



## 情報館 ④ すずか健康マイレージ

健康づくり課（保健センター） ☎327-5030 📠382-4187  
✉kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp



# 鈴鹿市制施行80周年 すずか健康マイレージ事業が始まります

「すずか健康マイレージ」をきっかけに生活習慣を見直し、健康と特典を手に入れましょう。

## 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し、ポイントを貯める仕組みで、貯めたポイントに応じて、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16年4月1日以前に生まれた方）

**とき** 7月1日（金）～令和5年3月10日（金）

みんなが元気に、楽しく、おうちでもできる「すずか健康マイレージ」。この機会に生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

## 参加するには？

すずか健康マイレージチャレンジシートを入手し、ポイントを貯めましょう。

### 配布場所

- ・健康づくり課（保健センター）
- ・市役所本館1階（市民ロビー）または保険年金課
- ・地区市民センターなど



市ホームページでも入手できます。



**ポイントの貯め方はこちら**

## ポイントを貯めよう！

※健康目標にチャレンジし、目標を達成することが必須条件です。

### ①健康目標にチャレンジしよう！ 必須

「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設定し、3つの目標を2週間実践しましょう。

30個の〇がつけば

200  
ポイント



例)1日1回体操をする、3食ご飯を食べる、たばこを吸わない など

### ②健（検）診を受診または健康づくりに関する教室などに参加しよう！

健診・がん検診・  
歯科健診を受診すると

200  
ポイント



健康づくりに関する教室・スポーツイベントなどに参加すると

100  
ポイント



健康タオルストレッチ動画はこちら

### ③体重を知ろう！

適正体重を計算し、自分の年齢に合った体重維持を目指しましょう。

適正体重を計算すると

100  
ポイント



2週間体重を記録すると

100  
ポイント



## 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、本人または代理人が申請しましょう。

**申請期限** 令和5年3月10日（金）17時15分まで

**申請方法** 「すずか健康マイレージ チャレンジシート」に必要事項を記入の上、健康づくり課（〒513-0809 西条5-118-3）もしくは、保険年金課（市役所本館1階1番窓口）へ持参または郵送で提出してください。

※付与されたポイントは、申請期限内に限り有効です。期限を過ぎると特典と交換できません。

※特典は申請期限内に一人1回です。また、ポイントの譲渡はできません。

## 特典



500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。

※県内の1,100店以上の「マイレージ特典協力店」で掲示すると、さまざまなサービスが受けられるカードです。

## さらに

1,000ポイント以上獲得された方の中から、抽選で20人に鈴鹿市の物産などをプレゼントします。  
※抽選は令和5年3月下旬に実施予定です。