

令和 4 年度



亀山市は健康都市連合に加盟しています。

かめやま 健康マイレージ

参加者募集!!

今すぐはじめよう! 日頃の生活にかめやま **プラス 10**

実施期間 令和4年 **6月1日(水)** ~ 令和5年 **2月28日(火)**

対象者 18歳以上の亀山市在住・在勤の人 **応募締切** 令和5年 **3月10日(金)**
※平成17年4月1日以前に生まれた人 ※当日消印有効

参加方法

STEP 1

健康づくりの目標を決める!

今すぐできる簡単なことでOK!

目標の決め方 ▶ 2ページへ

STEP 2

30ポイント貯める!

目標が実行できたら1ポイント!
ボーナスポイントは5ポイント!

ポイントシート ▶ 3~6ページへ

ポイントは全て自己申告

STEP 3

応募して特典をもらう!

応募方法 ▶ 8ページへ

特典 1

抽選で豪華景品が当たります!

※イラスト・写真はイメージです。

健康づくりの努力がステキなご褒美に!

A・B・C・D・E・F・G賞の中から1つ希望の特典を選んでください。複数選択した場合は抽選の対象となりません。

A賞

1名様



加湿空気清浄機

B賞

2名様



体脂肪計付き体重計

C賞

2名様



非常用防災セット

D賞

20名様



亀山ブランド認定品

E賞

1名様



折りたたみ自転車

F賞

2名様



血圧計

G賞

4名様



スマートウォッチ

三幸・スポーツマックス
共同事業体 協賛品

特典 2

三重県内のいろいろなお店で使える「三重とこわか健康応援カード」がもらえます!

応募者全員

県内の協力店でカードを提示すると、様々なサービスが受けられるお得なカードです!



買い物料金〇割引、粗品プレゼント等



ドリンク、デザートサービス等



トレーニングジム体験、入会金無料等

※協力店やサービスの内容についての詳細は、三重県のホームページをご覧ください。

<https://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900107.htm>

三重県 三重とこわか健康応援カード

検索



ポイントの貯め方(例)

ポイントは全て自己申告です

令和4年 **6月1日(水)** ~ 令和5年 **2月28日(火)** までに取り組んだものが対象です。

	1.目標達成ポイント	+	2.ボーナスポイント	=	合計
例1	1日1ポイント × 30日		なし(0ポイント)		30 ポイント以上
例2	1日1ポイント × 25日		項目を1つ実施で5ポイント		
例3	1日1ポイント × 20日		項目を2つ実施で10ポイント		

1. 目標達成ポイント

☑1日1ポイント
20ポイント必須

自分で目標を1つ決めて実践し、達成できたら1日1ポイント貯まります。



どんな目標にしたらいいの?

目標の記載例



感染症に負けない体をつくる目標例

亀山市 免疫力アップ大作戦!



※3つのポイントの詳細は「亀山市免疫力アップ大作戦!」に掲載しています。(広報4月1日号と同時配布)

生涯を通じた健康づくり

1 食べる

- 朝食をきちんととる
- 食事は野菜から食べ始める
- よく噛んで食べる
- 塩分控えめの食事をする
- 野菜料理を食べる
- バランスの良い食事をする

2 動く

- ラジオ体操をする
- ストレッチをする
- 免疫力アップ健康体操をする
- ウォーキングをする
- 腹筋、スクワットをする
- 市内の運動スポットで運動をする

3 たの 愉しむ

- ストレス解消のため趣味を楽しむ(趣味活動をした日を記入)
- 読書でゆったりところを休息する(読書をした日を記入)
- 子ども、孫と遊ぶ(一緒に絵本を読むなど)
- 笑顔で挨拶をする
- 亀山市の文化に触れる(亀山城、関宿等を散策する)

+α

コロナに負けない! 健康管理

- こまめに手洗いをする
- 睡眠をしっかりとる
- 体重測定をする
- 血圧測定をする
- 禁煙する
- 飲酒量を減らす



ヘルスマイト
おすすめの
レシピを紹介
しています!



ヘルスマイトの
ちょっとした
工夫で無理なく
減塩クッキング



ヘルスマイトの
野菜たっぷり!!
簡単クッキング



プラステン
のばせ健康寿命! +10から始めよう!

おうちで
プラス テン
+10

おすすめの体操を動画で配信しています

動画を見ながら気軽にできる「毎日コツコツ!かめやま健康体操」を市ホームページで紹介しています。



体操動画の視聴、体操ポスターのダウンロードができます。

プラス テン
+10とは...

今より10分多くからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどのリスクを下げ、健康寿命を延ばせます。亀山市では、自分に合った「かめやま+10」を無理のないところからはじめることを推奨しています。

健康ポイントシート

応募締切 令和5年3月10日(金) 消印有効

フリガナ	生年月日	大・昭・平	年	月	日
氏名	男・女	電話番号			
住所	〒 - -				
勤務先	市内・市外・なし	希望の特典 (1つに○をつける)	A賞・B賞・C賞・D賞 三幸・スポンサー・共同事業体・協賛品		
			E賞・F賞・G賞		

1. 目標達成ポイント

自分で決めた健康づくり目標
達成できた日付を記入してください

1ポイント	5ポイント	10ポイント	10ポイント	20ポイント	30ポイント	ポイント
/	/	/	/	/	/	/
11ポイント	15ポイント	20ポイント	20ポイント	20ポイント	20ポイント	ポイント
/	/	/	/	/	/	/
21ポイント	25ポイント	30ポイント	30ポイント	30ポイント	30ポイント	ポイント
/	/	/	/	/	/	/

1日 1ポイント
20ポイント必須ポイント合計

2. ボーナスポイント

ボーナスポイントの内容、受診日(検診、予防接種等)、参加日(教室、イベント日)を記入してください

ボーナスポイントの内容	受診日・参加日	ポイント	ポイント	ポイント合計
		1項目 5ポイント	ポイント	ポイント
			ポイント	ポイント

目標達成ポイント + ボーナスポイント = 合計 30ポイント以上 ポイント

アンケートにお答えください(当てはまる項目に☑をつけ、必要事項を記入してください。)

●健康マイレージを知ったきっかけは何ですか?
 広報、チラシを見た 教室、イベントで知った 家族、友人から聞いた
 職場から聞いた 市のホームページ その他()

●健康マイレージをやってみようと思ったのはなぜですか?
 健康に関心があるから 健康のために何かをしようと思ったから
 人からすすめられたから 景品がほしかったから その他()

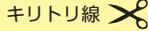
●健康づくりをはじめめるきっかけになりましたか?
 はい いいえ 以前から取り組んでいた

●今後も健康づくりの取り組みを継続しますか?
 はい いいえ

●健康マイレージの取り組みに変化はありましたか?
 健康意識が高まった 健康づくりが習慣化した 体重が減った
 血圧、血液検査の数値が改善した その他()

健康マイレージに関する意見、感想 (自由記載)

のりしろ(郵送の時のみ)のり付けしてください



のりしろ(郵送の時のみ)のり付けしてください

のりしろ(郵送の時のみ)のり付けしてください

郵便はがき

63円切手
をお貼り
ください

5 1 9 0 1 6 4

亀山市羽若町545番地

亀山市総合保健福祉センター
健康福祉部 健康政策課
健康づくりグループ 行

2つ折りにする

<差出人>

氏名	フリガナ
住所	〒 -

キリトリ線 ✂

郵便はがき

63円切手
をお貼り
ください

5 1 9 0 1 6 4

亀山市羽若町545番地

亀山市総合保健福祉センター
健康福祉部 健康政策課
健康づくりグループ 行

2つ折りにする

<差出人>

氏名	フリガナ
住所	〒 -

健康ポイントシート

応募締切 令和5年3月10日(金) 消印有効

フリガナ	生年月日	大・昭・平	年	月	日
氏名	男・女	電話番号			
住所	〒 - -				
勤務先	市内・市外・なし	希望の特典 (1つに○をつける)	A賞・B賞・C賞・D賞 三幸・スポンサー・共同事業体・協賛品		
			E賞・F賞・G賞		

1. 目標達成ポイント

自分で決めた健康づくり目標
達成できた日付を記入してください

1ポイント	5ポイント	10ポイント	10ポイント	20ポイント	30ポイント	ポイント
/	/	/	/	/	/	/
11ポイント	15ポイント	20ポイント	20ポイント	20ポイント	30ポイント	ポイント
/	/	/	/	/	/	/
21ポイント	25ポイント	30ポイント	30ポイント	30ポイント	30ポイント	ポイント
/	/	/	/	/	/	/

1日 1ポイント
20ポイント必須ポイント合計

2. ボーナスポイント

ボーナスポイントの内容、受診日(検診、予防接種等)、参加日(教室、イベント日)を記入してください

ボーナスポイントの内容	受診日・参加日	ポイント
1項目 5ポイント		ポイント
		ポイント
		ポイント

目標達成ポイント + ボーナスポイント = 合計 30ポイント以上 ポイント

アンケートにお答えください(当てはまる項目に☑をつけ、必要事項を記入してください。)

●健康マイレージを知ったきっかけは何ですか?
 広報、チラシを見た 教室、イベントで知った 家族、友人から聞いた
 職場から聞いた 市のホームページ その他()

●健康マイレージをやってみようと思ったのはなぜですか?
 健康に関心があるから 健康のために何かをしようと思ったから
 人からすすめられたから 景品がほしかったから その他()

●健康づくりをはじめるときの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

●今後も健康づくりの取り組みを継続しますか?
 はい いいえ

●健康マイレージの取り組みに変化はありましたか?
 健康意識が高まった 健康づくりが習慣化した 体重が減った
 血圧、血液検査の数値が改善した その他()

健康マイレージに関する意見、感想(自由記載)

のりしろ(郵送の時のみ)のり付けしてください

健康ポイントシート

応募締切 令和5年3月10日(金) 消印有効

フリガナ	生年月日	大・昭・平	年	月	日
氏名	男・女	電話番号			
住所	〒 - -				
勤務先	市内・市外・なし	希望の特典 (1つに○をつける)	A賞・B賞・C賞・D賞 三幸・スポンサー・共同事業体・協賛品		
			E賞・F賞・G賞		

1. 目標達成ポイント

自分で決めた健康づくり目標
達成できた日付を記入してください

1ポイント	5ポイント	10ポイント	10ポイント	20ポイント	30ポイント	ポイント
/	/	/	/	/	/	/
11ポイント	15ポイント	20ポイント	20ポイント	20ポイント	30ポイント	ポイント
/	/	/	/	/	/	/
21ポイント	25ポイント	30ポイント	30ポイント	30ポイント	30ポイント	ポイント
/	/	/	/	/	/	/

1日 1ポイント
20ポイント必須ポイント合計

2. ボーナスポイント

ボーナスポイントの内容、受診日(検診、予防接種等)、参加日(教室、イベント日)を記入してください

ボーナスポイントの内容	受診日・参加日	ポイント
1項目 5ポイント		ポイント
		ポイント
		ポイント

目標達成ポイント + ボーナスポイント = 合計 30ポイント以上 ポイント

アンケートにお答えください(当てはまる項目に☑をつけ、必要事項を記入してください。)

●健康マイレージを知ったきっかけは何ですか?
 広報、チラシを見た 教室、イベントで知った 家族、友人から聞いた
 職場から聞いた 市のホームページ その他()

●健康マイレージをやってみようと思ったのはなぜですか?
 健康に関心があるから 健康のために何かをしようと思ったから
 人からすすめられたから 景品がほしかったから その他()

●健康づくりをはじめるときの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

●今後も健康づくりの取り組みを継続しますか?
 はい いいえ

●健康マイレージの取り組みに変化はありましたか?
 健康意識が高まった 健康づくりが習慣化した 体重が減った
 血圧、血液検査の数値が改善した その他()

健康マイレージに関する意見、感想(自由記載)

のりしろ(郵送の時のみ)のり付けしてください

郵便はがき

5 1 9 0 1 6 4

亀山市羽若町545番地

亀山市総合保健福祉センター
健康福祉部 健康政策課
健康づくりグループ 行

2つ折りにする

<差出人>

氏名	フリガナ
住所	〒 -

63円切手
をお貼り
ください

キリトリ線 ✂

郵便はがき

5 1 9 0 1 6 4

亀山市羽若町545番地

亀山市総合保健福祉センター
健康福祉部 健康政策課
健康づくりグループ 行

2つ折りにする

<差出人>

氏名	フリガナ
住所	〒 -

63円切手
をお貼り
ください

2. ボーナスポイント

☑ 1項目
5ポイント

各種健診や健康づくりに関する教室やイベントに参加した人は、ボーナスポイントが貯まります。
下記以外でも、**ご自身で実施した健康づくりの取り組み**もポイントの対象になります。

ボーナスポイントの内容は一例です

各種がん検診

- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮がん検診
- 乳がん検診 など

各種 健(検)診

- 特定健康診査
- 後期高齢者健康診査
- 歯周病検診
- 職場の健診
- 人間ドック・脳ドック
- 特定保健指導 など

予防接種

- インフルエンザ
- 肺炎球菌
- その他予防接種
- 風しん抗体検査 など

こころ

- メンタルヘルスチェック
「こころの体温計」

ストレス
チェック
ができます



教室・講座・イベント

- 健康づくりの教室
- 介護予防教室
- 「亀山学びのガイドブック」掲載の中央公民館講座
- 市民体力テスト
- スポーツの日 運動施設無料開放
- 総合型地域スポーツクラブの教室、イベント
(Let'sスポーツわくわくらぶ、ENJOYスポーツかめ亀クラブ)
- 亀山市運動施設健康教室 など
(西野公園体育館、東野公園体育館、関B&G海洋センターで開催)

- 献血
- タブレットシニア教室
- ニュースポーツ大会

こころ
健康教室については



子育て

- LINE公式アカウント
「かめやま子育て」を登録する
- 子育てイベントに参加

子育てに関する情報をお届けします!

かめやま子育てLINE

ID検索 @124yeshn



地域活動

- まちづくり協議会、自治会が開催する地域のイベントに参加
- 地区コミュニティセンター等で開催する教室
- 地域の料理教室
- ボランティア活動(清掃活動など)
- サロン活動 など

亀山の歴史・自然

- 亀山七座トレイルに登頂
- 亀山市歴史博物館に行く
- 「亀山宿」「関宿」「坂下宿」などを散策
- 天文台「童夢」の無料開放、星空観望会に参加

※新型コロナウイルス感染症拡大に関連して、各種検診、教室、イベント等が延期または中止の場合がありますのでご了承ください。
※教室・講座・イベント等の詳細は市ホームページや広報でご確認ください。
※目標達成ポイントが30ポイントあれば、ボーナスポイントは0ポイントでも応募できます。

＼ ボーナスポイント獲得! /

健康チェックのお得な機会!



こんなにたくさんの
健(検)診がなんと
無料!!



今年度から

市で実施している健(検)診等の詳細は「健康づくりのてびき」(広報5月1日号と同時に配布)でご確認ください。▶

無料

亀山市国民健康保険に加入の人

特定健康診査

6月下旬に個人通知します

問合先 / 市民課国民健康保険グループ ☎0595-84-5006

無料

後期高齢者医療制度に加入の人

後期高齢者健康診査

6月下旬に個人通知します

問合先 / 市民課 医療年金グループ ☎0595-84-5005

無料

75歳・77歳・80歳の人

※令和4年3月31日時点の年齢

お口の健康チェック

8月下旬に個人通知します

無料

30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・
55歳・60歳・65歳・70歳の人

※令和5年4月1日時点の年齢

歯周病検診

6月下旬に
個人通知します

無料

21歳女性

※平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ

子宮頸がん検診

5月中旬に個人通知しています

無料

44歳～60歳男性

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ

風しん抗体検査・予防接種

対象者へ3月末に個人通知しています

問合先 / 健康政策課健康づくりグループ ☎0595-84-3316

1. 目標達成ポイント

自分で決めた健康づくり目標 **スクワットを10回2セットする** 1日 1ポイント

達成できた日付を記入してください

1ポイント	6/1	6/2	6/3	6/4	5ポイント	6/5	6/6	6/8	6/9	6/10	6/11	20ポイント必須 ポイント合計 25 ポイント
11ポイント	6/16	6/17	6/18	6/20	15ポイント	6/21	6/24	6/26	6/27	6/28	6/29	
21ポイント	6/30	7/1	7/4	7/6	25ポイント	7/9	/	/	/	/	/	

2. ボーナスポイント

ボーナスポイントの内容、受診日(検診、予防接種等)、参加日(教室、イベント日)を記入してください

ボーナスポイントの内容	受診日・参加日	1項目 5ポイント	ポイント合計
歯周病検診	7/31	5ポイント	5
		ポイント	ポイント

目標達成ポイント **25** ポイント + ボーナスポイント **5** ポイント = **合計 30** ポイント以上

アンケートにお答えください(当てはまる項目に☑をつけ、必要事項を記入してください。)

●健康マイレージを知ったきっかけは何ですか?
 広報、チラシを見た 教室、イベントで知った 家族、友人から聞いた
 職場から聞いた 市のホームページ その他()

●健康マイレージをやってみようと思ったのはなぜですか?
 健康に関心があるから 健康のために何かをしようと思ったから
 人からすすめられたから 景品がほしかったから その他()

●健康づくりをはじめた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る

●今後も健康づくりの取り組みを継続しますか? はい いいえ

●健康マイレージに取り組んで変化はありましたか?
 健康意識が高まった 健康づくりが習慣化した 体重が減った
 血圧、血液検査の数値が改善した その他()

健康マイレージに関する意見、感想(自由記載)

自分で決めた健康づくりの目標を記入

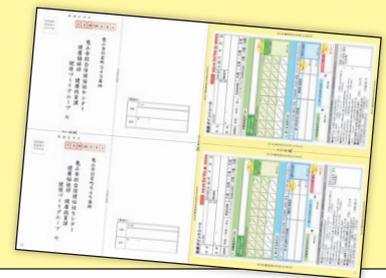
目標を達成できた日付を記入
20日(20ポイント)以上記入

目標達成ポイントが30ポイントあれば、
ボーナスポイントは0ポイントでも応募できます。

ボーナスポイントの項目を
取り組んだら記入

合計30ポイント以上で応募できます

アンケートは必ず全てご記入ください



3~6ページの
ポイントシートで4回分応募できます。
最大5回まで応募が可能です!

健康ポイントシートが追加で必要な場合

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

応募方法

健康ポイントシートに必要事項を記入後、**郵送**または**窓口**に持参して応募する。

郵送 切手必要

はがき料金**63円切手**を貼付(差出人負担)
 切り取った健康ポイントシートの「**のりしろ**」に
のりを付け、2つ折りにしてください。
 ※のり付けがないとはがき料金では届きませんのでご注意ください。

窓口持参 切手不要

- あいあい:健康政策課健康づくりグループ
- 市役所:市民課国民健康保険グループ
- 関支所:地域サービス室

【受付時間】平日午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日・祝日を除く)

注意事項 / **応募締切 令和5年 3月10日(金)** ※当日消印有効

- ・応募は1人5回までとさせていただきます。
- ・取組期間は令和4年 6月1日(水)~令和5年 2月28日(火)に実施したものが対象です。
- ・応募締め切りを過ぎると、特典と交換できません。
- ・個人情報商品の抽選・発送以外に使用いたしません。
- ・商品の当選結果は、商品の発送をもってのお知らせとさせていただきます。
電話や窓口でのお答えはできませんのでご了承ください。

問合せ先 / 亀山市 健康福祉部 健康政策課 健康づくりグループ ☎0595-84-3316 (平日8:30~17:15)
 総合保健福祉センター あいあい 〒519-0164 亀山市羽若町545番地