

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



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?<br>(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<br>(希望の景品など)がございましたら記載してください。 |    |
| [ ]   |    |

✂  
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  
[https://www.town.taiki.mie.jp/iryu\\_kenko\\_fukushi/iryu\\_kenko/kenkozukuri/988.html](https://www.town.taiki.mie.jp/iryu_kenko_fukushi/iryu_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。

