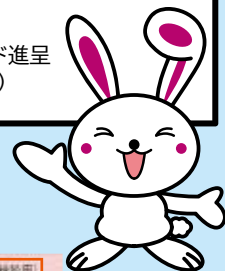


# 光市 けんしんガイド

受けて安心 **がん検診 + 健診**

## 令和5年度のけんしんのポイント

- ・胃がん検診の早期(6・7月)受診で**自己負担額が半額**になります。  
※対象:51~69歳で、胃がんの受診券が届いた方
- ・年齢によって、今年度のみがん検診料が**無料**になる検診があります。  
例:大腸がん検診は40歳になる方(詳細は1ページ下部)
- ・国民健康保険加入の方の特定健診料は**無料**です。 ※JCBギフトカード進呈 (詳細は6ページ)



### 注意

けんしんを受ける際に  
受診券をお忘れの場合、  
受診はできません

この受診券は、令和5年5月末  
に対象者へ郵送しています。

光市国民健康保険に加入されて  
いる方は、ここに特定健診  
の受診券があります。  
※40歳以上の方  
詳細 5・6ページ

このハガキは**集団検診を  
申し込まれる方のみ、  
令和5年8月4日(金)までに  
出してください。※切手不要**

対象のけんしん項目のみ  
印字されています。

後期高齢者医療制度の  
健康診査を受ける方は、  
この受診券が必要です。  
詳細 6ページ

### がん検診について

光市健康増進課  
(あいぱーく光⑨番窓口)

TEL0833-74-3007

### 光市国民健康保険の 特定健診について

光市国民健康保険係  
(光市役所1階 ②番窓口)

TEL0833-72-1426

### 後期高齢者医療制度の 健康診査について

光市年金・高齢者医療係  
(光市役所1階 ③番窓口)

TEL0833-72-1428

# 受診できるけんしんをチェック!

## 健診(健康診査)

あなたがお持ちの健康保険証は?

光市国民健康保険	30~39歳 → ヘルスチェック事業 を利用できます。 40~74歳 → 特定健康診査 または ヘルスチェック事業 を利用できます。 詳細は <b>5・6 ページ</b> 問合せ先: <b>光市国民健康保険係</b>
後期高齢者医療保険	75歳以上 後期高齢者医療制度の健康診査を利用できます。 詳細は <b>6 ページ</b> 問合せ先: <b>光市年金・高齢者医療係</b>
上記以外の健康保険 (協会けんぽ、共済等)	加入している各医療保険者へお尋ねください。
生活保護受給者	40歳以上 生活習慣病予防健康診査 を利用できます。 ご希望の方は <b>光市健康増進課</b> までご連絡ください。

## がん検診等

男性は40歳以上、女性は20歳以上の全市民に受診券を送付しています。  
下記の表で○がついているけんしんが対象となります。

あなたの年齢・性別は? (令和6年4月1日時点の年齢)

※2年に1回の検診受診券は、  
前年度に受診されている場合  
今年度は届きません

対象の性別	けんしんの種類	対象の年齢		
		20~39歳	40~49歳	50歳~
男女共通	胃がん検診 (エックス線もしくは内視鏡)			○ (2年に1回)
	大腸がん検診		○	○
	肺がん・結核検診		○	○
	ふしめ歯周病検診		○ (40歳の人)	○ (50, 60, 70歳の人)
男性	前立腺がん検診			○ (75歳までの人)
女性	乳がん検診		○ (2年に1回)	○ (2年に1回)
	子宮がん検診	○ (2年に1回)	○ (2年に1回)	○ (2年に1回)
	骨粗しょう症検診		○ (40,45歳の人)	○ (50, 55, 60, 65, 70歳の人)

※ **口腔がん検診** は今年度1回実施予定です。詳細は **7 ページ** をご覧ください。

### ● 令和5年度 がん検診等『無料』対象者 ●

今年度(令和5年4月2日から令和6年4月1日までの間)に次の年齢になる方

40歳	昭和58年4月2日~昭和59年4月1日生	大腸がん、肺がん・結核、骨粗鬆症、ふしめ歯周病
50歳	昭和48年4月2日~昭和49年4月1日生	胃がん、前立腺がん(男性のみ)

前年度(令和4年4月2日から令和5年4月1日までの間)に次の年齢になられた方

20歳	平成14年4月2日~平成15年4月1日生	子宮頸がん(女性のみ)	子宮頸がん、乳がん検診が無料の方で、 市外医療機関での受診をご希望される場合は 健康増進課にご相談ください。
40歳	昭和57年4月2日~昭和58年4月1日生	乳がん(女性のみ)	

# けんしんの受け方

## 医療機関で受ける人 (個別けんしん)



### ① けんしん内容・医療機関を決める

4ページの「けんしん実施医療機関一覧」をご覧ください。

受診できるのは市内の医療機関に限ります。

※乳・子宮頸がん検診が無料の方で市外医療機関をご希望される場合は健康増進課にご相談ください。

### ② 医療機関へ予約する(4ページ)

予約が必要な医療機関・けんしんについては、予約をしてください。

各医療機関で対応できる人数に限りがありますので、早めに予約をしてください。希望する日に受診できない場合があります。



【けんしん実施期間】  
特定健診: R5.6/1~R6.3/30  
がん検診: R5.6/1~R6.2/29  
(胃がん検診は10/31まで)

### ③ けんしんを受診する。

持参物: けんしん受診券、けんしん料金、健康保険証  
(ある人のみ: 健康手帳、高齢受給者証、  
福祉医療費受給者証)

### ④ 結果通知

受診した医療機関から行います。

## 光健康マイレージの申請

市内外の店舗でお得を受けることができます。※詳細は8・9ページ

## 地域の会場で受ける人 (集団けんしん)



### ① けんしんの日付を決める

日程	会場	当日受付時間
10月4日(水)	あいぱーく光	8時30分~11時頃
★10月6日(金)	★大和スポーツセンター	
10月15日(日)	あいぱーく光	どの時間帯になるかは、後日、決定通知書にてお知らせします。
★10月16日(月)	★あいぱーく光	

★: 特定健診と後期高齢者医療制度の健康診査の同時実施

### ② 申し込む

がん検診: 受診券についているはがきで申し込む。

国民健康保険の特定健診: **電話かネット**で申し込む。(5ページ参照)  
(0833-72-1426)

後期高齢者医療制度の健康診査: **電話**で申し込む。  
(0833-72-1428)

※ 〆切: 令和5年8月4日(金) 必着

### ③ 決定通知書・受診票が届く

9月下旬から検診日前までに届きます。

※受付時間帯が記入されていますが、時間変更は原則不可です。

### ④ けんしんを受診する。

決定通知書で受診日・当日受付時間・持参物等を確認する。  
(がん検診・特定健診・後期高齢者医療制度の健康診査は)  
(それぞれ別に届きます。)

### ⑤ 結果通知

がん検診: 健康増進課から行います。

特定健診・後期高齢者の健康診査: 健診機関から行います。

## 受診券の(再)交付について

※受診券は、令和5年4月20日時点で光市に住民票があった方を対象に送付しています。

- 受診券が届いていない人は、表紙に記載の各問い合わせ先までご連絡ください。
- 受診券を紛失・破損した人は、再交付ができますので表紙に記載の各窓口までお越しいただくか、電話でお問い合わせください。

# けんしんの内容・対象・料金 など

けんしん内容	対象	自己負担金(自己負担減額対象者※1)		注意事項
		個別けんしん	集団けんしん	
<b>特定健診</b> 問診、身体測定、血圧測定、血液検査(アルブミン検査を含む)、尿検査等	40~74歳の 光市国民健康保険被保険者	無料	無料	健診内容含め、 詳細は5ページをご覧ください。
<b>後期高齢者健康診査</b> 問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査	後期高齢者医療制度の加入者	500円	500円	詳細は6ページをご覧ください。
<b>胃がん(エックス線)</b> バリウムと発泡剤を飲みエックス線で撮影	●50歳以上 (エックス線と内視鏡どちらか一方を2年に1回)	◆3,700円 (1,200円)	2,900円 (1,000円)	◆早期受診割引:胃がん個別検診は、51~69歳(自己負担減額対象者以外)の6・7月受診者は、『半額』! エックス線 3,700円⇒1,800円 内視鏡 4,400円⇒2,200円
<b>胃がん(内視鏡)</b> 胃カメラでの胃内部検査		◆4,400円 (1,400円)		
<b>大腸がん</b> 2日分の便をとり 血が混じっているかを検査	●40歳以上	700円 (200円)	500円 (200円)	
<b>肺がん・結核</b> 肺全体のエックス線撮影 該当者は、痰をとり 痰の中にがん細胞がないかを見つける検査を実施	●40歳以上	胸部エックス線 1,100円 (300円)	胸部エックス線 1,000円 (300円)	*65歳以上の方は、感染症法により結核検診の受診義務があります。 *妊娠中またはその可能性がある方は受診できません。 *過去6か月以内に血痰のあった方は肺がん・結核検診を受診できません。 *喀痰検査は50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上に該当する方のみです。
		胸部エックス線 +喀痰検査 1,900円 (600円)	胸部エックス線 +喀痰検査 2,100円 (600円)	
<b>前立腺がん</b> 血液をとり、PSA量を測定	●50~75歳の男性	900円 (300円)		
<b>乳がん</b> エックス線装置で乳房を挟み撮影	●40歳以上の女性 (2年に1回)	2,500円 (800円)		*生理が終わって4、5日後くらいに受診してください。 *妊娠中またはその可能性がある方は受診できません。
<b>子宮がん</b> 子宮頸部からこすって採取した細胞を顕微鏡で調べる検査。 該当者は、体部がん検診を実施	●20歳以上の女性 (2年に1回)	頸部 2,100円 (700円) 頸部+体部 3,200円 (1,000円)		*体部がん検診は医師が必要と認め、希望する場合受診できます。
<b>骨粗鬆症</b> こつぞしょうじょう 足のかかたと超音波をあて、骨密度を計測	●40、45、50、55、60、65、70歳になる女性		800円 (300円)	
<b>ふしめ歯周病</b> 口の中全体の状態の検診 (歯周ポケット測定もあり)	●40、50、60、70歳になる男女	500円		詳細は 7ページをご覧ください。
<b>口腔がん検診</b> 舌や唇など粘膜視触診を実施	●50歳以上		無料	

※1 自己負担減額対象者:後期高齢者医療被保険者証[75歳から該当]または高齢受給者証[70歳の誕生月の翌月の初日(1日生まれは誕生日)から該当]をお持ちの方

## けんしん料が無料になる人(後期高齢者健康診査は除く)

- ・生活保護受給者、福祉医療費受給者(支払いの際に窓口にて受給者証を提出してください)
- ・受診券に「無料」の記載がある人



# けんしん実施医療機関一覧

令和5年4月1日時点

○:受診可能 ●:予約が必要(医療機関に直接予約をしてください)  
※検診期間の終わり頃は込み合いますので早めに予約をしてください。

地区	医療機関名	電話 (市外局番 0833)	高齢者 の健康 診査 ・ 特定 健診 ・ セッ ト検 診	がん検診							けんしん受付時間 (予約以外)	休日等  ※日曜・祝日は けんしんなし
				胃 エック ス線	胃 内視 鏡	大 腸	肺	前 立 腺	乳	子 宮		
室積	近藤整形外科	78-0128	○						○		9:00~12:00 14:00~18:00	(木) 午後、(土) 午後
	たけなか医院	78-0074	○	●			○	○	○		8:30~12:00 14:00~17:30	(木) 午後、(土) 午後
	田村医院	79-1231	●	●			○	○	○		8:30~12:00 14:00~18:00	(木) 午後 月火水金土は午前11:30まで、 午後17:30まで
	平岡医院	79-1500	○	●	●	●	○	○	○		8:30~11:00 14:30~17:00	(木) 午後、第1・3・5(土) 午後、 第2・4(土)
	光市牛島診療所	79-3197	●								10:30~12:00	(土) のみ実施
光井	市川医院	72-5700	○	●		●	○	○	○		8:30~11:00 14:00~17:00	(木) 午後、(土) 午後
	ひかり腎泌尿器科クリニック	48-5000	○						○		8:30~11:30 14:30~16:30	(木) 午後、(土) 午後
	広田医院	71-0225	○						○		9:00~12:00 15:00~16:30	(木) 午後 (土) けんしん受付は午前のみ・診察は 平日18:00まで、(土) 17:00まで
島田	いのうえ内科クリニック	74-2211	○								8:30~12:00 14:30~17:30	(木)、(土) 午後
	大田病院	77-0621	●								8:30~11:00 13:00~15:00	(土)
	多田クリニック	74-2960	○	●		●	○	○	○		8:30~12:30 14:00~18:00	第1(土) 午後、第2~5(土)
	光中央病院	0120- 012-286	●	●	●	●	○	●	●	●	予約時に時間を指定	(土) 午後 ※乳がん検診について:ペースメーカー・ 豊胸手術後は、マンモグラフィ実施不可
	吉村医院	71-0111	○	●		●	○	○	○		8:15~11:00 14:45~16:45	(木) 午後、第1(木)、(土) 午後 (火) 午前は予約患者のみ
三井	河村循環器神経内科	77-0606	○	○	○		○	○	○		9:00~12:00	(木) 午後、(土) 午後
周防	光武医院	77-3800	○	●	○		○	○	○		9:00~12:00 14:00~17:30	(木) 午後、(土) 午後
浅江	梅田病院	71-0084	●							●	8:15~12:00 13:30~18:00	(土) は受付17:00まで
	兼清外科	71-0800	○	●		●	○	○	○	●	8:30~12:00 15:00~18:00	(木) 午後、(土) 午後
	河内山医院	71-1040	○				○		○		8:30~12:00 14:00~17:00	(木) 午後、(土) 午後
	佃医院	71-0816	○				○	○	○		8:30~12:00 14:30~18:00	(木)、(土) 午後
	光内科消化器科	72-0010	○	○		●	○	○	○		9:00~11:30 14:00~16:30	(木) 午後・(土) 午後 ※第2土曜休診 胃内視鏡を含むセット検診は要予約
	みちがみ病院	72-3332	○							○	9:00~12:30 14:30~18:00	女性のみ
	守友医院	71-2010	○	●	●		○	○	○		8:30~12:00 14:00~18:00	(木) 午後 (土) は受付16:30まで
	ひかり医院	74-1223	●				○		○		月金9:00~12:00 14:00~18:00 火木9:00~12:00 15:30~17:00	(水) (土)
	光市立光総合病院	72-1000	●	●	●	●	●	●	○	●	●	8:15~10:30
大和	光市立大和総合病院	0820- 48-2111	●	●	●	●	●	●	●	●	9:30~10:30	(土) 乳・子宮がん検診:火・水・木 実施

- **セット検診** とは、予約により、同じ日に2種類以上のがん検診の受診ができます。
- **大腸がん検診** は検査容器が必要ですので、事前に医療機関にお問い合わせください。
- **前立腺がん検診** は血液検査により行いますので、特定健診及び後期高齢者医療制度の健康診査と併せて受診すると一度の採血で済みます。

# 光市国民健康保険の特定健診について(40~74歳)

特定健診は、病気の予兆を見つけ出し、生活習慣病を予防する健診です。  
生活習慣病は進行するまで自覚症状がないため、健診で早期に異常を見つけて対処することが大切です。  
**治療中の方も対象**です。

ご自身の健康状態を把握するために、年に一度、必ず特定健診を受診しましょう。

対象の方には、水色の封筒にがん検診受診券と一体で、令和5年度特定健診受診券を郵送しています。



特定健診の  
受診券は  
こちら

## ◆検査内容◆

- ・問診 ・身体測定 ・血圧測定
- ・血液検査(アルブミン検査を含む) ・尿検査  
(右記は医師の判断により実施) ・眼底検査  
(以下は基本的に医師の判断により実施。ただし、特に希望がある場合、問診時にご相談ください。)
- ・貧血検査 ・心電図検査



【自己負担金】 **無料**

【持参物】 受診券、保険証

【受診方法】 個別健診(市内医療機関のみ、4ページ参照)もしくは集団健診のどちらかを選んでください。

## ◆個別健診(医療機関で受ける人)◆

受診期間:令和5年6月1日(木)から令和6年3月30日(土)

医療機関:4ページをご覧ください

※予約が必要な医療機関があります。

## 特定保健指導をご存知ですか？

特定健診の結果、生活習慣の見直しが必要となった方へ健康づくりのサポートを行います。**対象の方には個別に案内を送付**します。

## ◆集団健診(地域の会場で受ける人)◆ ※要予約

a)がん検診と同じ日に受診できる日

実施日	会場	予約締切日
10月6日(金)	大和スポーツセンター	8月4日(金)
10月16日(月)	あいぱーく光	

※先着順です。

定員になり次第、  
予約受付終了します。

b)無料オプションとして、「骨密度検査」・「血管年齢測定」をセットで受診できる日

※無料オプション検査は、下記の会場で特定健診を受診される方に限り、検査できます。

実施日	会場	予約締切日
7月19日(水)	大和コミュニティセンター	6月23日(金)
11月19日(日)	地域づくり支援センター	10月13日(金)

## 【予約方法】

(1)電話で予約

光市国民健康保険係  
☎ 0833-72-1426

(2)ネットで予約

右QRコードで  
光市HP予約フォームへ



※この予約は特定健診のみになります。  
がん検診の申込みをされる方は、  
健康増進課へ別途お申込みください。

知ってる？

特定健診って、通常10,000円程度  
する健診が**無料**なんだよ

すごい！

自分の健康状態も把握できるし、  
お得だらけじゃね！

## 特定健診受診券が届かない方へ

特定健診対象外の以下の国民健康保険加入者を対象にヘルスチェック事業を実施しています(※要申込)。  
特定健診と同様の検査を無料で受診できます。国民健康保険係(Tel0833-72-1426)へお問い合わせください。

- ・令和6年2月末までに75歳になる人で、誕生日前の受診を希望する方
- ・30歳から39歳までの方
- ・令和5年4月2日以降に国保に加入し、令和5年度中に40歳から74歳になる方

## 特定健診実施医療機関に通院中の方へ

4ページに記載の医療機関で検査をしている方で、健診項目を満たす方は、医療機関の検査データを市に情報提供いただくことで、特定健診を受診したとみなす「みなし健診」制度があります。

情報提供にご協力いただける方は、医療機関にご相談をお願いします。

## そうじゃ、健診に行こうやー！キャンペーン2023

対象：光市国民健康保険に加入中の特定健診受診者

※ヘルスチェック事業、みなし健診の方は、キャンペーン対象外となります。

- 特定健診を受診した方に市内のスーパーなどで使える商品券(JCBギフトカード1,000円)を進呈します。

受診時期	進呈対象	送付時期(予定)
R5.6月~8月	受診者全員	R5.12月下旬以降
R5.9月~11月	受診者全員	R6.3月下旬以降
R5.12月~R6.3月	各月抽選で10人	受診月の3か月後の下旬以降



JCBギフトカードとは？  
スーパーなど全国100万店  
以上で使える商品券です。

### Wチャンス！！

令和4年度に受診し、令和5年11月末までに受診した人の中から  
抽選で、325人に(令和3年度受診率32.5%にちなんで)  
JCBギフトカード1,000円を追加進呈(3月下旬送付予定)

当選者の発表は、商品の発送をもって  
代えさせていただきます。

## 後期高齢者医療制度の健康診査について

**健康診査** 【対象】75歳以上の男女 【自己負担金】500円

- 受診券は、5月中に、山口県後期高齢者医療広域連合から届きます。  
※条件によって、受診券が送付されない場合があります。受診を希望する方で、受診券が届かなかった方はお問い合わせください。
- 健診の受け方として、個別健診か集団健診のどちらかをお選びください。※詳細は2ページ
- 個別健診の受診期間は、受診券がお手元に届いてから令和6年3月31日(日)までです。
- 65~74歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、こちらの健診の対象となります。
- 4月以降に75歳になる方の受診券は、誕生日の翌月末頃に郵送します。※2月誕生日の方は2月末頃に郵送

**お口の健康診断** 【自己負担金】無料

【対象】① 前年度に新たに被保険者資格を取得された方  
② 上記①以外で受診を希望する方(令和5年度新規資格取得者を除く。※先着1,000人)

- 受診期間は令和5年6月1日~令和6年1月31日となります。
- 内容は、むし歯チェック、噛む力・飲み込む力などの確認となります。
- 対象の方には受診券を5月末ごろに発送します。②の方は6月1日以降に申請が必要です。
- 受診できる歯科医療機関は受診券に同封されていますのでご確認ください。



# 歯科けんしんのお知らせ

## ふしめ歯周病検診（歯科医による検診）

○むし歯チェックや歯周ポケット測定等、口の中全体の状態を検診します。

○治療中の方、受診中の方は受診券を使用できません。かかりつけ歯科医療機関へお問い合わせください。

【対象】 40, 50, 60, 70 歳になる市民

年齢	生年月日
40 歳	昭和 58 年 4 月 2 日～昭和 59 年 4 月 1 日
50 歳	昭和 48 年 4 月 2 日～昭和 49 年 4 月 1 日
60 歳	昭和 38 年 4 月 2 日～昭和 39 年 4 月 1 日
70 歳	昭和 28 年 4 月 2 日～昭和 29 年 4 月 1 日

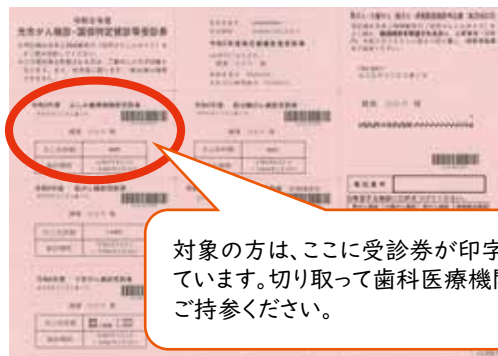
【検診期間】 令和 5 年 6 月 1 日～令和 6 年 2 月 29 日

【自己負担金】 500 円

(40 歳の方、生活保護受給者、福祉医療費受給者は**無料**)

【持参物】 受診券、健康手帳(お持ちの方)

【受診方法】 要予約。指定の歯科医療機関(医療機関一覧は受診券入り封筒に同封)へ電話等でご予約ください。



対象の方は、ここに受診券が印字されています。切り取って歯科医療機関へご持参ください。



## 口腔がん検診（山口大学医学部附属病院 専門医による問診・視診・触診）

【対象】 令和6年4月1日時点で50歳以上になる市民

※気になる症状や自覚症状のある方はかかりつけ歯科医療機関等を受診ください。

【検診日】 令和5年10月15日(日) 受付時間(予定) 9:00～10:30

【場所】 あいぱーく光 1階 口腔保健室

【自己負担金】 **無料**

○要予約となります。予約方法等については市広報8月号(7/25 発行)やホームページでお知らせします。

問合せ先: 光市健康増進課 Tel (0833) 74-3007

## けんしんに関するよくあるご質問

### ① 受診券を無くしたようです。どうしたらよいですか？

再発行ができますので、けんしんの種類に合わせて各お問い合わせ先(☎表紙参照)へご連絡ください。

●がん検診→健康増進課 ●光市国民健康保険の特定健診→国民健康保険係 ●後期高齢者の健康診査→年金・高齢者医療係

### ② 同じけんしんを、けんしん期間に2回受けてしまいました。どうなりますか？

市の受診券を使つてのけんしんは、期間中 1 回のみとなります。2 回目以降のけんしんの費用は全額自己負担となりますのでご注意ください。

### ③ がん検診の結果、精密検査を受けるよう言われました。どうしたらよいですか？

「要精密検査」と判定された場合は「がん等の疑いを含め、異常(病気)がありそう」と判断されたことを意味します。より詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうか調べる必要がありますので、必ず受診してください。なお、精密検査にかかる費用は保険診療となります。

### ④ 定期受診をしています。がん検診は受けなくても大丈夫ですか？

通院されている項目以外のがん検診は受けることをお勧めします。かかりつけ医にご相談ください。

### ⑤ 光市の受診券を使って、市外の病院でけんしんを受けることはできますか？

国民健康保険の特定健診とがん検診については、受診できるのは市内の医療機関に限ります(4ページ参照)。ただし、乳・子宮頸がん検診が無料の方で、市外医療機関をご希望される場合は健康増進課にご相談ください。後期高齢者医療制度の健康診査は市外(県内)の医療機関で受けることができます。市外の医療機関については、山口県後期高齢者医療広域連合(☎083-921-7112)にお問い合わせください。



ポイントをためて健康とお得を手に入れよう!

# 光健康マイレージ

山口県関連事業

実施期間 令和5年6月1日(木)～  
令和6年3月22日(金)

対象 18歳以上の市民(在勤、在学を含む)

「光健康マイレージ事業」とは、光市が県や県内実施市町と連携し、県内の協力店のご協力のもと、市民の健康づくりを応援する取組です。

## ①ためる

裏面を参考に健康づくりに取り組み、ポイントをためます。

## ②もらう

35ポイントたまったら光市健康増進課で「特典カード」をもらいます。



## ③つかう

特典カードを県内の協力店で提示し、サービスや特典を受けます。

※特典カードの有効期限は交付日の3ヶ月後の月末までです。  
※有効期限までは、原則として使用回数に制限はありません。

## 特典カード市内協力店舗

令和5年3月31日現在

地区	店舗・施設名
室積	海商館
	たこやき まっちゃん
	お食事処 風鈴亭金魚
光井	果子乃季 光井店
	ちどりだいにんぐ光店
	moi
	クスリ岩崎チェーン 光井店
	発信キッチン
	山口県スポーツ交流村
浅江	果子乃季 浅江店
	クスリ岩崎チェーン 光浅江店
	(株)三知 虹の文具館
	(株)光ギフトセンター
	lokki (ロッキ)
島田	カフェ アゴラ
	(株)徳山コーヒーボーイ 光店
上島田	中本電器株式会社
周防	クスリ岩崎チェーン 光小周防店
大和	お侍茶屋彦右衛門 光店
	オムライスC A F E 桂花茶房
	森の・ぞうすいやさん



★特典の例★

- ・お買い上げ金額から3%OFF
- ・お食事〇円引き
- ・ポイントカード、ポイント2倍 など

この「協力店ステッカー」が提示してある県内の店舗・施設が協力店の目印です。

特典カードの協力店一覧表は、下記ウェブサイトでもご覧になれます。



やまぐち健康マイレージ 検索

<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/index.html>

健康やまぐち  
サポートステーション

★その他、山口県内に協力店が多数あります。

### やまぐち健幸アプリ

健(検)診受診や毎日のウォーキングを記録し、ポイントが貯められるスマートフォン用アプリもあります!  
(山口県「やまぐち健幸ライフ」)

### 光市オリジナル健康記録帳

毎日の歩数や体重等を記録し、継続をサポートする健康記録帳(初回用3か月間、継続用5か月間の2種類)もご活用ください!  
(光市「セルフチェック応援事業」)

# 健康づくりに取り組み、合計 35 ポイントためましょう。(ポイントは自己申告です)

項目	健康づくりの内容	獲得ポイント																				
<b>項目①</b> <b>必須</b> 令和5年4月以降に受診したもの	<b>☆健(検)診の受診</b> 特定健診、後期高齢者の健診 がん検診(各がん検診ごとにポイントが獲得できます) 歯周病検診、職場検診、人間ドック、若い世代の健康診査 妊産婦健診、学校などで実施する健診 など	各健(検)診につき <b>10ポイント</b> ※必須項目です。必ず1つ以上取り組んでください。																				
<b>項目②</b> 令和5年6月以降に参加したもの	<b>☆健康教室、イベント等への参加</b> 健康教室・講座、健康相談、イベントなどへの参加 例：離乳食教室、健康教室、ふれあい健康フェスティバル(健康コーナー)、おっぱいまつり <b>☆地域行事への参加、ボランティア活動</b> 自身の健康にもつながる地域の清掃活動や介護ボランティアなど	1回 <b>5ポイント</b>																				
<b>項目③</b> 令和5年6月以降に参加したもの	<b>☆生活習慣の改善に向けた取組</b> ・目標設定 ・実践	目標設定で <b>1ポイント</b> いずれかの目標実践で1日 <b>1ポイント</b>																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>分野</th> <th colspan="4">目標設定の例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食 事</td> <td>・毎食、野菜を食べる ・毎食前後に「いただきます」「ごちそうさま」を言う</td> <td>・朝ごはんを食べる</td> <td>・よくかんで食べる ・毎食腹八分目にする</td> <td>・誰かと一緒に食べる ・寝る前3時間は食べない</td> </tr> <tr> <td>運 動</td> <td>・1日決めた目標数を歩く ・筋トレをする(腹筋10回)</td> <td>・できるだけ階段を使う ・車を使わず、徒歩や自転車で移動する</td> <td>・ラジオ体操をする</td> <td>・ストレッチをする</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>・毎日、体重を計る ・食事の前に手を洗う</td> <td>・禁煙にチャレンジする ・帰宅後、手洗いうがいをする</td> <td>・毎食後、歯をみがく ・早寝・早起きをする</td> <td>・1日1回は声を出して笑う ・毎日、血圧を測る</td> </tr> </tbody> </table>	分野	目標設定の例				食 事	・毎食、野菜を食べる ・毎食前後に「いただきます」「ごちそうさま」を言う	・朝ごはんを食べる	・よくかんで食べる ・毎食腹八分目にする	・誰かと一緒に食べる ・寝る前3時間は食べない	運 動	・1日決めた目標数を歩く ・筋トレをする(腹筋10回)	・できるだけ階段を使う ・車を使わず、徒歩や自転車で移動する	・ラジオ体操をする	・ストレッチをする	その他	・毎日、体重を計る ・食事の前に手を洗う	・禁煙にチャレンジする ・帰宅後、手洗いうがいをする	・毎食後、歯をみがく ・早寝・早起きをする	・1日1回は声を出して笑う ・毎日、血圧を測る	
	分野	目標設定の例																				
	食 事	・毎食、野菜を食べる ・毎食前後に「いただきます」「ごちそうさま」を言う	・朝ごはんを食べる	・よくかんで食べる ・毎食腹八分目にする	・誰かと一緒に食べる ・寝る前3時間は食べない																	
運 動	・1日決めた目標数を歩く ・筋トレをする(腹筋10回)	・できるだけ階段を使う ・車を使わず、徒歩や自転車で移動する	・ラジオ体操をする	・ストレッチをする																		
その他	・毎日、体重を計る ・食事の前に手を洗う	・禁煙にチャレンジする ・帰宅後、手洗いうがいをする	・毎食後、歯をみがく ・早寝・早起きをする	・1日1回は声を出して笑う ・毎日、血圧を測る																		
<b>☆健診結果値等の改善</b> 健診を受診した検査結果、もしくは、自宅での測定結果で、昨年度に比べて結果値等の改善があった 例：体重が1kg減った、血圧や血糖などの値が改善した	改善があった場合 <b>5ポイント</b>																					
<b>項目⑤</b>	<b>☆「ひかり健康・環境・観光ウォーキングマップ」を利用して、ウォーキングを実施</b> 市内全9コース、「はじめてコース」「がんばるコース」「ベテランコース」 いずれかのコースでウォーキングを実施	ウォーキングコース1コースにつき <b>5ポイント</b>																				

## 光健康マイレージチャレンジシート(申請書)

実施期間：令和5年6月1日(木)～令和6年3月22日(金) ※特典カード交付期限 令和6年3月22日(金)

健康づくりの内容( / に日付を記入)					計	氏 名			
<b>①健(検)診の受診【10ポイント】</b>						住所	年 齢	性 別	男・女
1つ以上 必須	/	/	/	/					
<b>②健康教室・イベント等への参加 地域行事への参加・ボランティア活動【5ポイント】</b>						電話番号	<input type="checkbox"/> 今年度初めての申請です。 (※特典カードは1人1年度1枚を上限に交付します) ※お預かりした個人情報は市の健康づくり施策のみで使用します。		
/	/	/	/	/					
<b>③生活習慣改善に向けた取組 目標の設定【1ポイント】</b>						光市 記入欄	交付日：令和 年 月 日 ( )		
<b>目標の実践【1日1ポイント】</b>									
/	/	/	/	/		<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;">                         問合せ <b>光市健康増進課</b>                          光市総合福祉センターあいばーく光 ⑨番窓口                          TEL 0833-74-3007                          FAX 0833-74-3072                          ※記入後、光市健康増進課へご提出ください。                     </div>			
/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/					
<b>④健診結果値等の改善【5ポイント】</b>									
改善した内容：									
<b>⑤マップを利用して、ウォーキングを実施【5ポイント】</b>									
コース名：									
合 計									