



令和7年度「すずか健康マイレージ事業」に参加しましょう

7月1日(火)から始まる「すずか健康マイレージ事業」に参加して、健康マイレージをきっかけに健康づくりをしましょう。

すずか健康マイレージって？

食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で健康づくり目標を決めて実行すると、ポイントが貯まる仕組みです。ポイントを貯めると、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19年4月1日以前に生まれた方)

と き 7月1日(火)～令和8年2月27日(金)(242日間)

参加方法

①LINEで参加

鈴鹿市LINE公式アカウントを友だち追加し、「基本メニュー」→「くらし」→「健康マイレージ」から参加できます。

友だち追加はこちら



②チャレンジシートで参加

[シート入手場所]

- ・地域医療推進課(保健センター 2階)
- ・市役所本館1階(ロビーまたは保険年金課)
- ・地区市民センター
- ・本紙と同時配布する冊子「がん検診・健康診査・保健事業のご案内」に掲載

ポイントを貯めよう！

①目標を決め、取り組む

自分にあった健康づくり目標を決め、目標を達成した日または検(健)診や健康づくりに関する教室などに参加した日を記録する。

健康づくり目標例

□運動

例：ラジオ体操、健康タオルストレッチ、意識して10分多く歩く など

□食事

例：毎日朝食をとる、バランスのとれた食事を心掛ける など

□その他

例：がん検診や健康診査を受診、健康教室やサロン活動に参加、スポーツイベントに参加、血圧を測る、休肝日をつくる など



2025三重ホンダヒート出演
健康タオルストレッチ動画



②ポイントを貯める

1日1ポイントを上限とし、期間内に30ポイントを貯める(30日連続でなくてもよい)。

ポイントを貯めて、特典をゲットしよう！

ポイントが貯まったら、下記の方法で申請することで、特典が受けられます。

申請期限 令和8年2月27日(金)17時15分まで
 (土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く)

申請方法

【LINE】LINE上で確認できます。

【チャレンジシート】「特典交付申請書兼抽選応募用紙」に必要事項を記入の上、直接または郵送で地域医療推進課(〒513-0809 西条5-118-3)、または保険年金課(〒513-8701 住所不要)へ

※申請期限を過ぎると特典を受けられません。

(郵送の場合は、期限内必着)

※申請は実施期間内に1人1回です。

特典



30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。

三重とこわか健康マイレージ
特典協力店一覧



さらに

抽選で30人に本市の物産や健康グッズなどをプレゼントします。

※応募は1人1口です。

※抽選は令和8年3月に実施し、当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。