令和7年度伊勢市健康マイレージ事業

三重とこわか健康応援カード申請書

申請日　令和　　年　　月　　日

氏名		生年月日	S H　　.　　.　　（　　歳）
住所		電話番号	
市外在住の人	住所　　：　　市・町 勤務先・学校等：		

*****　アンケートにご協力ください　*****

（あてはまるものに○印をつけてください）

1. 伊勢市健康マイレージ事業を知ったきっかけは何ですか（複数可）。

広報　・　LINE　・　ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　・　ｹｰﾌﾞﾙﾃﾚﾋﾞ　・　ちらしポスター
市実施イベント　・　知人等からの紹介　・　その他（　　）

2. 伊勢市健康マイレージ事業は、健康づくりのきっかけになりましたか。

はい　・　いいえ

3. 伊勢市健康マイレージ事業に参加して生活習慣に変化はありましたか。

あった　・　なかった
↳ 運動習慣　・　食生活　・　その他（　　）

4. 今後も健康づくりを継続できそうですか。

はい　・　いいえ　・　分からない

5. その他ご意見等ありましたら、ご記入ください。

（　　）

6. 市作成のウォーキングマップ、低カロリー・バランス食レシピを ご活用いただいた方は、感想をご記入ください。

感想をご記入いただいた方にはさらに！
もう一つ粗品をプレゼント♪

ウォーキングマップ NO.(　　)

レシピ NO.(　　)・レシピ名(　　)

※いただいたご意見は、健康課が発行するチラシなどで紹介させていただく事があります。ご了承ください。

令和７年度　楽しく続けて**健康**と**お楽しみ**をゲット！

伊勢市健康マイレージ

実施期間　令和7年7月1日（火）～令和8年3月13日（金）

対　　象　市内在住または通勤・通学している人
（期間中１人１回限り）

参加方法

ステップ1　健康づくりに取り組み、裏面の
『伊勢の元気人チャレンジ記録シート』に記入しよう！

ステップ2　**50ポイント貯まったら、①～④いずれかの方法で申請し特典を貰おう！**

① 健康課窓口に直接提出

② 健康課へ郵送

③ 電子申請
＊チャレンジ記録シートの写真をご準備ください。
こちらから申請　→　LoGo フォーム

④ LINE で参加、申請
伊勢市公式 LINE アカウントを友達登録し、メニュー「健康づくり」→「健康マイレージ」をタップ
市公式 LINE

特典1

三重とこわか健康応援カードを全員にプレゼント！

県内の「三重とこわか健康マイレージ特典協力店」で提示すると、お店の特典を受けることができるカードです。
詳しくは、下記サイトをご覧ください。

三重県健康づくり応援サイト　検索

【特典例】　商品購入の割引、ドリンクサービス　など
【有効期間】発行から１年間

特典2

健康グッズを全員にプレゼント！

電子申請・郵送申請・LINE で参加の方も必ず１つ当たります！

【お問い合わせ・申請書提出先】　**伊勢市健康課**（中央保健センター）
〒516-0072　伊勢市宮後１丁目１番３５号 MiraISE 内　伊勢市健康福祉ステーション５階
TEL：０５９６－２７－２４３５　　FAX：０５９６－２１－０６８３

生涯を健康で暮らせる健康文化都市　伊勢市

伊勢の元気人チャレンジ記録シート

取り組み①（必ず30ポイント必要）

① 【健康づくりに取り組む】（30 日の取り組みが必須）
A～Cのうち取り組むことに〇をつけよう

A. いつもより野菜料理を１皿分多く食べる
B. いつもより１０分多く歩く
C. 禁煙をする
D. 自分で目標を決めて取り組む【目標　　】

取り組んだら、下の表に〇をつけよう。

（連続した日でなくても OK。数字は日付ではなく、取り組んだ日数です。）

スタート 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 その調子！
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 あと少し☆
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 ゴール！

1日1ポイント

①　　ポイント

バランスのよい食事にする！

低カロリー・バランス食レシピ

バランスのとれたレシピと健康に役立つ食生活のポイントを紹介！

低カロリーバランス食　伊勢市　検索

＊レシピ設置場所＊
中央保健センター・総合支所・子育て支援センター・市内スーパーなど

いつもより 1,000 歩多く歩く

伊勢のまちを楽しくウォーキング

健康増進効果を検証した市内のウォーキングコースマップや歩き方のポイント、記録マップなどを掲載！

伊勢のまちを楽しくウォーキング　検索

年に1度は受けよう！ 健康診査・がん検診

詳しくはこちら！

健診　伊勢市　検索

参加しよう！ 健康づくりの講座など

詳しくはこちら！

健康づくり　伊勢市　検索

CINNAMOROLL
© '25 SANRIO CO., LTD. APPR. NO. L660011

取り組み②～④（いずれかで20ポイント貯める）

② 健康診断・がん検診・特定保健指導を受ける
＊受診した健診（検診）に✓しよう　（対象期間：R7.4.1～R8.3.13）

□特定健診　□職場の健診　□人間ドック
□特定保健指導　□後期高齢者健康診査
□学校の健診　□大腸がん検診　□肺がん検診
□胃がん検診　□前立腺がん検診　□歯科健診
□子宮頸がん検診　□乳がん検診　□その他（　　）

チェック数 ×10ポイント

②　　ポイント

③ 毎月11日の健康の日のイベントや健康づくりに関する講座に参加する＊参加した講座やイベントの名前と日付を記入しよう

月　日　イベント名：
月　日　イベント名：
月　日　イベント名：

参加数 ×10ポイント

③　　ポイント

④ 市の「ウォーキングマップ」「低カロリー・バランス食レシピ」を使う　＊使ったマップやレシピの番号・名前を記入しよう

ウォーキングマップ
【No　　，　　コース】
【No　　，　　コース】

低カロリーバランス食レシピ
【No　　，メニュー　　】
【No　　，メニュー　　】

利用数 ×　5ポイント

④　　ポイント

取り組み①		取り組み②～④		合計
30	＋		＝	

50ポイント貯まったら申請しよう！