

令和6年5月から  
はじまります

親子でも!  
参加者募集

大紀町

抽選で景品が  
当たるよ

# 貯めて得する 健康づくりポイント

2024 5.1(水) ~ 11.30(土)

- 参加条件** 大紀町民で小学生以上の方
- 応募締切** 令和6年12月20日(金) 必着
- 参加費** 無料

実施期間内に、  
1人1回限り  
応募できます



健康づくりに取り組んで、**30**ポイント貯めて応募すると抽選で**景品**が当たります

ステップ  
1

健康づくりポイントカードに、食生活と運動それぞれの目標を記入しましょう。

ステップ  
2

食生活と運動のどちらも取り組めた日付を記入しましょう。1日=1ポイント(自己申告)

ステップ  
3

過去1年間で健(検)診を受けたら、その日付を記入しましょう。1回=3ポイント(自己申告)

ステップ  
4

全部で30ポイント貯まったら応募する  
~応募方法は3通り~

- 本庁健康福祉課・各支所にポイントカードを提出
- ポイントカードを切り取って郵送(切手が必要)
- インターネットの応募フォームに入力する

<https://logoform.jp/form/8e6U/496917>



**応募締切** 令和6年12月20日(金)必着

ステップ  
5

**特典① 全員に!**

三重とこわか健康応援カードをプレゼント

**特典② さらに抽選で!**

素敵な景品をプレゼント (令和6年12月末に抽選予定)

## 健康づくりポイントカード

食生活と運動それぞれの目標をたてましょう

食生活の目標

運動の目標

取組① 食生活と運動のどちらも取り組めた日付を記入しましょう  
1日1ポイント

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

取組② 過去1年間で健(検)診を受けたら、その日付を記入しましょう  
1回3ポイント

健(検)診名	日付
がん検診	/
健康診査・人間ドック・骨密度検診	/
歯科健診・歯周病検診	/

取組①+②合計 ポイント

※合計 30ポイント以上で応募できます

✂  
キリトリ線

応募者の中から  
抽選で当たる!

# 健康づくりポイントを30ポイント貯めて 景品をもらっちゃおう!



ブタ型ロボット  
どこでもラジオ体操  
ブザー 1名



カロリー  
目盛り付き  
茶碗 1名



10名  
歯ブラシ



体組成計 1名



腕時計タイプ  
万歩計 1名

どこでも  
卓球セット 1名



組立ていらず  
コンパクト尿上げ 1名

1名  
ハルディック  
ウォーキングポール



厳正なる抽選のうえ当選者を決定し、景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。  
(令和6年12月末に抽選の予定です)



実施期間内に、1人1回限り応募できます

ポイントカードが不足の場合は、大紀町ホームページでダウンロードするか、本庁健康福祉課・各支所にてお渡しします。

三重とこわか健康応援カードは、発行から1年間有効です。県内の協力店で割引やドリンクサービスなどの特典が受けられます。

応募者全員に  
プレゼント!

三重県健康づくり応援サイト



郵便はがき

郵票の場合  
63円を  
貼ってください

ダウンロードしたポイント  
カードは郵送できません

大紀町滝原1610番地1

大紀町役場健康福祉課 行

記入もれにご注意ください。

ふりがな	年齢
お名前	才
(〒 - )	
住所	
電話番号	- -
アンケートにご協力ください	
Q1 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る)	
Q2 今後も健康づくりの取組を継続しますか? (はい・いいえ)	

✂  
キリトリ線

ヒント

どんな目標をたてたらいいの?



より健康になるため、あなたが始めたいことは何ですか? 毎日コツコツ取り組める目標を考えてみましょう。

■ 食生活の目標例

- ・薄味をこころがける
- ・腹八分目にする
- ・夕食後の間食をやめる



■ 運動の目標例

- ・1日6000歩以上あるく
- ・朝にラジオ体操をする
- ・ストレッチ・筋トレを15分する



食生活と運動それぞれの目標を達成することで1日1ポイントです。さらに、健(検)診を受けたら1日3ポイントです。普段の生活で楽しみながら、「無理なく」「お得に」健康づくりを行いましょう。

お問合せ

大紀町役場健康福祉課  
TEL:0598-86-2216  
〒519-2703  
大紀町滝原1610番地1

大紀町ホームページはこちらから  
URL: <https://www.town.taiki.mie.jp>

大紀町健康づくりポイント

ポイントカードは  
こちらから  
ダウンロードできます  
※ダウンロードしたポイント  
カードでは郵送できません。



\*個人情報の取扱いについて、ご記入いただいた個人情報は健康づくり事業以外では使用いたしません。