

2025

あさひ

健康マイレージ

楽しく参加！ポイントをためて健康づくり！！



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。

3<-キ-リ-ト-リ>

朝日町健康マイレージ応募用紙

合計

合計**40ポイント**で応募できます

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 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。

【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 8 年 2 月 28 日 (土) 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ポイントためて、朝日町役場子育て健康課窓口へ提出するか、郵送してください。

(※郵送の場合は切手を貼ってください)

応募は、お一人につき、年度1回のみです。※当日消印有効

【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