



令和3年度 「すずか健康マイレージ事業」 が始まります

令和3年度から、本市に在住、在勤および在学の18歳以上の方を対象に実施します。ポイントを貯めて、健康とお得をゲットしましょう。

すずか健康マイレージって？

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。



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15年4月1日以前に生まれた方）

とき 7月1日（木）～令和4年3月10日（木）

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！

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

例) 1日1回体操をする
3食ご飯を食べる など

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



③体重を知ろう！ ボーナスポイント

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4年3月10日（木）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、直接または郵送で健康づくり課（〒513-0809 西条5-118-3）または直接保険年金課（1番窓口）へ

※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。

※申請は実施期間内に一人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。

※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。

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2,000円相当の鈴鹿市の物産をプレゼントします。

※抽選は令和4年3月下旬に実施予定です。