

「健康ポイント」をためてみんなで楽しく健康になろう!

松阪市 健康マイレージ

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組です。

実施期間

令和7年

令和8年

7.1

火



2.28

土

対 象

松阪市内在住の20歳以上の方

1

健康ポイント をためる

- 1 検(健)診を受ける。
- 2 健康づくりのミッション
を選んで健康づくりに
取り組む。

裏面記載の食事、運動など
6つの内容から2つ選んで
実践してみましょう。

2

カードをもらう

健康ポイントが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。



※交付日から1年間有効です。

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。

三重県応援
キャラクター
兎の助
(うさのすけ)

さらに
抽選で

健康グッズや松阪市の
特産品が当たります!

(5,000円相当5名様、3,000円相当3名様)



松阪市健康マイレージ
WEBページは
こちらから。

松阪市健康マイレージ



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。

健康づくりの
ヒント

第3次松阪市
健康づくり計画推進中!

みんなが
自分らしく
輝く健康な
まちをめざして



食べる

元気な身体をつくるため、暮らしの中で楽しみながらおいしくバランスよく食べましょう。



うごく

生活習慣病予防・運動機能の維持のため、今より10分多く身体を動かしましょう。



受ける

検(健)診を受けていますか? 定期的な検(健)診の受診により、疾病リスクをチェックし生活習慣を見直しましょう。



松阪市健康マイレージ 申請用紙

【令和7年4月以降の取組】 ※個人情報、本事業以外には使用しません。

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

① がん検診・健康診査を受診する(必須10ポイント) 受診項目に ☒ をつけてください【1項目で10ポイント】

- ☐ がん検診
 ☐ 特定健診
 ☐ 人間ドック
 ☐ 後期高齢者健診
 ☐ 骨粗しょう症検診
 ☐ 職場健診
 ☐ 歯周病検診
 ☐ その他 ()

② 健康づくりのための取り組み(必須20ポイント) ミッションクリアしたら ☒ をつけてください【1項目各10ポイント】

ミッション内容		ミッションクリア条件	☒ 欄
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回以上食べる	1週間で3日	☐
	松阪市ホームページ 【おいしくバランスよく食べよう】を閲覧し、 その中の料理を作って食べる	松阪市 ホームページ 	1週間で1回 ☐
運 動	1日合計60分以上歩く	1週間で3日	☐
	松阪市ホームページ 【動画で健康づくり】を閲覧し、運動する	松阪市 ホームページ 	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(プラス10)	1週間で3日	☐
その他	上記以外の健康づくりの取組を行う(例:体重測定、禁煙、節酒)	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	☐

アンケートにご協力ください

- ① 健康マイレージを知ったきっかけは何ですか?(複数回答可) ☐ 広報まつさか ☐ 松阪ナビやホームページ ☐ 検(健)診
☐ 病院・歯科医院 ☐ 教室やイベント ☐ 市内施設 ☐ 家族・友人から ☐ その他 ()
- ② 日々の健康づくりを始めるきっかけになりましたか? ☐ はい ☐ いいえ ☐ 以前から取り組んでいた
- ③ 今後も健康づくりの取組を継続できそうですか? ☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない

申請方法(①～④のいずれかで申請してください)

- ① 郵 送: 〒515-0078 松阪市春日町一丁目19番地 健康づくり課(健康センターはるる内)
- ② FAX: 0598-26-0201 ③ WEB(右記申請フォーム)
- ④ 窓 口: 健康づくり課(健康センターはるる内)、保険年金課、嬉野保健センター
三雲地域振興局地域住民課、飯南地域振興局地域住民課、飯高地域振興局地域住民課

WEB申請フォーム
はこちら

