

かめやま 健康マイレージ

健康づくりをはじめましょう！
日頃の生活に かめやま +10

市民の健康寿命をのばすため、三重県が実施する三重とこわか健康マイレージ事業と連携し、
「かめやま健康マイレージ事業」を実施します。

自分の健康づくり目標を決めて取り組んだり、検診や教室に参加することで、マイレージ(ポイント)を付与し、
健康づくりを継続して行うことで、健康に対する意識を高めることを目的としています。
30ポイントを貯めると、特典を受けることができ、楽しみながら健康づくりができる事業です。
ぜひご参加ください。

応募受付期間 令和元年10月1日(火)～令和2年3月10日(火)
午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

対 象 18歳以上の亀山市在住・在勤の人

特典1

30ポイント貯めて抽選で豪華賞品が当たります!!

A賞

加湿
空気清浄機
1名様



B賞

体脂肪計付き
体重計
1名様



C賞

非常用
防災セット
1名様



D賞

亀山市の物産
10名様



※イラスト・写真はイメージです。

特典2

応募者全員に1人1枚「三重とこわか健康応援カード」がもらえます！
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。
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。



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

三重県 三重とこわか健康カード

検索

健康
マイレージ
の流れ

健康づくりの
取り組みを行う

ポイントを
貯める
(自己申告)

応募する

特典をもらう

30ポイント

1人5回まで可能

※健康ポイントシート配布場所：あいあい(長寿健康課)、市役所(市民課)、関支所

※ホームページからもダウンロードできます。

ポイントの貯め方



※取り組み1……令和元年10月1日～令和2年2月28日までに取り組んだものが対象となります。
※取り組み2・3…令和元年6月1日～令和2年2月28日までに取り組んだものが対象となります。

取り組み1 自分の健康づくり目標を決めて取り組む

1日1ポイント [20ポイント] **必須**

こころもからだも健康になりましょう!

まずは、きっかけづくりとして、自分に合った健康づくり目標を1つ決め、
20日間以上取り組みます。

からだの健康

生活習慣病は健康寿命を妨げる大きな要因です。健康寿命を延ばすために、健康づくりを実践しましょう。

例えば…

●運動

ラジオ体操を行う。今より10分多く歩く。歩こう会に参加する。

●食生活

減塩を心がける。野菜を毎食食べる。朝ご飯を毎日食べる。体重を毎日をはかる。間食を減らす。

●こころの健康

自分に合ったストレス解消法を実践する。睡眠を十分とる。

●たばこ

禁煙する。受動喫煙をしないようにする。

こころの健康

本を読んだり、地域の社会活動やボランティアに参加することでこころが充実し、元気になります。

●ボランティア活動・地域活動

地域活動に参加する(清掃・防災訓練など)。自治会の会合に出る。ボランティア活動に参加する。ゴミ拾いをする。

●読書

図書館に行って本を読む。子どもに読み聞かせをする。

●子育て

子どもと遊ぶ。子どもとストレッチをする。



のばせ健康寿命!! +10 から始めよう!

+10とは、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどのリスクを下げ、健康寿命を延ばすために、今より10分多くからだを動かす取り組みを行うことです。

亀山市では、自分にあった「かめやま+10」を無理のないところから始めることを推奨しています。

取り組み2 検診（健診）を受ける

取り組み内容		ポイント対象者	ポイント
歯周病検診	お口は健康の入り口です。歯周病は全身に影響する感染症です。 まずは、お口の状態をチェックする歯周病検診を受診しましょう。	歯周病検診を受診した人	10
特定健康診査	生活習慣病予防のために、特定健康診査を受診しましょう。	特定健康診査を受診した人	10
特定保健指導	特定健康診査の結果から、特定保健指導の対象になった人は、保健指導を受けましょう！	特定保健指導を受診した人	10
がん検診	胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん等、がんの早期発見のためにがん検診を受けましょう！	がん検診を受診した人	各5
健康診断 人間ドック	自分の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。職場等で実施する健康診断、人間ドックを受診しましょう！	健康診断、人間ドックを受診した人	5
脳ドック	脳の状態を知るための健康診断です。脳ドックを受診しましょう。	脳ドックを受診した人	5
予防接種	健康管理のために、予防接種を受けましょう。 (インフルエンザ、肺炎球菌ワクチンなど)	予防接種を受けた人	5

※亀山市では、次の対象者に個人通知しています。ぜひ受診してください。

- 歯周病検診（無料券） ……30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人
- 特定健康診査（受診券） ……40～74歳の国民健康保険被保険者

取り組み3

健康づくりの教室、イベント等に参加する

		取り組み内容・問合せ先	ポイント	
健康に関する講座・教室	健康づくりに関する教室や講座	あいあいや地域等で行っている健康教室や講座に参加して健康管理に活用しましょう。	5	
	栄養に関する教室	あいあいや地域等で行っている料理講習会や調理実習に参加して健康管理に活用しましょう。	5	
	介護予防に関する講座や教室	あいあいや地域等で行っている介護予防教室、タブレットシニア教室(亀山 QOL 支援事業)や講座に参加して健康管理に活用しましょう。	5	
	認知症に関する講座や教室	あいあいや地域等で行っている認知症に関する教室や講座に参加して健康管理に活用しましょう。	5	
	中央公民館講座	「バレトン ～有酸素運動でダイエット～」 「メンズリンパケア ～さびない体づくり～」 「リンパケア ～コリをほぐして体がすっきり!～」 「楽笑体操 ～楽しく笑って健康美～」 「からだスッキリエクササイズ」 「ザ・スロー ～健康トラブルの改善・予防～」	生涯学習課 社会教育グループ 電話 (84) 5057	5
	糖尿病教室	糖尿病に関心のある人や治療を受けている人などを対象に教室を行っています。	市立医療センター 病院総務課 栄養グループ 電話 (83) 0990	5
スポーツイベント等	市民体カテスト	開催日：10月14日(月・祝)、 場 所：西野公園体育館、川崎小学校体育館 内 容：体カテスト(握力、立ち幅跳び、長座体前屈、上体起こし、開眼片足立ち、反復横とびなど)	5	
	亀山市壮年ソフトボール大会	開催日：10月20日(日) 場 所：関総合スポーツ公園多目的グラウンド 東野公園ソフトボール場・運動広場	5	
	亀山市駅伝大会	開催日：2月9日(日) 場 所：市内	5	
	亀山7座トレイルの登頂	亀山7座に登頂して、健康づくりに取り組みましょう。 (※ 仙ヶ岳、野登山、臼杵ヶ岳、四方草山、三子山、高畑山、錫杖ヶ岳)	地域観光課 観光交流グループ 電話 (96) 1215	各7

※教室、イベントの詳細については、各担当課へお問合せください。

※上記の教室、イベントは一例です。上記以外にも、ご自分で参加した教室、イベントもポイントの対象となります。

健康ポイントシート 記入方法

ポイントは自己申告となります。

ハガキを切り取る

郵送の場合は
2つ折りにする



受診した検診の種類、
受診日を記入

目標を記入

20日間以上実施した
日付を記入する

アンケートは必ず
ご記入ください。

参加した教室、イベント名、
参加日を記入

合計 30 ポイント以上で
応募できます

健康ポイントシート 応募期限：令和2年3月10日

ふりがな	性別	生年月日
氏名	男・女	昭和・平成 年 月 日
住所	〒	
電話番号	勤務先 (市内・市外・なし)	
ご希望の賞品	1つに○をつけてください。 A賞・B賞・C賞・D賞	

取り組み1 自分の健康づくり目標を決めて取り組む

目標

達成できた日付を記入してください。

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

1日1ポイント 20ポイント必須です ①計 ポイント

取り組み2 検診(健診)を受ける

受診した検診(健診)の種類	受診日	ポイント
	/	
	/	
	/	

検診ごとに5または10ポイント ②計 ポイント

取り組み3 教室、イベントに参加する

教室・イベント名	参加日	ポイント
	/	
	/	
	/	

1回5または7ポイント ③計 ポイント

①②③の合計 [] ポイント

●Q2：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)
●Q3：健康マイレージの応募は何回目ですか (初めて・【 】回目)

健康ポイントシート配布場所：あいあい(長寿健康課)、市役所(市民課)、関支所

ホームページからもダウンロードできます。

健康ポイントシート

応募期限：令和2年3月10日

ふりがな	性別	生年月日
氏名	男・女	昭和・平成 年 月 日
住所	〒	
電話番号	勤務先 (市内・市外・なし)	
ご希望の賞品	1つに○をつけてください。 A賞・B賞・C賞・D賞	

取り組み1 自分の健康づくり目標を決めて取り組む

目標

達成できた日付を記入してください。

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

1日1ポイント 20ポイント必須です ①計 ポイント

アンケートにお答えください

●Q1：日々の健康づくりをはじ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る)

取り組み2 検診(健診)を受ける

受診した検診(健診)の種類	受診日	ポイント
	/	
	/	
	/	

検診ごとに5または10ポイント ②計 ポイント

取り組み3 教室、イベントに参加する

教室・イベント名	参加日	ポイント
	/	
	/	
	/	

1回5または7ポイント ③計 ポイント

①②③の合計 [] ポイント

●Q2：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)

●Q3：健康マイレージの応募は何回目ですか (初めて・【 】回目)

応募方法

必要事項を記入

5ページの健康ポイントシートを切り取る

郵送 または 窓口持参

郵送 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。

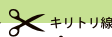
※のり付けが無いと、はがき料金では届きませんのでご注意ください。

窓口持参

- あいあい：長寿健康課 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
- 【受付時間】午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日、年末年始は除く)

- 【注意事項】**
- **応募締切 令和2年3月10日(火) ※当日消印有効**
 - 応募締切を過ぎると、特典と交換できません。
 - 取り組み②③は令和元年6月1日～令和2年2月28日までに取り組んだものが対象となります。
 - **応募は、お一人様につき5回までとさせていただきます。**
 - 個人情報(商品名)は商品の抽選・発送以外には使用いたしません。
 - 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 長寿健康課 健康づくりグループ ☎0595-84-3316
総合保健福祉センター「あいあい」(亀山市羽若町545)



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
亀山市総合保健福祉センター
健康福祉部 長寿健康課
健康づくりグループ 行

〈差出人〉

氏名	フリガナ
住所	