

～ひだまり通信～



申込・問い合わせ 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。

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のSHOPカード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。

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

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、SHOP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。

LINEのSHOP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 鳥羽市運動施設 個人利用権

※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。

令和7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(金)～令和8年2月28日(土)

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SHOP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で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、三重とこわか健康応援カードを郵送。	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。
		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ダウンロードもしくは健康福祉課健康係窓口で配布をしています。

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	ポイント	合計
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、すっきりチャレンジを受ける。	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(大明東町2番5号)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	受付時間	
	午前	午後
8月11日(月・祝)	9時30分～11時30分 ○	1時～3時30分 ○
8月13日(水)	○	○
8月14日(木)	○	○
8月15日(金)	○	○

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。
- 診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、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ことができます。

インターネットによる
医療機関案内



医療ネットみえ
(スマートフォン)

通常時の診療日・受付時間									
市町村	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)

とは健康・医療相談ダイヤル24

健康・医療に関する電話・Web・チャットなどでの相談サービスを7月1日より開始していますので、ご利用ください。

相談方法

電話での相談 TEL 0120-688-023 (通話料無料、年中無休24時間受付)

Webでの相談

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でも場所や時間を選ばず気軽に相談できます。



チャットボットでの相談

チャットボット健康相談は、自動プログラムで「いつでも」「気軽に」健康について気になることを調べることが可能なサービスです。



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



①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
②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
③歯科健診(歯科健診・歯周疾患検診)	受診日: 月 日
④特定保健指導・すっきりチャレンジ	相談日: 月 日

※この項目のみ、対象期間は令和7年4月1日～令和8年2月28日です。

※ポイント対象となるのは、①、②、③、④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) 提出期限:令和8年2月28日

取組①(30P必須): ___P + 取組②～③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:	

すっきりチャレンジ参加者募集

肥満を予防することで、健康づくりにつながるよう、減量の取り組みを支援する「すっきりチャレンジ」を実施します。この機会に減量にチャレンジしてみませんか。

対象 20歳以上69歳以下で、BMIが25以上のかた
BMIは体格を表す指標で、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で計算されます。

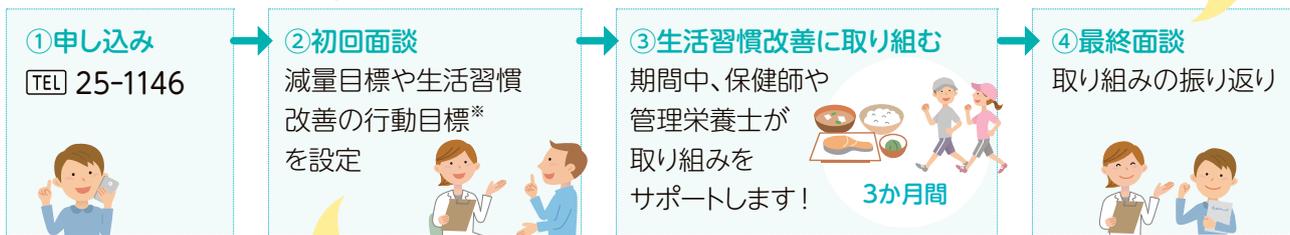
申込期限 10月31日(金) **申込方法** 電話で申し込んでください。

内容 減量を目標に3か月間生活習慣改善に取り組みます。期間中は、保健師や管理栄養士が取り組みをサポートします。目標を達成されたかたには抽選で10名に2,000円相当の地元産農水産物などを進呈します。

目標達成者には
抽選で景品を
プレゼント!



すっきりチャレンジの流れ



※生活習慣改善の行動目標の例

- 寝る前2時間は食事や間食をとらない
- 間食は1日に1回小皿に乗る量にする
- ビールは1日1缶にする
- 今より10分多く歩くことから始め、1日30分は歩く など

8月スタート

鳥羽市防犯カメラ整備事業費補助金

総務課防災危機管理室 TEL 25-1118

市では、安全で安心なまちづくりを推進するため、地域の自主的な防犯対策の一つとして、防犯カメラを整備する町内会・自治会に対して、費用の一部を補助します。

対象団体

市内の町内会・自治会

補助内容

補助対象経費の合計に補助率3分の2を乗じた金額
補助金の上限は、1町内会・自治会につき10万円

※千円未満の端数は切り捨て

※ほかの補助金との併用はできません

対象経費

補助対象経費

- (1) 防犯カメラの購入および設置工事に係る費用
- (2) 防犯カメラが設置してあることを表示する表示板の制作および設置に係る費用

補助対象とする防犯カメラは、「三重県防犯カメラの設置及び運用に関するガイドライン」に基づき、プライバシー保護などに十分配慮した適切な管理・運用に努めていただく必要があります。

電気料金や保守費用など、補助の対象とならない経費もあります。申請をご検討の際は、総務課防災危機管理室まで問い合わせてください。