

2026

楽しく参加！ポイントをためて健康づくり！！

# あさひ健康マイレージ



朝日町では2024年3月に、『誰もが幸せで健康に暮らせるまち』を目指して、「朝日町 健康増進計画・自殺対策行動計画」を改定しました。町民のみなさんにも、「自分の健康は自分で守る」ことをより一層意識し、主体的に健康づくりに取り組んでいただけたらと思います。

あさひ健康マイレージは、みなさんの健康づくりを応援するため、運動や減塩などの健康づくりに取り組んだり、健康診査等を受診したりすることで健康ポイントをため（自己申告）、**合計40ポイント**で「三重とこわか健康応援カード」と交換できます。さらに抽選で朝日町特産品が当たるなど、楽しみながら健康づくりができる事業です。



**特典** **抽選で!**

**朝日町特産品**  
を抽選で**5名様にプレゼント!**

※当選発表は賞品の発送を持って代えさせていただきます。



**特典**



**全員に!**  
**三重とこわか健康応援カード**  
**1枚プレゼント**

県内の協力店で、商品購入の割引やドリンクサービスなどの特典が受けられます。

**【対象者】** 朝日町在住・在勤の19歳以上の方

**【応募受付期間】** 令和9年2月26日(金)まで

**【応募方法】**

右の応募用紙に必要事項を記入し、健康ポイントを40ポイント貯めて、以下のいずれかの方法で応募ください。応募はお一人につき年度1回のみです。

- ・朝日町子育て健康課窓口にて提出する(平日9時~16時30分)
- ・郵送する(切手を貼ってください) ※当日消印有効

- ・二次元コードから申し込む(入力フォームに沿って入力ください)



**【応募用紙について】**

朝日町役場子育て健康課窓口で配布しております。また、町のホームページからもダウンロードできます。

**【健康ポイントをためるには…】**

**取組1** 自分の目標を立てて健康づくりを続ける

**取組2** 特定健診・がん検診・職場健診(学生は校内健診可)などを受ける

**取組3** 町の健康づくり事業や地域の活動に参加する

**朝日町健康マイレージ応募用紙**

合計**40ポイント**で応募できます

合計

ポイント

**①自分の目標を立てて健康づくりを続ける 1日1ポイント**

☆目標☆

取り組んだ日付

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

**②特定健診・がん検診などを受ける 1回3ポイント**

日付	検診・予防接種名	場所、医療機関名
/		
/		
/		

**③町の健康づくり事業に参加する 1回2ポイント**

日付	事業名
/	
/	
/	

※記入漏れがあった場合は無効となります。内容をご確認ください。