

# 「かめやま健康マイレージ」にご参加ください！

問合せ先 健康政策課健康づくりグループ (あいあい ☎ 84-3316)

市では、市民の皆さんの健康づくりを応援する取組を進めています。  
自分の健康づくり目標を決めて取り組んだり、健(検)診や教室に参加したりすることでポイントを獲得でき、30ポイント貯めると特典に応募できます。(1人5回まで)

**対象者** 18歳以上で市内に在住または在勤する人

### 応募方法

#### ステップ1 健康ポイントシートを手に入れる

あいあい(健康政策課)、本庁(市民課)、関支所で健康ポイントシートを配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。

#### ステップ2 健康づくりの目標を決めて実践する

今すぐできる簡単なことでOK！(ポイントは自己申告です)  
目標が達成できたら1日1ポイント、ボーナスポイントは5ポイント！

#### ステップ3 応募して特典をもらう

健康ポイントシートに必要事項を記入の上、郵送または窓口(あいあい:健康政策課健康づくりグループ、本庁:市民課国民健康保険グループ、関支所)へお持ちください。



**応募期限** 令和5年3月10日(金)

### 応募特典

- ▷ 応募者全員…三重とこわか健康応援カード
- ▷ 抽選…健康関連景品や亀山市の物産品

明治安田生命保険相互会社からの寄付金を活用し、当選者数と賞が増えました。  
この機会に、ぜひご応募ください！

当選者数を増やしました！

新しい賞を追加しました！

1名→6名様	2名→8名様	2名→10名様	20名→50名様
A賞 加湿空気清浄機	B賞 体脂肪計付き体重計	C賞 非常用防災セット	D賞 亀山ブランド認定品
		E賞 1名様 三幸・スポーツマックス 共同事業体 協賛品	F賞 2名様 折りたたみ自転車
			G賞 4名様 血压計
			スマートウォッチ

**明治安田生命賞 100名** 商品券1,000円分  
※各賞に外れた人の中から抽選で当たります。

**当選発表** 商品の発送をもってお知らせとします。

## 亀山市健康ポータルサイト「かめやま健康なび」がスタート！

12月1日から、市民の皆さんの健康づくりをサポートする情報を一元化したWEBサイトとLINEを活用した公式アカウントを開設しました。  
「健康」、「食」、「運動」、「健康都市」の4つのカテゴリーに分類して情報を発信していきます！



「かめやま健康なび」に登録していただくと、5ポイントのボーナスを貯めていただけます！  
かめやま健康マイレージに応募して健康づくりに取り組みましょう！



かめやま健康マイレージについて詳しくは、市ホームページをご確認ください。

