津市内に、在住・在勤・在学している人なら年齢問わず

どなたでも参加できます！

津市公式LINEショップカード発行時
3ポイントプレゼント！

津市公式LINEの
友だち登録はこちら
詳細はチラシ裏面を
ご確認ください

令和８年度より、内容を一部変更しています

津市 健康マイレージ事業

健康づくりに取り組み、健康ポイントを３０ポイント貯めて、さまざまな特典を手に入れよう！！詳細は市ウェブサイトをご確認ください

30ポイント 貯めて申請すると

特典① 全員に!!

三重とこわか健康応援カードをプレゼント



県内の協力店で、「三重とこわか健康応援カード」を提示すると、さまざまなサービスが受けられます。

三重県健康づくり応援サイト

特典② 18歳未満の人に!!

津市健康マイレージ限定ステッカーをプレゼント

特典③ さらに抽選で当たる!!

（抽選対象期間：7月から翌年1月中の申請）

津市の特産品等をプレゼント

厳正なる抽選のうえ、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
賞品は、同年度内に発送いたします。

※抽選期間外の申請の場合は、
特典①②のみのお渡しとなります。

健康ポイントシート

健康づくりの目標（例）適正体重を維持します、こまめに体を動かします

例）7/1	取り組んだ日付を記録してください				1日1ポイント
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/

取り組んだ健康づくりで当てはまるものすべてに☑してください

- ☐ 食生活
- ☐ 運動
- ☐ 健（検）診の受診
- ☐ 地域の活動への参加
- ☐ その他（　　）

この取組で、身体状況に良い変化・効果はありましたか？

- ☐ あった（どのような変化があったか教えてください。）

（例）健診結果が改善した、適正体重を維持できた

- ☐ なかった

おすすめ！

申請方法　LINE（オンライン）の場合



令和8年度から
スタート！
スマホで完結！

1. 友だちになる　2. 健康づくりに取り組む　3. 申請する

1．友だちになる

LINEアプリを開き、二次元コードを読み取って友だち登録しよう！

津市公式LINEの
友だち登録はこちら↓

LINE ID
@tsu_city

2．健康づくりに取り組む

自分で目標をたて、30日間健康づくりに取り組もう！
目標を達成すると1日1ポイントゲット（自己申告）！
毎日ちがう目標にチャレンジしても大丈夫です。

LINEアプリのショップカード機能で健康ポイントを貯めることができます。
ショップカードの初回発行時、3ポイント獲得！
津市公式LINEのリッチメニュー＞くらし＞津市健康マイレージ事業の
ショップカードから参加できます。

※獲得したポイントは次年度4月1日にリセットされます。



3．申請する

30ポイント貯まったら、申し込みフォームから申請しよう！

申請フォームはこちら→

申請方法　健康ポイントシート（窓口・郵送）の場合

1．自分で目標をたて、30日間健康づくりに取り組む
2．目標達成した日付を健康ポイントシートに書き込む（4月から翌年3月までの取組に限ります）
3．健康ポイントシート（津市健康マイレージ事業　申請用紙）へ必要事項を記入する
4．窓口（健康づくり課、保険医療助成課、保健センター）または郵送（健康づくり課宛）にて提出する

郵送で申請する場合は、
下記の宛先と切手を封筒に貼付してください

〒514－8611
津市西丸之内23番1号
（津リージョンプラザ2階）

津市 健康づくり課　行

問い合わせ先

- 津市 健康づくり課（津リージョンプラザ2階）
  TEL：059－229－3310
- 津市 保険医療助成課（津市本庁舎1階）
  TEL：059－229－3317

津市健康マイレージ事業　申請用紙

ふりがな
お名前　　年齢　　歳

ご住所　（〒　　－　　）

【　在住　・　在勤　・　在学　】

ご連絡先　　－　　－

上記情報は当該事業以外では使用しません



受付印

（　　/　　）カード交付済