

取組 1

自分の目標を立てて健康づくりを続ける

食事や運動など、毎日コツコツ取り組む健康づくりの目標を、自由に決めて宣言しましょう。

1日1ポイント



私の健康目標は

です！

あなたの目標設定例

- 朝ごはんを毎日食べる
- 一週間のうち1日は
休肝日(お酒を飲まない日)にする
- 体重を毎日測る
- 血圧を毎日測る
- ウォーキングを1日30分以上行う
- 禁煙に取り組む



取組 2

特定健診、がん検診、予防接種、職場健診などを受ける

自分の健康を守るためのチェックを定期的に受けましょう。町の事業だけでなく、職場や自己負担で受診された場合もポイントになります。



1回3ポイント

健康診査

年に一度は受けましょう

特定健康診査(40~74歳の方)
国保各人間ドック事業
後期高齢者健診(75歳以上の方)
職場健診、被扶養者の健診
校内健診(学生の方)

がん検診

対象年齢になったら定期的に受けましょう

子宮頸がん検診、大腸がん検診、
乳がん検診、肺がん検診
胃がん検診、前立腺がん検診

その他の検診

骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診

歯科検診

年に一度はお口の健(検)診も受けましょう

朝日町さわやか歯科検診
妊婦歯科健診
75歳からのお口の健康チェック
個人で受ける歯科検診

予防接種

インフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチン、高齢者肺炎球菌ワクチン、帯状疱疹ワクチン

✂-キリトリ-

郵便はがき

510-8522

切手

三重郡朝日町大字小向893

朝日町役場 子育て健康課 行

ふりがな				性別
お名前				男・女
生年月日	昭和 平成	年	月	日
ご住所	朝日町			
電話番号				

健康マイレージに関する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?
1. はい 2. いいえ 3. 以前から取り組んでいる
- Q2: 今後も健康づくりの取り組みを継続できそうですか?
1. はい 2. いいえ
- Q3: 健康マイレージ事業をどこで知りましたか?
1. 広報 2. 役場窓口 3. その他()
- Q4: 健康マイレージに参加した感想などありましたらご記入ください。

※上記の情報は当事業以外では使用しません

取組 3

町の健康づくり事業や地域の活動に参加する



1回2ポイント

※対象事業(一例)

国保保健事業	個別健康相談事業
栄養事業	健康料理教室
母子保健事業	アフタービクス教室
介護予防事業 (朝日町社会福祉協議会)	健康増進教室、男の運動教室 認知症予防教室
運動事業 (あさひふれあい スポーツクラブ)	バレー教室 バトミントン教室 ピラティス教室 バランスボール教室 健康体操教室



【応募先及びお問合せ先】

朝日町役場 子育て健康課

〒510-8522 三重郡朝日町大字小向893

tel: 059-377-5652 fax: 059-377-2790