

# 令和8年度 健康づくりポイント事業



## 20ポイント

をためて

## 健康とお得を手に入れよう

### ～ 応募期間 ～

令和8年4月1日から

令和9年3月19日まで

### ～ 応募できる方 ～

年度末時点で大台町に住民登録のある20歳以上の方。

(平成19年3月31日以前に生まれた方)

### ～ 応募方法 ～

#### 1、ポイントをためる (合計20ポイント)

自主的な健康づくり活動、各種健(検)診、町の対象事業やイベント、地域の活動に参加し、所定の健康づくりポイントをためる。

(※対象事業は裏面に記載しています。)

#### 2、提出する

ポイントがたまったら、応募用紙(右)を切り取り、健康ほけん課または各出張所へ提出もしくは郵送により提出する。

カキカキ



先着**400**名に  
プレゼント!

満員御礼



～商品券1,000円分～

町内の飲食店などで使用できる商品券1,000円分を贈呈します!

～三重とこわか健康応援カード～

県内の協力店で、商品購入時に割引や商品のプレゼントなどの特典が受けられます!

### 健康づくりポイント事業<応募用紙>

自己申告で**20**ポイントをためよう!

#### 取組1 自主的な健康づくり活動 1日1P



目標:  
(必須)

↓目標に取り組んだ日付を記録しましょう↓

例: 5/1 9,000歩 ※目標がウォーキングの場合は、歩数も記録しましょう。

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

#### 取組2 町の事業やイベント、地域の活動に参加 1回10P



日付	イベント名・活動名	日付	イベント名・活動名
/		/	
/		/	

#### 取組3 「がん検診」や「歯科健診」、「予防接種」などを受診 1回10P



日付	受診した健(検)診、予防接種	結果
/		<input type="checkbox"/> 前回より改善した
/		<input type="checkbox"/> 前回より改善した

問い合わせ先

大台町 健康ほけん課 健康増進係

TEL: 0598-82-3785