

令和6年度 健康づくりポイント事業 応募用紙

フリガナ		電話番号	
氏名		生年月日	年 月 日
住所	大台町	番地	



応募者の中から抽選で20名様に、『ダブルチャンス』として最大15,000円相当の健康に関するグッズや商品券を贈呈します。当選時に欲しい商品を、次の6つから【どれか1つ】に○をして、あらかじめ選んでください。

- ・電動歯ブラシ
- ・スマートウォッチ (Fit bit)
- ・最新調理フライヤー
- ・体組成計 (最新体重計)
- ・5,000円分相当の商品券
- ・宮川物産 (ギフトセット)

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

申し込みの前にご確認ください！【獲得ポイント・年齢・申し込み先】

獲得ポイントは年齢ごとに異なり、3項目のうち2項目において1ポイント以上が必要です。詳しくは裏面シール貼付欄をご確認ください。

申込先 → 〒519-2404 大台町佐原750番地  
大台町役場 健康ほけん課 ☎0598-82-3785

アンケートにお答えください

『こんな達成賞がほしい！』を教えてください

運動で気をつけていることはありますか？

開催してほしい『健康に関するイベント』は？

食事で気をつけていることはありますか？

『高齢者見守りネットワーク』の取組について

○大台町では、誰もが、地域で安心した生活を送ることができるよう、身近な地域の中で、お互いの【さりげない気づかい】や【ちょっとした目配り】をすることで、福祉課題の早期発見と問題の深刻化を防ぐ活動に取り組んでいます。

○参加協力された皆様は、散歩や買い物の際に、高齢者の住宅をさりげなく気に留めていただき、心配なことがあれば、包括支援センターまでご連絡ください。

さりげない確認を...

- 🔍 郵便受けに新聞がたまっていないか
- 🔍 昼間でも電気がついたままになっていないか など...

心配なことがあれば

大台町地域包括支援センターへ  
☎0598-82-3160

【参加で1,000円の商品券】+  
【最大15,000円相当のグッズを抽選で】贈呈します！

令和6年度

大台健康づくり町ポイント事業



①

イベント参加や取組みで、ポイントシールを集めよう

ポイントシールは健康に関するイベントの参加や各種健診(検診)で集まります。

②

年齢別の必要なポイントがたまったらこのチラシで応募しよう

このチラシが応募用紙になっています。ポイントシールを貼り付けて、応募します。

③

達成者先着300名に1,000円分の「森と清流の商品券」を贈呈。追加特典も！

追加特典は、一部店舗で利用できる三重とこわか健康カードと最大15,000円相当グッズが当たる『ダブルチャンス』となっています。

参加できる方 ▶ 本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17年3月31日より前に生まれた方)

実施期間 ▶ 令和6年4月1日から令和7年3月21日まで



ポイント獲得の方法と、ポイント獲得の取組みは？

▶▶▶ 裏面に！

ポイントカードの貼付けは？(シール貼り付けの台紙)

▶▶▶ 次のページに！

**項目 ① 健康づくりや介護予防に関するイベントに参加したとき**  
最大12ポイントまで

※事前申し込みのイベントが中止になった場合は、申込者全員にポイントシールを送ります。

- ②ポイント ・大台町内で行う献血
- ①ポイント ・大台町健康づくりポイント対象事業の講演会または健康教室（1回につき）
  - ・『健康度測定会』、『塩分測定』
  - ・三重県が共催する「県民向け健康マイレージ事業」の講演会（1回につき）  
（県民向け健康マイレージ事業でのポイント獲得は、参加証明書が必要です）

**項目 ② 各種健診（検診）や予防接種を受けたとき**  
最大12ポイントまで

※役場の検診を受診された場合は受診券、その他で受診された場合は検査結果票の提示が必要です。

- ⑤ポイント ・国保ミニドック
- ③ポイント ・『総合がん検診』  
・実費で人間ドッグや特定健診項目の検査を受けたとき
- ②ポイント ・『国保特定健診』、『後期高齢者健診』、『メタボ予防健診』  
・職場の健康診断を受けた方  
・風しんの抗体検査を受けた方  
・『歯周疾患検診』、『妊婦等歯科健診』
- ①ポイント 上記以外の町実施の検診（健診）…1種類につき1ポイント
  - ・『各種がん検診（実費のものも対象）』、『肝炎ウイルス検査』、『骨粗しょう症検診』
  - ・『幼児健診』（1歳6か月児健診、3歳6か月児健診）
  - ・『ワクチン接種』※高齢者肺炎球菌、インフルエンザ、コロナウイルス、風しんで、  
接種済確認書類の提示が必要です。（1種類1ポイントまで）



**項目 ③ 自主的な活動をしている方**  
最大10ポイント

- ②ポイント ・B & G海洋センタートレーニングルームを利用している方
- ①ポイント ・健康づくりポイント事業を紹介した方（1人1回限り）
  - ・『健康づくり』または『介護予防』への取り組み宣言を記入した方
  - ・取組宣言に対して具体的な活動に取り組んだ方 ※10日ごとに1ポイント（最大3ポイント）
  - ・自主グループ活動やスポーツ団体活動に参加している方
  - ・3カ月以上の取り組みで数値改善があった方
  - ・『見守りネットワーク』への参加協力をしている方

①「健康づくり」「介護予防」のイベント



②各種健診（検診）や予防接種



③自主的な活動



上記3項目のうち2項目において、最低1ポイントを獲得したうえで、年齢別の達成ポイント数を集めてください。

年齢別・達成に必要なポイント数

- 20歳から39歳まで ▶ 5ポイント
- 40歳から64歳まで ▶ 8ポイント
- 65歳から74歳まで ▶ 10ポイント
- 75歳から84歳まで ▶ 8ポイント
- 85歳以上 ▶ 5ポイント

※令和7年3月31日時点の年齢です



ポイントがたまったら、先着300名に1,000円分の達成賞をプレゼントするよ！さらに、「ダブルチャンス」で抽選20名に最大15,000円相当のグッズをプレゼント！

『健康づくり』または『介護予防』への取組宣言（1ポイント）

上記取組を実践した日（横1列ごとに1ポイント）

月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日

活動している自主グループ（記載で1ポイント）

数値目標（達成で1ポイント）

・血圧	・体重	当	初	目
・血糖値	・体脂肪率			標
・その他（ ）				実
				際

見守りネットワークへの参加協力（1ポイント）

『見守りネットワーク』の趣旨に賛同し、参加協力します。

大台町B & G海洋センタートレーニングルームの利用

月 日（日付記入で2ポイント）

次の方にポイント事業を紹介しました（記載で1ポイント）

さんに紹介！

「自主的な活動の取り組み宣言」は、『毎日歩く』『ラジオ体操を続ける』といった取り組みを書いて、「実践した日」を記入していこう。続けることが大切だね！

