

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り組みです。

実施期間

令和8年

7.1 水

令和9年

2.28 日

対象

松阪市内在住の20歳以上の方

ステップ 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
実践してみよう。

ステップ 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。

ステップ 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。



←協力店は
こちらから。



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 🔍



マイレージに
チャレンジして
健康になろう！

みえスポーツ応援マスコット「とこまる」

さらに抽選で



健康管理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10名様)

※内容は変更になる場合があります。



※写真はイメージです

【申請窓口】

健康づくり課（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

【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8年4月以降の取り組み】

※個人情報、本事業以外には使用いたしません。

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

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 () (複数回答可)

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り組みを継続できそうですか？

- ☐ はい
 ☐ いいえ
 ☐ 分からない

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申請

④ 窓口：健康づくり課(健康センターはるる内)、松阪市役所保険年金課、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

