

2
申請する

申請期限 令和9年2月26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 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。

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 無回答

氏名 年 月 日生 歳

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。

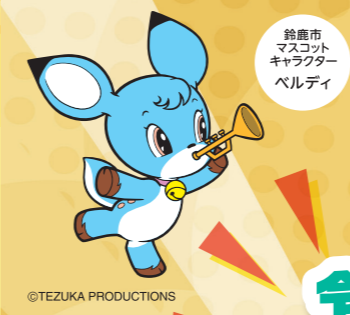
1. チャレンジした目標は何ですか?(複数回答可)
 - ①運動 ②食事 ③健康管理 ④健康チェック ⑤歯と口の健康 ⑥たばこ ⑦お酒
 - ⑧地域や職場の活動に参加する ⑨睡眠 ⑩その他()
2. すずか健康マイレージを知ったきっかけは何ですか?(複数回答可)
 - ①広報 ②市ウェブサイト ③市が実施している教室・健(検)診 ④LINE ⑤ラジオ広報
 - ⑥医療機関 ⑦知人から ⑧その他()
3. すずか健康マイレージに参加する前から健康づくりに取り組んできたことを教えてください(複数回答可)
 - ①運動 ②食事
 - ③その他() ④なし
4. すずか健康マイレージをきっかけに、新し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()

5. 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

6. ご意見

[]



健康マイレージ

令和8年度 すずか



期間 令和8年 7月1日(水) ▶▶▶ 令和9年 2月26日(金)



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よこっとプレゼント

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

第一生命 Daiichi Life Group 第一生命三重支社 三重支社

スギ薬局グループ スギ薬局

明治安田 明治安田生命

伊勢形紙協同組合 AGF鈴鹿株式会社 カネスエ製麺所 椿こんにやく

まるかつ みどりのだいち 米勝ふぁ〜む 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)
- 申請期限** 令和9年 2月26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 chikiiryosuishin@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



健康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

- 普段の生活の中でたくさん歩くことを心がけよう
- 家族や仲間と楽しく身体を動かそう



こころも身体も リフレッシュしよう

- 自分にあったストレス解消法を見つけよう
- 疲れたら早めに休養をとろう
- 過度な飲酒や喫煙は控えよう

心の健康

ヘルスマイトおすすめレシピ ピザ風じゃがいも



野菜がたくさんとれるので、おススメです！
おやつにもおかずにもなる一品です！

作り方

- ①じゃがいもを薄切りにして600W2分レンジする
- ②玉ねぎ、ニンニクを薄切り、ベーコンを2cm幅に切り、オリーブ油で炒め塩コショウする
- ③ミニトマトを半分に切り、ピーマンを薄い輪切りにする
- ④フライパンに①を並べ、②③とチーズをのせ、ふたをする
チーズが溶けたら出来上がり！

材料(2人分)

じゃがいも	200g
ピーマン	1個
玉ねぎ	半個
ベーコン	50g
とろけるチーズ	2枚
ミニトマト	4個
にんにく	少々
オリーブオイル	少々
塩コショウ	少々

食事

1日3食 バランスよく食べよう

- 減塩しよう
減塩は生活習慣病予防の第一歩
薄味を心がけ、食材の味を楽しもう
- 野菜を積極的に食べよう
1日350g以上(約5皿分)を目標に
食べよう
- 朝ごはんを食べて
生活リズムを整えよう



よい歯で よく噛もう

- 定期的に歯科健診を受けよう
- 食後や寝る前に歯磨きをしよう
- しっかり噛んで食べよう



歯の健康

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)

参加方法

1 ためる

健康づくりに取り組んで
チャレンジシートか
LINEでポイント
ためよう

2 もらう

30ポイント以上
たまったら申請して、
三重とこわか健康応援カードを
もらおう

3 つかう

マイレージ特典
協力店で
優待サービス
利用しよう

さらに お楽しみ特典

すずか健康マイレージに
申請された方の中から
抽選で30名様に
鈴鹿市の物産等プレゼント

●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。

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

- ・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

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

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

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

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

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
- ・サロン活動



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。

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