

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 |
| | 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



当店のサービス内容:

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 | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| 項目① 必須 令和5年4月以降に受診したもの | ☆健(検)診の受診 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 10ポイント ※必須項目です。必ず1つ以上取り組んでください。 | |
| 項目② 令和5年6月以降に参加したもの | ☆健康教室、イベント等への参加 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 ☆地域行事への参加、ボランティア活動 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 5ポイント | |
| 項目③ 令和5年6月以降に参加したもの | ☆生活習慣の改善に向けた取組 ・目標設定 ・実践 | 目標設定で 1ポイント いずれかの目標実践で1日 1ポイント | |
| | 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 |
| 項目④ 令和5年6月以降の結果と昨年度結果の比較 | ☆健診結果値等の改善 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 5ポイント | |
| 項目⑤ | ☆「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 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 5ポイント | |

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 | | |
|-----------------------------------------------------|---|---|---|---|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| ①健(検)診の受診【10ポイント】 | | | | | | 住 所 | | |
| 1つ以上 必須 | / | / | / | / | | 年 齢 | 性 別 | 男・女 |
| 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】 | | | | | | 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) | | |
| ③生活習慣改善に向けた取組 目標の設定【1ポイント】 | | | | | | <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) | | |
| 目標の実践【1日1ポイント】 | | | | | | ※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。 | | |
| / | / | / | / | / | 光市 記入欄 | 交付日：令和 年 月 日 () | | |
| / | / | / | / | / | | <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> 問合せ 光市健康増進課 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> | | |
| / | / | / | / | / | | | | |
| / | / | / | / | / | | | | |
| / | / | / | / | / | | | | |
| ④健診結果値等の改善【5ポイント】 | | | | | | 改善した内容： | | |
| ⑤マップを利用して、ウォーキングを実施【5ポイント】 | | | | | | | | |
| コース名： | | | | | 合 計 | | | |
| | | | | | | | | |