

2

申請する

申請期限

令和8年2月27日（金）17時15分まで

申請方法

下記の申請書とアンケートを必ずご記入ください。
 チャレンジシートを地域医療推進課（保健センター2階窓口）もしくは
 保険年金課管理グループ（鈴鹿市役所1階1番窓口）へ持参または郵送してください。
 なお、申請は実施期間内お一人につき1回です。

※申請期限を過ぎると特典と交換できません。

特典交付申請書 兼 抽選応募用紙

●申請者

●申請日

令和

年

月

日

☐ ①市内に住民登録がある	☐ ②市内に居住している	☐ ③市内に勤務先がある	☐ ④市内の学校に通学している
③又は④の方は記入 勤務先名または学校名			
ふりがな	大正・昭和・平成		☐ 男 ☐ 女
氏名	年	月	日生 ☐ 無回答
住所 〒	—		電話番号

※申請者以外の方が提出する場合は該当する箇所にチェックをし、ご記入ください。

☐ 個人申請	代理人氏名	続柄	電話番号
☐ 企業・団体・学校から申請	名称		

※当選の際、連絡の取れる電話番号を記載してください。抽選は3月に実施予定です。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※上記の情報は当事業以外では使用いたしません。

参加者アンケート

今後の健康づくり事業を実施するにあたり、参考にさせていただきたいので、アンケートのご協力をお願いします。該当する項目に☑及び必要事項をご記入ください。

- チャレンジした目標は何ですか？（複数回答可）

☐①運動 ☐②食事 ☐③健康管理 ☐④健康チェック ☐⑤歯と口の健康 ☐⑥たばこ ☐⑦お酒 ☐⑧地域や職場の活動に参加する ☐⑨睡眠 ☐⑩その他（ ）
- すずか健康マイレージを知ったきっかけは何ですか？（複数回答可）

☐①広報 ☐②市ウェブサイト ☐③市が実施している教室・健（検）診 ☐④LINE ☐⑤ラジオ広報 ☐⑥医療機関 ☐⑦知人から ☐⑧その他（ ）
- すずか健康マイレージに参加する前から健康づくりに取り組んできたことを教えてください（複数回答可）

☐①運動 ☐②食事 ☐③その他（ ） ☐④なし
- すずか健康マイレージをきっかけに、新しく健康づくりを始めたことはありますか？（複数回答可）

☐①食事に気をつけるようになった ☐②運動を始めた ☐③歯と口の健康に気をつけるようになった ☐④たばこの本数を減らした、もしくは禁煙した ☐⑤お酒の飲み方に注意するようになった ☐⑥健（検）診を受けた ☐⑦その他（ ）
- すずか健康マイレージが終わってからも健康づくりを継続できそうですか？

☐①はい ☐②いいえ ☐③わからない
- ご意見

鈴鹿市マスコットキャラクターベルディ

令和7年度

すずか

健康マイレージ

チャレンジシート

期間 令和7年7/1日(火)～令和8年2/27日(金)

30ポイントためると全員にとこわか健康応援カードをプレゼント

すずか健康マイレージに参加して三重とこわか健康応援カードをゲットしよう！
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 ▶ 店頭価格から5%引き ▶ 1,000円以上お買い上げの方にちょこっとプレゼント

さらに抽選で**30名**の方に**鈴鹿市物産・健康グッズ**などを**プレゼント！**
 何が当たるかはお楽しみ！
 応募はお一人1口です

協賛一覧

AGF鈴鹿株式会社
 カネスエ製麺所
 まるかつ
 伊勢形紙協同組合
 三重ホンダヒート

樽こんにやく
 樽茶園
 肉のくすの木
 鈴鹿どりわかKARA

※抽選は3月に実施予定です。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

対象者	鈴鹿市に在住、在勤、在学の18歳以上の方（平成19年4月1日以前に生まれた方）
実施期間	令和7年 7月1日(火)～ 令和8年 2月27日(金)
申請期限	令和8年 2月27日(金) 17時15分まで ※申請期限を過ぎると特典と交換できません。
申請方法	チャレンジシートを地域医療推進課（保健センター2階窓口）もしくは保険年金課管理グループ（鈴鹿市役所1階1番窓口）へ持参または郵送で提出してください。なお申請は実施期間内お一人につき1回です。 申請方法のお問い合わせは下記をお願いします。 ●このチャレンジシートは市ウェブサイトからもダウンロードできます。

問い合わせ先

鈴鹿市地域医療推進課 成人保健グループ
 TEL 059-327-5030 FAX 059-384-5670
 〒513-0809 鈴鹿市西条五丁目118番地の3
 Eメール chiikiiryosuishin@city.suzuka.lg.jp ウェブサイト <https://www.city.suzuka.lg.jp>

チャレンジシートはこちら

鈴鹿市健康マイレージQ

健康寿命を延ばそう！

～健康目標ワンポイントアドバイス～

運動



今より10分多く
身体を動かそう

普段の生活のなかでたくさん
歩くことを心がけよう

- 仲間と楽しく身体を動かそう
- 身体を動かす機会をつくろう



食事

減らそう 塩分
増やそう 野菜

主食・主菜・副菜をそろえて
1日3食バランスの良い食事をとろう

- 薄味を心がけよう
- 野菜は1日 350gを目標に
- 朝ごはんを食べよう



こころの健康・休養

こころも身体も
リフレッシュしよう

自分に合ったストレス
解消法を見つけよう

- ゆったりとした気分ですごす時間を作りましょう
- 過度なお酒やたばこは控えましょう



歯と口の健康

よい歯で よく噛み
よい身体

歯周病・虫歯を予防しよう

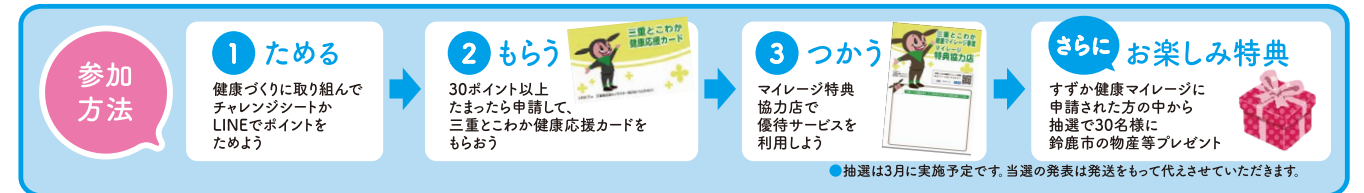
- よく噛んで食べよう
- 食後や寝る前に歯みがきをしよう
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診しよう



すずか健康マイレージ

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19年4月1日以前に生まれた方）
実施期間 令和7年7月1日（火）～令和8年2月27日（金）



1 参加する

チャレンジシート

健康づくり目標例 を参考に自分にあった目標を決めて30日分取り組みましょう

運動	食事
健康タオルストレッチ動画はコチラから見られます。 ● 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	● 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
健康管理	健康チェック
● 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	● 体重をはかる ● 血圧をはかる
歯と口の健康	睡眠
● 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	● 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
地域や職場の活動に参加する	お酒
● 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 ● サロン活動	● 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
目標はいつでも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。

ヘルスメイトおススメレシピ

白身魚のムニエル ～カラフルソースがけ～

材 料（2人分）

白身魚	… 2切れ (1人70g位)	＜ソース＞	
酒	… 小さじ2	トマト	… 160g
塩こしょう	… 少々	きゅうり	… 60g
小麦粉	… 大さじ2	オリーブ油	… 大さじ4
サラダ油	… 大さじ2	酢	… 大さじ1
		レモン汁	… 大さじ1

作り方

- ① トマト、きゅうりを5mm角に切り、Aを合わせ漬け込む。
- ② 魚に酒をふりかけ3分程おき、水気をふき取り、塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き目が付くまで両面焼く。
- ④ 焼いた魚を中央に、周りに①のソースを盛り付ける。



ソースで野菜がたっぷりとれて、栄養満点！
1日350gの野菜を食べましょう。味付けは柑橘類を使っているので減塩にもなります。



ソースの味付けに、
きんかんや、ゆずを
使ってもおいしく
できます。



わたしの
目標

例：7月1日

7/1

1日
1ポイント

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。

/	/	/	/	/	/	/	/	/	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