

令和7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

2025 5.1(木)～11.30(日)

参加条件 大紀町民で小学生以上の方
応募締切 令和7年12月5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7年12月5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7年12月中に抽選予定)

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!



1名

ワイヤレス
イヤホン



1名

ジューサー
ミキサー



1名

首用
マッサージ器



1名

抱き枕



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7年12月中旬に抽選予定)

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。



応募者全員に
プレゼント!

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。

<https://www.healthy.pref.mie.lg.jp/>

三重県健康づくり応援サイト



郵便はがき

郵便の場合は
85円切手を
貼ってください

5 1 9 2 7 0 3

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 健康づくりポイント事業に対する感想や意見 (希望の景品など)がございましたら記載してください。	
[]	

※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。

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。

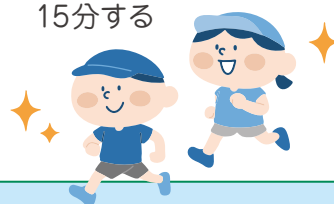
■食生活の目標例

- ・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
https://www.town.taiki.mie.jp/iryo_kenko_fukushi/iryo_kenko/kenkozukuri/988.html

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。

