方



三重県応援キャラクター
兎の助(うさのすけ)

今年は **健康アプリ**で
もっと楽しく簡単に
健康づくりをしてみませんか？

SOULA pie

松阪市健康マイレージ、
ところわか健康応援カード、
健康アプリ(SOULA pie)
については
こちらをご覧ください



松阪市健康マイレージ

1 健康ポイント をためる

検(健)診を受け、健康づくりに
取り組み、ポイントをためる。

2 カードを もらう

30ポイントたまったら申請して「三重
とこわか健康応援カード」を受け取る。
※年度内におひとり様1枚を上限に
発行いたします

3 特典を 受ける

県内の協力店でカードを
提示し、特典を受ける。

さらに 申請者の中から抽選で松阪市特産品
(5,000円相当5名様、3,000円相当10名様)が当たります！

※抽選は令和7年3月に実施し、当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

問合せ先

健康づくり課(健康センターはるる内)
松阪市春日町一丁目19番地 ☎0598-31-1212 FAX 0598-26-0201

※藍の縞模様は、伝統工芸の「松阪木綿」柄です。

健康マイレージの参加方法 1 + 2 合計 30 ポイントで取り組み成功!

～健康づくりに取り組みポイントをためましょう!～

1 がん検診・健康診査を受診する(1つ10ポイント、10ポイント必須)。

2 健康づくりのための取り組みにチャレンジ。
6つの健康ミッション(1つ10ポイント)のうち2つ以上達成する(20ポイント以上必須)。

取り組みに成功した方限定!

「三重とこわか健康応援カード」で特典を受けましょう!

申請方法は最後のページをご覧ください。

「三重とこわか健康応援カード」を県内の対象店舗で提示すると、お得な特典を受けることができます。

※交付日から1年間有効です。

さらに! カードの申請をされた方の中から抽選で松阪市特産品が当たります!



対象店舗はこちらでご確認ください。



あなたの健康をサポート
健康アプリ



SOULA pie (ソウラ パイ) **でもっと健康に**

※健康アプリは、国分中部株式会社とマックスバリュ東海株式会社との連携事業です。

使用可能期間 令和6年9月1日(日) 午前9時～令和7年2月28日(金)

対象 松阪市在住 20歳以上の方 ※健康アプリをダウンロードしなくても、健康マイレージに参加していただけます。

使用方法 松阪市内のマックスバリュ7店舗にあるポスターを見て8桁のコード(開始は令和6年9月1日午前9時～)を入力する。※先着1,000名様にクーポンの特典があります。

対象店舗 マックスバリュ東海株式会社
川井町店、松阪中央店、郷津店、サンフラワー店、学園前店、松阪大石店、松阪粥見店



1 アプリ起動後「新規登録」を押します



2 「8ケタのコードをお持ちの場合」を押します



3 8ケタの招待コードを入力します



4 「次へ」を押します

※実際の画面とは異なる場合があります。

健康づくりに役立つ楽しい機能がいっぱい!

話題のAI画像診断ができる! 運動や睡眠時間の管理ができる!



※ SOULA pie 内からも三重とこわか健康応援カードを申請していただけます。

アプリダウンロードはこちら



App Store
からダウンロード



Google Play
でダウンロード

健康マイレージで楽しく健康づくり



1 がん検診・健康診査を受診する

受診項目に ☒ をつけてください。1項目で10ポイント獲得!

がん検診・健康診査等【令和6年4月以降の受診】

☐ 胃がん ☐ 肺がん ☐ 大腸がん ☐ 乳がん ☐ 子宮頸がん ☐ 骨粗しょう症
☐ 歯周病検診 ☐ 特定健診 ☐ 後期高齢者健診 ☐ 職場健診 ☐ 人間ドック ☐ その他

(必須)10ポイント

1 の合計

ポイント

2 健康づくりのための取り組み

2つのミッションを達成しよう

表内のミッションに 1週間 取り組みましょう。

同時に複数のミッションを実施してもかまいません。

1つのミッションクリアにつき、10ポイント獲得です。

6つのうち2つ以上達成(20ポイント獲得)で取り組み成功!



(必須)20ポイント

2 の合計

ポイント

	ミッション内容(1つ10ポイント)	ミッションクリア条件	達成したら ☒
食 事	主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえた食事を1日2回食べる	1週間で3日	☐
	松阪市HP 【健康レシピ公開中】を閲覧し、その中の料理を作って食べる	1週間で1回	☐
運 動	1日合計6000歩以上歩く	1週間で3日	☐
	松阪市HP 【動画を見て一緒に体を動かそう】を閲覧し、運動する	1週間で3日	☐
	いつもの生活よりも 1日合計10分以上多く体を動かす(+10) ※歩行と同程度以上の身体活動 (例:家事やラジオ体操第1・第2など)	1週間で3日	☐
そ 他	上記以外の健康づくりの取り組みを行う (例:体重測定、禁煙、節酒など)	ミッションクリア条件は ご自分で決めてください。 1週間で 日	☐

1 と 2 の合計 30ポイント 以上で健康マイレージへのチャレンジ完了!

これからも健康づくりを続けましょう。

チャレンジ完了された方は、裏面の申請用紙またはWeb申し込みフォーム(裏面の二次元コード)から「三重とこわか健康応援カード」を申請していただけます。

1 と 2 の合計

ポイント