

2  
申請する

**申請期限** 令和6年3月8日(金)17時15分まで ※申請期限を過ぎると特典と交換できません。  
**申請方法** 下記の申請書とアンケートを必ずご記入ください。  
 チャレンジシートを健康づくり課(保健センター)もしくは、保険年金課管理グループ(鈴鹿市役所1階1番窓口)へ持参または郵送で提出してください。なお、申請は実施期間内お一人につき1回です。

特典交付申請書 兼 抽選応募用紙

●申請者 申請日 令和 年 月 日

<input type="checkbox"/> ①市内に住民登録がある	<input type="checkbox"/> ②市内に居住している	<input type="checkbox"/> ③市内に勤務先がある	<input type="checkbox"/> ④市内の学校に通学している
③又は④の方は記入 勤務先名または学校名			
ふりがな	大正・昭和・平成		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
氏名	年 月 日生		<input type="checkbox"/> 無回答
住所 〒	-		電話番号

※申請者以外の方が提出する場合は該当する箇所にチェックをし、ご記入ください。

<input type="checkbox"/> 個人申請	代理人氏名	続柄	電話番号
<input type="checkbox"/> 企業・団体・学校から申請	名称		

※当選の際、連絡の取れる電話番号を記載してください。抽選は3月下旬に実施予定です。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。  
 ※上記の情報は当事業以外では使用いたしません。

参加者アンケート

今後の健康づくり事業を実施するにあたり、参考にさせていただきたいので、アンケートのご協力をお願いします。該当する項目に及び必要事項をご記入ください。

- チャレンジした目標は何ですか?(複数回答可)
  - ①運動 ②食事 ③健康管理 ④健康チェック ⑤歯と口の健康 ⑥たばこ ⑦お酒
  - ⑧地域や職場の活動に参加する ⑨その他( )
- すずか健康マイレージを知ったきっかけは何ですか?(複数回答可)
  - ①広報 ②市ホームページ ③市が実施している教室・健(検)診 ④LINE ⑤ラジオ広報
  - ⑥医療機関 ⑦知人から ⑧その他( )
- すずか健康マイレージに参加する前から健康づくりに取り組んできたことを教えてください(複数回答可)
  - ①運動 ②食事
  - ③その他( ) ④なし
- すずか健康マイレージをきっかけに、新しく健康づくりを始めたことはありますか?(複数回答可)
  - ①食事に気をつけるようになった ②運動を始めた ③歯と口の健康に気をつけるようになった
  - ④たばこの本数を減らした、もしくは禁煙した ⑤お酒の飲み方に注意するようになった ⑥健(検)診を受けた
  - ⑦その他( )
- すずか健康マイレージが終わってからも健康づくりを継続できそうですか?
  - ①はい ②いいえ ③わからない
- ご意見



LINE 鈴鹿市公式LINE 基本メニュー「くらし」からも参加できます。 7月1日リリース予定

すずか

# 健康マイレージ

チャレンジシート

令和5年度

令和5年 7月1日(土)  
令和6年 3月8日(金)

30ポイントためると全員にすずか健康応援カードをプレゼント

すずか健康マイレージに参加して三重とこわか健康応援カードをゲットしよう!  
**三重とこわか健康応援カードには、うれしい特典がいっぱい!**  
 県内の1,000店以上の「マイレージ特典協力店」でカードを提示すると、様々なサービスが受けられるカードです。  
**特典例** ▶店内商品5%引き ▶1,000円以上お買い上げの方にちよこっとプレゼント

さらに 抽選で30名の方に 鈴鹿市物産・健康グッズなどをプレゼント!

何が当たるかはお楽しみ! 応募はお一人1回です

協賛一覧

- 梅茶園
- 鈴鹿どりわかKARA
- 小原木本舗 大徳屋長久
- 椿こんにゃく
- AGF鈴鹿株式会社
- 0元
- みどりの大地
- 三重ホンダート
- 伊勢形紙協同組合

**対象者** 鈴鹿市に在住、在勤、在学の18歳以上の方(平成17年4月1日以前に生まれた方)

**実施期間** 令和5年7月1日(土)～令和6年3月8日(金)

**申請期限** 令和6年3月8日(金)17時15分まで ※申請期限を過ぎると特典と交換できません。

**申請方法** チャレンジシートを健康づくり課(保健センター)もしくは保険年金課管理グループ(鈴鹿市役所1階1番窓口)へ持参または郵送で提出してください。なお申請は実施期間内お一人につき1回です。申請方法のお問い合わせは下記へお願いします。 ●このチャレンジシートはホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ先 鈴鹿市健康づくり課 成人保健グループ  
 TEL 059-327-5030 FAX 059-382-4187

Eメール kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp

住所 〒513-0809 鈴鹿市西条五丁目118番地の3

ホームページ https://www.city.suzuka.lg.jp



# 健康寿命を延ばそう!

～健康目標ワンポイントアドバイス～

## 運動

今よりプラス10(テン)  
身体を動かそう

移動時の早歩きや積極的に階段を使用するなど日常生活の中で、今より10分からだを動かす工夫をしましょう



健康タオルストレッチ動画はコチラから見られます。



## 食事

減らそう!! 塩分  
増やそう!! 野菜

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩

減塩やバランスを意識し、積極的に野菜をとりましょう



## リフレッシュ

こころも身体もほぐしましょう

自分のこころと身体の状態に目を向け、自分にあった方法でリフレッシュ

ゆったりとした気分ですごす時間を作りましょう  
過度なお酒やたばこは控えましょう



## 歯と口の健康

よい歯でよく噛み よい身体

お口の健康を保ち、よく噛んでたべることは、生活習慣病予防やフレイル予防につながります

良い歯を永く残すために、よく噛み、毎食歯みがきをして、歯周病や虫歯を予防しましょう



フレイルとは、心身の機能が低下した状態で、健康と要介護の中間をいいます



## 具たくさんハンバーグ

おススメレシピ @ヘルスメイト

### 材料(2人分)

- あいびきミンチ .....140g
- きくらげ(乾燥) .....6g
- しいたけ .....30g
- 水煮たけのこ .....30g
- たまねぎ .....30g
- 木綿豆腐 .....30g
- 塩・こしょう・ナツメグ .....少々
- コーン(缶詰) .....適量

### 付け合わせ

- 大根おろし .....80g
- ブロッコリー .....ひと房
- ミニトマト .....1個
- かいわれ大根 .....少々

普段冷蔵庫にあるものを使うと、色々なバリエーションのハンバーグが楽しめます。豆腐を入れるとさっぱりヘルシー!!

### 作り方

- きくらげは水にもどす。材料は全て粗みじんにか切る。耐熱容器にAを入れ、電子レンジで1分加熱し、冷ましておく。
- ボウルに①の具材、ミンチ、Bを入れ粘りが出るまで混ぜ、コーンを加える。
- ②のタネを丸めて形を整える。
- フライパンに油を熱し、③を並べて中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、ふたをして弱火にし、中心に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 皿に④を盛り付け付け合わせを添える。



きくらげやたけのこを入れると食感がよく、しっかり噛んで食べることができます。色々な野菜を入れて1日350gの野菜をとりましょう。

# すずか健康マイレージ

R6.2/7  
までに  
はじめやな～



食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で目標を決めて実行するとポイントがたまる仕組みです。ポイントをためると、特典を受け取ることができます。

対象 鈴鹿市に在住、在勤、在学の18歳以上の方(平成17年4月1日以前に生まれた方)  
実施期間 令和5年7月1日(土)～令和6年3月8日(金)

### 参加方法

#### 1 ためる

健康づくりに取り組んでチャレンジシートかLINEでポイントをためよう

#### 2 もらう

30ポイント以上たまったら申請して、三重とこわか健康応援カードをもらおう

#### 3 つかう

マイレージ特典協力店で優待サービスを利用しよう

#### さらに お楽しみ特典

すずか健康マイレージに申請された方の中から抽選で30名様に鈴鹿市の物産等プレゼント

●抽選は3月下旬に実施予定です。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

### 1 参加する

健康づくり目標例 を参考に自分にあった目標を決めて30日分取り組みましょう

## チャレンジシート



### 運動

- ラジオ体操・健康タオルストレッチをする
- 意識して10分多く歩く
- 自転車で買い物(通勤)する



健康タオルストレッチ動画はコチラから見られます。

### 健康管理

- 健康診査を受診する(特定健康診査、職場健診、後期高齢者健康診査など)
- 歯科健(検)診を受診する(定期健診・歯周病検診など)
- がん検診を受診する

### 健康チェック

- 体重をはかる
- 血圧をはかる

### 地域や職場の活動に参加する

- 健康教室
- スポーツイベント
- 公民館活動
- ボランティア活動
- サロン活動



まいにちやろにい動画はこちら



### 食事

- 減塩(薄味)を心がける
- 毎日、朝食をとる
- バランスのとれた食事を心がける
- 野菜を毎食食べる

### 歯と口の健康

- 毎食後歯磨きを3分する
- お口の体操をする
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使う

### お酒

- 休肝日を作る
- お酒の飲みすぎに注意する

### たばこ

- 本数を( )本減らす
- 禁煙をする



毎日じゃなくてもOK  
目標はいつでもOK

目標は「どのくらい」「いつ」など具体的なものがおススメ。自分に合わせてアレンジしましょう。

### わたしの目標

例:7月1日

7/1

1日  
1ポイント

自分の目標が達成できた日を書きましょう。

期間内に30日チャレンジできたら応募できます。

/	/	/	/	/	/	/	/	/	10ポイント達成
/	/	/	/	/	/	/	/	/	20ポイント達成
/	/	/	/	/	/	/	/	/	30ポイント達成

申請へ 2