



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。

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

30個の○がつけば

200
ポイント



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。