



食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で健康づくり目標を決めて実行するとポイントがたまる仕組みです。ポイントをためると、特典を受け取ることができます。



**対象** 鈴鹿市に在住、在勤、在学の18歳以上の方(平成20年4月1日以前に生まれた方)

**実施期間** 令和8年7月1日(水)～令和9年2月26日(金)



鈴鹿市公式LINE基本メニュー「くらし」からも参加できます。

**三重とこわか健康応援カードとは？**  
三重とこわか健康応援カードには、うれしい特典がいっぱい！  
県内の約1,000店の「マイレージ特典協力店」でカードを提示すると、様々なサービスが受けられるカードです。

特典例 ▶ 店内商品5%引き ▶ ○○円以上お買い上げの方にちよっとプレゼント

三重県 健康マイレージ

**① 参加する**

## チャレンジシート

チャレンジシートは、地域医療推進課、保険年金課、市役所本館1階ロビー、地区市民センターなどでも入手できます

**健康づくり目標例** を参考に自由にチャレンジ目標を決めて30日分取り組みましょう

- 運動**
  - ラジオ体操 ・意識して10分多く歩く
  - 健康タオルストレッチをする ・自転車で買い物(通勤)する
- 健康管理**
  - 健康診査を受診する (特定健康診査、職場健診、後期高齢者健康診査など)
  - 歯科健(検)診を受診する(定期健診・歯周病検診など)
  - がん検診を受診する
- 歯と口の健康**
  - 毎食後歯磨きを3分する ・お口の体操をする
  - 歯間ブラシやデンタルフロスを使う
- 地域や職場の活動に参加する**
  - 健康教室 ・スポーツイベント ・公民館活動
  - ボランティア活動 ・サロンに参加

- 食事**
  - 減塩(薄味)を心がける ・毎日、朝食をとる
  - バランスのとれた食事を心がける
  - 野菜を毎食食べる
- 健康チェック**
  - 体重をはかる ・血圧をはかる
- 睡眠**
  - 寝る前はスマホやタブレットを見ないようにする
  - 毎日朝日をしっかりと浴びる
- お酒**
  - 休肝日を作る
  - お酒の飲みすぎに注意する
- たばこ**
  - 本数を( )本減らす
  - 禁煙をする

毎日じゃなくてもOK  
目標は「どのくらい」「いつ」など具体的なものがおススメ。自分に合わせてアレンジしましょう。

わたしの目標	自分の目標が達成できた日を書きましょう。										期間内に30日チャレンジできたら応募できます	
例: 7月1日	7/1	1日 1ポイント										10ポイント達成
												20ポイント達成
												30ポイント達成

申請へ **2**