



食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で目標を決めて実行するとポイントが貯まる仕組みです。貯めたポイントに応じて、特典を受け取ることができます。

対象 : 鈴鹿市に在住、在勤、在学をしている**18歳以上の方**(平成15年4月1日以前に生まれた方)

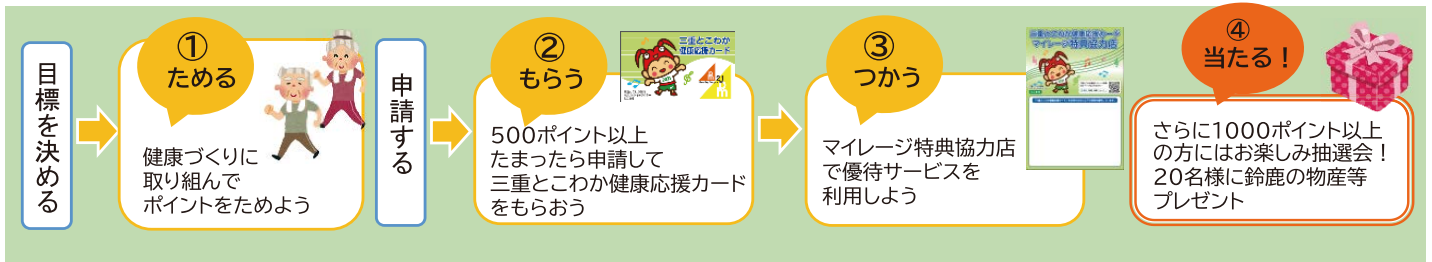
実施期間 : 令和3年7月1日(木)～令和4年3月10日(木)

チャレンジシート配布場所 : 健康づくり課、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(ホームページからもダウンロードできます)



鈴鹿市 健康マイレージ 🔍

チャレンジシートはこちらから👉



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「マイレージ特典協力店」でカードを提示することにより、様々なサービスが受けられるカードです。



健康マメ知識

おうちで簡単ストレッチ

※すずか健康マイレージチャレンジシートでは、他にも紹介しています

安全に運動を行うために

- ◆体調に合わせて無理なく行いましょう
- ◆動作に合わせて呼吸をしましょう(息を止めない)
- ◆体力に合わせて回数を設定しましょう

腰痛予防

腰ストレッチ

- ①四つんばいになる。
- ②頭を下げ、背中を丸める。
- ③背中をそらす。



姿勢がよくなる
むくみや冷えの改善

股関節ストレッチ

- ①立って足を肩幅より大きく開く。
- ②腰を落とす。

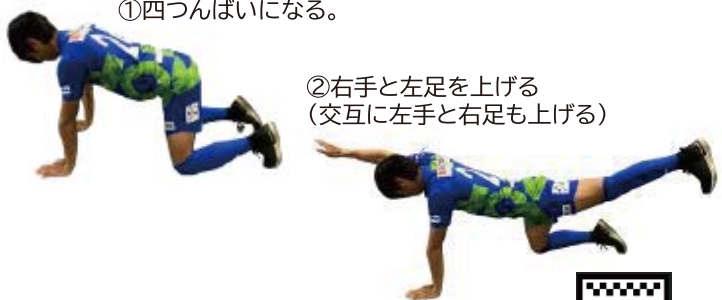


手足伸ばし

血行がよくなる
姿勢の改善

- ①四つんばいになる。

- ②右手と左足を上げる
(交互に左手と右足も上げる)



協力: 鈴鹿ポイントゲッターズ



健康づくり課では、生活習慣病予防や介護予防、こころの健康に関する教室を開催しております。詳しくは広報すずかやホームページをご覧ください。



※気象状況や感染症等の影響により、中止や延期をする場合があります。

結核レントゲン検診 (感染症法に基づく法定検診)



対象：鈴鹿市に住民登録のある**65歳以上**（昭和32年4月1日以前に生まれた方）の方で、今年度鈴鹿市が実施する肺がん検診、または職場などで胸部レントゲン検査を受ける機会のない方

費用：**無料**

- 肺がん検診を年度内（令和3年6月～令和4年3月）に受診する方は、結核レントゲン検診を受診できません。肺がん検診か結核レントゲン検診のいずれかを選択してください。
- タバコを吸っている方などは、たんの検査が必要な場合もありますので、肺がん検診をお勧めします。
- 結核レントゲン検診では肺がんの有無を診断することはできません。

| 検診日 | 掲載予定広報 | 実施場所 | 申込み |
|-----------|--------|------------------------|---|
| 7月5日(月) | 5/20号 | 保健センター 西条五丁目118番地の3 | ◎希望する検診日の広報でご確認のうえ、下記の方法でお申し込み下さい。 電話（健康づくり課 059-327-5030） ファクス（健康づくり課 059-382-4187） はがき（〒513-0809 西条五丁目118番地の3） 保健センター窓口 月～金曜日 8:30～17:15 （休日・年末年始除く） |
| 8月10日(火) | 6/20号 | | |
| 9月17日(金) | 7/20号 | | |
| 10月13日(水) | 8/20号 | | |

※気象状況や感染症等の影響により、中止や延期をする場合があります。詳しくは広報すずかをご覧ください。



健康マメ知識

感染症対策をしましょう

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。