



令和5年度「すずか健康マイレージ事業」が始まります

7月1日(土)から始まる令和5年度「すずか健康マイレージ事業」は、LINEでも参加できます。ぜひ健康マイレージをきっかけに生活習慣を見直しましょう。

すずか健康マイレージって？

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、ポイントが貯まる仕組みです。ポイントを貯めると、特典を受けることができます。

対象 本市に在住・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)

とき 7月1日(土)～令和6年3月8日(金)(275日間)

参加方法

①LINEで参加(7月1日(土)リリース予定)

鈴鹿市公式LINEアカウントを友だち追加し、「基本メニュー」→「くらし」→「健康マイレージ」から参加できます。

友だち追加はこちら



②チャレンジシートで参加

[シート入手場所]

- ・健康づくり課(保健センター)
- ・市役所本館1階(総合案内または保険年金課)
- ・地区市民センター
- ・本紙と同時配布する冊子「がん検診・健康診査・保健事業のご案内」に掲載
- ・市ホームページ

ポイントを貯めよう!

①目標を決め、取り組む

自分にあった健康づくり目標を決め、目標を実践した日または検(健)診や健康づくりに関する教室などに参加した日を記録する。

健康づくり目標例

☐運動

例: ラジオ体操、健康タオルストレッチ、意識して10分多く歩く など

☐食事

例: 毎日朝食を取る、バランスのとれた食事を心掛ける など

☐その他健康

例: がん検診や健康診査を受診、健康教室やサロン活動に参加、スポーツイベントに参加 など



健康タオルストレッチ動画



②ポイントを貯める

1日1ポイント(上限)とし、期間内に30ポイントを貯める(30日連続でなくてもよい)。

ポイントが貯まったら、申請して、特典をゲットしよう!

ポイントが貯まったら、下記の方法で申請することで、特典が受けられます。

申請期限 令和6年3月8日(金)17時15分まで

申請方法

【LINE】LINE上に掲載

【チャレンジシート】「特典交付申請書兼抽選応募用紙」に必要事項を記入の上、直接または郵送で健康づくり課(〒513-0809 西条5-118-3)、または保険年金課(〒513-8701 住所不要)へ

※申請期限を過ぎると特典と交換できません。

※申請は実施期間内に1人1回です。

特典



30ポイント以上獲得された方に、「三重とこわか健康応援カード」をプレゼントします。

三重とこわか健康マイレージ
特典協力店一覧



さらに

抽選で30人に本市の物産や健康グッズをプレゼントします。

※応募は1人1口です。

※抽選は令和6年3月下旬に実施し、当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。