



令和6年度
玉城町

健康・子育てマイレージ



健康・子育て
マイレージとは？

健康づくりのための行動の習慣化や、お子様との関わりを増やすことを目指すためのポイント制度です。健康づくりに取り組むことでの生活習慣の改善や、お子様とのコミュニケーションのきっかけにお役立てください。

参加対象

18歳以上の
玉城町民



ポイントを貯める期間

令和6年6月1日(土)～令和7年1月31日(金)

参加賞交換期間と場所

令和6年7月1日(月)～令和7年2月7日(金)

保健福祉会館 地域共生室

〈LINEの方は、応募フォームから申込後、来所のうえ、ポイント付与となります。〉

参加方法と参加賞

参加方法を選んでください。両方に参加することはできません。

このパンフレットで貯める

裏面の記録表を利用してイベントポイント30ポイント、健康づくりポイント30ポイントを貯めてください。

※お一人様につき本パンフレット1枚分まで。
※保健福祉会館・役場・中央公民館などで配布しています。



玉城町公式LINEで貯める

QRコードを読み込み、公式LINEを登録。
下段メニューバー(下写真)から参加してください。

参加賞

たまネー 500ポイント

※有効期限あり

三重とこわか健康応援カード+粗品



参加賞

たまネー 500ポイント

※有効期限あり

三重とこわか健康応援カード



三重とこわか健康応援カード

県内の協力店でカードを提示すると、割引やドリンクサービス・粗品プレゼントなどの特典が受けられます。玉城町内でも使えます!(発行日から1年間有効)



三重とこわか健康マイレージ事業特典協力店、特典内容はこちらから

元気! たまきちょう 健康づくり宣言

げん

減塩をこころがけ
プラス野菜あと1皿

玉城の恵みを活かして薄味を意識、バランスのとれた食事を楽しみます

ま

毎日飲酒せず
休肝日をつくろう

適度な飲酒と休肝日でこころとからだを健やかに保ちます



き

禁煙をめざそう!
めざせ受動喫煙ゼロ!

たばこが健康に及ぼす影響について正しく知り、自分が大切な人もたばこの煙から守ります

き

距離をとっても気持ちは近く!
つながりを大切にしよう

フィジカルディスタンスは保ちつつ、こころのマスクをはずして交流します

た

楽しく体を動かそう!
歩こう!あと10分

大人も子どもも自分の暮らしにあった運動をします

ちょう

町の特定検診、がん検診、
歯科検診を受けよう

検診結果を生活習慣の振り返りに活かし、自分の健康を守ります

令和6年度玉城町 健康・子育てマイレージ事業 アンケートのお願い

問1 健康・子育てマイレージ事業をどこで知りましたか?

- ①広報たまき
- ②パンフレット
(どこで 地域共生室・役場・中央公民館・その他)
- ③LINE
- ④集団検診
- ⑤町の事業
事業名()
- ⑥知人から勧められた
- ⑦その他()

問2 健康・子育てマイレージに参加したことで、健康を意識した生活を送るようになりましたか?

- ①なった
- ②ややなった
- ③ならなかった

問3 健康・子育てマイレージに参加して変化はありましたか?

- ①あった 運動・食生活
その他()
- ②ない

問4 今後も健康づくりを継続できそうですか?

- ①はい
- ②いいえ
理由()

問5 マイレージ事業に対してご意見がありましたらご記入ください。

()



イベントポイント30P+ 健康づくりポイント30Pを貯めましょう。

1 イベントポイント 健診やイベントに参加して、30ポイントを貯めましょう。
受付日、参加日を記入し、ポイント欄に○を付けましょう。

健診・検診項目	受診日	ポイント
特定健診・後期高齢者健診 30歳代健診等	/	10P
胃がん検診	/	10P
肺がん検診	/	10P
大腸がん検診	/	10P
前立腺がん検診	/	10P
子宮がん検診(女性のみ)	/	10P
乳がん検診(女性のみ)	/	10P
歯周病検診・ハタチの歯科検診 妊婦歯科検診	/	10P
()検診	/	10P

※R6.4.1以降に受診された検(健)診が対象です。
※職場健診や人間ドック等も対象です。

対象事業項目	教室・イベント等名	参加日	ポイント
健康や運動に関する教室・ イベント		/	10P
健康や運動に関する教室・ イベント		/	10P
子育てに関する教室・ イベント		/	10P
食生活改善推進協議会に関 する教室・イベント		/	10P
子育て支援タイム「にこにこ」		/	10P
元気バスを利用する		/	10P
献 血		/	10P
		/	10P
		/	10P
ポイント計			

2 健康づくりポイント 目標と課題を自分で決めて、コツコツと取り組みましょう。
1日1ポイントで計30ポイント。

目標を
決めましょう

例 体重を減らして、お腹周りをすっきりさせる。 いつまでも自分の歯で食べる。
子育てを楽しむ。 社会参加していきいきした毎日を過ごす。 生活習慣病にならない。 など…

取り組むこと 例えば…一日6000歩、歩く
決めましょう

例	食生活	子育て	たばこ
	毎日体重を測定する よく噛んで食べる 間食を控える 減塩を心がける 野菜を毎食食べる	親子で外で遊ぶ テレビやスマホの視聴を控える	禁煙する(喫煙者のみ) 受動喫煙しないようにする
	運 動	心の健康・アルコール	ボランティア活動・地域活動
	ウォーキングをする(1日〇〇〇歩) ラジオ体操をする	睡眠を十分にとる お酒を控える ストレス解消法を実施する	ボランティア活動に参加する ゴミ拾いをする あいさつ運動をする
	歯の健康		
	毎食後歯磨きをする 歯間ブラシや糸ようじを使う		

課題に取り組めた日付を記入してください。マスが全て埋まれば30ポイントです。

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

以下を記入し、貯まった記録用紙を地域共生室に提出してください。

※記載された個人情報(記入不要)は当事業以外には使用しません。

フリガナ	住所		
氏名	玉城町		
年齢	歳	性別	男 ・ 女
			電話番号

※事務処理欄(記入不要)

参加賞 交換日	
たまネー 会員コード	<input type="checkbox"/> アプリ <input type="checkbox"/> カード
受付 担当	