



7月1日から「すずか健康マイレージ事業」が始まります

本市では、市民の皆さんが、心身ともに健康で自立した暮らしができることを目指して、さまざまな健康づくり事業を行っています。日ごろから健康づくりに取り組む人だけでなく、仕事や家事などに忙しく、健康に向き合う時間のない方も「すずか健康マイレージ」にチャレンジして健康と特典を手に入れましょう。

すずか健康マイレージとは

食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で目標を立てて実行し、さらに、各種健(検)診や健康に関する事業などに参加することで、ポイントが貯まる仕組みです。また、貯めたポイントに応じて、特典を受けることができるので、健康づくりを楽しく続けられます。

対象 鈴鹿市に住民登録している40歳以上の方 ※昭和55年4月1日以前に生まれた方

実施期間 7月1日(月)～令和2年3月8日(日)

申請期限 令和2年3月10日(火)17時15分まで

※申請は土・日曜日、祝日、休日は除く

参加にはチャレンジシートが必要です

チャレンジシートは健康づくり課(保健センター)、保険年金課、地区市民センター、ポイント対象のイベント会場などで配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。

▼健康マイレージの流れ▼

①目標を決めましょう

「運動」「食事」「その他健康に関すること」の3つの項目ごとに目標を決めます。



②ポイントを貯めましょう

- ◆健康づくり目標にチャレンジ **必須** 各200ポイント
- ◆健康診査を受診
- ◆がん検診を受診 ※複数がん検診を受診してもポイント換算は200ポイントです。
- ◆健康マイレージ対象イベントに参加 1事業100ポイント
- ◆健康づくりの活動に参加 10日分参加ごと100ポイント
(※上限300ポイント)

③申請しましょう (令和2年3月10日(火)17時15分まで)

健康づくり課(保健センター)、保険年金課(市役所1階1番窓口)へ

すずか健康マイレージチャレンジシート

500ポイント以上獲得の方に当たる!

抽選で20名の方に鈴鹿市の物産2,000円相当をプレゼント! (応募はか一人1口です。)

協賛店一覧

500ポイント以上獲得の方には、クオカード500円分、三重とこわか健康応援カード(3重とこわか健康応援カード)をプレゼント!

1,000ポイント以上獲得の方には、クオカード1,000円分、三重とこわか健康応援カード(3重とこわか健康応援カード)をプレゼント!

対象者 鈴鹿市に住民登録している40歳以上の方
(昭和55年4月1日以前に生まれた方)

実施期間 令和元年7月1日(月)～令和2年3月8日(日)

申請期限 令和2年3月10日(火)17時15分まで(日、休日を除く)

申請方法 本人または代理人の方が健康づくり(保健センター)もしくは、健康推進 推進グループ(国庫市役所1階1番窓口)にチャレンジシートを提出してください。申請は申請期限内1人につき1回です。申請受付の時間・受付方法は下記のとおりです。

このチャレンジシートはホームページからダウンロードできます。

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
kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp

どのような特典があるの?

獲得したポイントに応じて、次の特典を得ることができます。

獲得ポイント	特典
500ポイント以上	三重とこわか健康応援カード
1,000ポイント以上	クオカード 500円分 三重とこわか健康応援カード
2,000ポイント以上	クオカード 1,000円分 三重とこわか健康応援カード



三重とこわか健康応援カードとは、県内の「マイレージ特典協力店」で提示するとさまざまなサービスを受けられるカードです。

さらに

500ポイント以上獲得された方の中から、抽選で20人の方に**2,000円相当の鈴鹿市の物産**をプレゼント。