

鳥羽市健康マイレージ公式LINEアカウントについて

- ・運動や食事などの健康づくりに関する情報や教室開催のお知らせなどを発信します。
- ・友だち登録すると、LINEで鳥羽市健康マイレージに参加するためのカードを発行することができます。

LINEでのポイントの貯め方や応募方法について

1. 鳥羽市健康マイレージ公式LINEアカウントを友だちに追加する
2. LINEでポイントを貯める

はじめて鳥羽市健康マイレージを友だち登録されたかた

友だち登録後、トークに送られる「ポイントの貯め方」をタップして確認してください。

既に登録済みのかた

8月1日(土)に配信する「ポイントの貯め方」をタップして確認してください。

3. ポイントが貯まったら応募

トークの左下にある「特典を申し込む」をタップ → フォームに入力し応募する。

※特典を申し込むためには応募番号の入力が必要です。必須ポイントを30ポイント貯め終わったら、ショップカードをタップして応募番号を確認しましょう！

応募番号の確認方法はトーク画面の下にある「健康ポイントの貯め方」をタップして確認できます。

友だち追加の方法

- ①LINEアプリを開く
- ②画面上部の【検索】の右端にある☰マークをタップ
- ③右記のQRコードを読み取る
- ④追加ボタンを押す



鳥羽市健康
マイレージ
LINE公式アカウント

LINEのショップカードを使用してポイントを貯めて応募したかた限定！

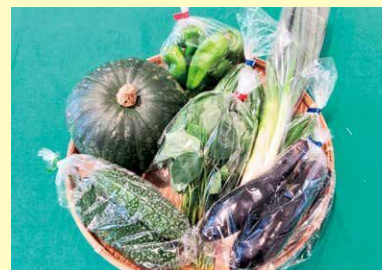
抽選で20人のかたに地域の農水産物や健康づくり応援商品(2,000～3,000円相当)をプレゼント！



1 海藻加工品セット



2 干物、しらすセット



3 地元野菜・果物購入券



4 地元魚介類購入券



5 加茂牛肩ローススライス 400g



6 マルシェお楽しみセット



7 鳥羽市運動施設個人利用券

※応募は1人につき、1度限りです。本人が応募してください。
 ※「三重とこわか健康応援カード」応募時に応募フォームで希望する商品を選んでください。
 ※3月上旬に抽選を行い、商品の発送をもって当選発表とさせていただきます。
 ※時期によって商品が表示内容と異なる場合があります。



申込・問い合わせ ひだまり

健康福祉課健康係 TEL 25-1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

令和8年度 鳥羽市健康マイレージ参加者募集！

鳥羽市健康マイレージとは？

既定の健康づくりに関するポイントを貯めたかた全員に「三重とこわか健康応援カード」を進呈！

さらに、LINEでポイントを貯めて応募されたかたに抽選で地域の農水産物や健康づくり応援商品がもらえる、健康とお得な特典がゲットできる取り組みです。

実施期間 8月1日(土)～令和9年2月28日(日) ※紙での提出期限は令和9年2月26日(金)

対象 20歳以上の市民

参加方法と取り組みの流れ **参加方法は2通り！** 参加しやすい方法を選択してください。

	LINE	紙のポイント記録シート
ポイントを貯める	LINEのショップカードで30ポイントを貯める+②または③で20ポイント以上の健康診査、健康づくり教室に参加する。	①必須項目の30ポイント+②または③で20ポイント以上の健康診査、健康づくり教室に参加する。
記録を提出する	LINEの「特典を申し込む」ボタンから応募。	健康福祉課健康係窓口ポイント記録シートを提出。
特典の受け取り	応募内容を確認後、3月上旬の抽選後、当選したかたに地域の農水産物や健康づくり応援商品を発送。 + 三重とこわか健康応援カードを郵送。	提出と同時に窓口で三重とこわか健康応援カードを進呈。

※ポイント記録シートは、市ホームページからのダウンロードのほか、健康福祉課健康係窓口でも配布しています。

健康づくりの取り組み項目

マイレージの取り組み項目とポイント数	①健康づくりの目標を決めて取り組む(必須項目) ※目標を達成した日にポイントを貯めましょう。	1日1ポイント	30ポイント 必須
	②健康診査・がん検診・歯科健診・特定保健指導を受ける。	各区分につき 10ポイント	②または③で 20ポイント
	③健康づくりの教室・講座・イベントへ参加する。	1回10ポイント	
合計			50ポイント



「三重とこわか健康応援カード」とは

県内の「三重とこわか健康マイレージ特典協力店」で提示することにより特典が受けられるカードです。

- 特典例** 商品購入時の割引、ドリンクなどのサービス
有効期限 カード発行から1年間 ※交換は年度内1人1枚限り



特典協力店
および
特典一覧

休日・夜間応急診療所のお盆期間の開設について

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまりに併設されています。投薬を受けているかたは、連休中に薬が切れないように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

お盆期間中の診療日・受付時間		
診療日	午前 9時30分～ 11時30分	午後 1時～ 3時30分
8月11日(火・祝)	○	○
8月12日(水)	—	—
8月13日(木)	○	○
8月14日(金)	○	○
8月15日(土)	○	○

- 連絡先** 鳥羽市休日・夜間応急診療所
TEL 25-1119 (受付時間内)
- 診療科目** 内科・小児科(担当医によっては内科のみの診療となります。受診の際には問い合わせてください)
- 利用にあたって**
 - 受付時間内にお越しください。
 - マイナンバーカード、または被保険者証、各種医療資格証をお持ちください。
 - 発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
 - 症状や状況により、屋外または車中で待機・診察をさせていただく場合があります。

通常時の診療日・受付時間								
受付時間		日曜・祝日	月	火	水	木	金	土
鳥羽市	● 日曜・祝日 9:30～11:30 13:00～15:30	●	—	—	—	■	■	■
	■ 夜間 19:30～21:30							
志摩市	● 日曜・祝日 9:30～12:00 13:30～15:30	●	■	■	■	—	—	■
	■ 夜間 19:30～21:30							

※志摩市休日夜間応急診療所を利用する場合は診療時間などを確認後、受診をお願いします。

連絡先 志摩市休日夜間応急診療所 TEL 0599-43-5899 (受付時間内)

応急診療所が休診のときは

- 診療科目以外のかたや診療時間外、重症時などに診察を受けられる医療機関を探したいかたは「**三重県救急医療情報センター** (TEL 059-229-1199)」へ問い合わせてください。また、パソコン・スマートフォンなどから、「**医療ネットみえ(救急医療情報システム)**」のサイトにアクセスすると、目的に合った医療機関を探することができます。
- 心と体の健康相談について、医師、看護師などの専門職が24時間体制で応じる「**とば健康・医療相談ダイヤル24** (TEL 0120-688-023)」を開設しています。電話が苦手なかたや相談内容を周囲に聞かれたくないかた、隙間時間で相談したいかたはWeb、チャットでの相談も受け付けていますのでご利用ください。

インターネットによる
医療機関案内



医療ネットみえ

Web健康相談



とば健康・医療相談ダイヤル24

チャットボット健康相談



とば健康・医療相談ダイヤル24

紙で取り組むかたの

鳥羽市健康マイレージポイント記録シート

①健康づくりの目標を決めて取り組む

(必須項目:30P貯めてください)



目標:															
実施日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※目標例:ウォーキングを30分する、毎食野菜を食べる、毎食後歯磨きをする、減酒する、禁煙する、睡眠を十分とる

②健康診査・がん検診・歯科健診・特定保健指導を受ける



④健康診査(特定健康診査・後期高齢者健康診査・職場の健康診査・人間ドック)	受診日: 月 日
⑤がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん)	受診日: 月 日
⑥歯科健診(歯科健診・歯周疾患検診)	受診日: 月 日
⑦特定保健指導	相談日: 月 日

※この項目のみ、対象期間は令和8年4月1日～令和9年2月28日です。
※ポイント対象となるのは、④、⑤、⑥、⑦の区分でそれぞれ1つの健(検)診、保健指導です。

③健康づくりの教室・講座・イベントへ参加する



教室などの名称:	参加日: 月 日
教室などの名称:	参加日: 月 日

※対象となる教室など(記載できる教室などの数は2つまでです。同一の教室などへは何回参加しても10Pです。)
○健康係実施の運動や栄養の教室など ○鳥羽市運動施設指定管理者が実施する運動教室など
○マイレージ取組協力事業所が実施する教室など ○地域・職場で実施する健康づくりの取り組みなど

獲得ポイント (50P貯まったら、健康福祉課健康係へ提出してください) 紙での提出期限:令和9年2月26日

取組①(30P 必須): ____P + 取組②～⑦の計: ____P	合計: ____P
氏名:	性別: 生年月日: 年 月 日生()歳
住所 〒 ____	電話番号: _____

子宮頸がんワクチン定期接種について

子宮頸がんワクチン定期接種は、小学6年生から高校1年生相当の女子が対象です。

使用するワクチン(シルガード9)は、接種開始年齢によって接種回数異なります(図を参照)。定期接種には接種期限がありますので、接種を希望されるかたは、早めに検討してください。

シルガード®9

1回目の接種を15歳になるまでに受ける場合



1回目の接種を15歳になってから受ける場合



1年以内に接種を終えることが望ましいとされています。

※1…1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。

※2・3…2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※2)、3回目は2回目から3か月以上(※3)あけます。

接種の受け方 母子健康手帳などで過去の接種記録を必ず確認のうえ、実施医療機関へ予約してください。

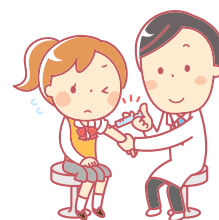
持ち物 予診票、母子健康手帳など過去の接種記録がわかるもの

※予診票・母子健康手帳を紛失されたかたは、健康係で再発行できます。

高校1年生相当の女子のかたへ

高校1年生相当の女子のかた(平成22年4月2日～平成23年4月1日生)は、令和9年3月31日が接種期限です。

標準的なスケジュールで3回接種を終えるためには、令和8年9月末までに1回目の接種を受ける必要があります。



子宮頸がんについて

日本では毎年、約1.1万人の女性が子宮頸がんになり、その内約3,000人のかたが亡くなっています。患者数は20歳代から増え始めて、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう(妊娠できなくなってしまう)かたも、1年間に約900人います。

子宮頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。

ワクチンを接種することで、HPVのうち、子宮頸がんを起こしやすい種類(型)や別の病気の原因となる種類(型)の感染の80～90%を防ぎます。

(参考)厚生労働省作成 HPVワクチンに関するリーフレットより



子育て応援講座 ―親子でリトミック―

音楽に合わせて親子でスキンシップをとりながら楽しくからだを動かす遊びです。申し込みは不要です、気軽に参加してください。

対象 乳幼児とその保護者

と き 9月3日(木) 午前10時30分～11時30分

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

講 師 林 千里 先生

