

受けて安心 がん検診+健診



光市食育推進
ラビート部長

光市けんしんガイド

受診できるけんしんをチェック・・・1ページ 国民健康保険の特定健診・・・5,6ページ
けんしんの受け方・・・2ページ 後期高齢者医療制度の健康診査・・・6ページ
けんしんの内容・対象・料金・・・3,4ページ 実施医療機関一覧・・・7ページ

今年の案内封筒・受診券はこちら

光市国民健康保険加入の方



それ以外の方



後期高齢者医療制度の
健康診査



01

**歯と口腔粘膜のけんしんが
始まります！**
(対象は20歳から70歳の5歳きざみの方)



02

**令和6年5月末にがん検診等
受診券を送付しています**

※がん検診等受診券は、R6年4月20日時点の情報で光市民の方にお送りしています。転出等により光市住民でなくなった場合は光市の受診券は使用できません。同じ世帯でも受診券が同日に届かないことがあります。ご了承ください。

03

**国民健康保険加入の方の
特定健診料は無料です**



！ 注意

けんしんを受ける際に「受診券」をお忘れの場合、受診できません。紛失された方は必ず事前に**再発行手続き**をしてください。



再発行手続きはけんしんの種類に合わせて**下記窓口**へお電話ください。

お問い合わせ

がん検診について

健康増進課

あいばーく光⑩番窓口

☎ 0833-74-3007

国民健康保険の特定健診について

国民健康保険係

光市役所1階 ②番窓口

☎ 0833-72-1426

後期高齢者医療制度の健康診査について

年金・高齢者医療係

光市役所1階 ③番窓口

☎ 0833-72-1428

受診できるけんしんをチェック



健診は加入されている医療保険者からの案内になります。
がん検診を職場で受ける機会のない方は、市の受診券を利用して受診できます。



■ 健診（健康診査） お持ちの健康保険証をご確認ください

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5・6ページ 問合せ先：光市国民健康保険係
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6ページ 問合せ先：光市年金・高齢者医療係
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。 ご希望の方は光市健康増進課までご連絡ください。

■ がん検診等 下記の表で **グレーの網掛け** のけんしんは**対象外**です

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	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		1年に1回	1年に1回
	肺がん・結核検診		1年に1回	1年に1回
	歯と口腔粘膜のけんしん	20,25,30,35歳	40,45歳	50,55,60,65,70歳
男性	前立腺がん検診			75歳まで
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	50,55,60,65,70歳

※年齢の考え方 (例) **40歳** (昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生 令和6年度中に40歳となる方)

光市の保健事業も ぜひご利用ください

事前に健康増進課 ☎0833-74-3007へ**電話予約**をお願いします



保健師による健康相談です。
健康に関する相談、禁煙相談、
血圧測定、尿検査等ができます。



管理栄養士による栄養・食生活
相談です。汁物の塩分チェック
等もできます。



歯科衛生士による歯と歯茎の
健康相談です。



保健師による心の健康相談です。
秘密は厳守します。オンラインでの
相談も可です。

場 所 あいばーく光

※実施日時は、ご予約の際にご案内いたします。

けんしんの受け方

まずは **個別けんしん** か **集団けんしん** かを選びましょう！

個別けんしん

指定医療機関で受ける



【メリット】

- ・かかりつけ医で受診できる場合がある
- ・けんしんをきっかけに、かかりつけ医ができる

医療機関へ直接予約する 7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。



けんしんを受診する

持ち物：受診券、健康保険証、けんしん料

ある方のみ：健康手帳※1、
高齢受給者証、福祉医療費受給者証

※1 健康手帳とは？



各けんしんの結果を記入することのできる手帳です。
★ご希望の方は健康増進課まで

絶賛 無料配布中



集団けんしん

地域の会場で受ける



【メリット】

- ・一度に複数のけんしんが受けられる
- ・日にち、会場がすでに決まっている
- ・かかりつけ医が市外・県外の医療機関の方はけんしんだけを目的に受けられる

けんしん日を決め、予約する

日程	会場	当日受付時間
★ 9月20日 (金)	大和スポーツセンター	8:30～11:00
★ 10月1日 (火)	あいぱーく光	
10月2日 (水)		

★ 特定健診と後期高齢者の健康診査の同時実施

がん検診	国民健康保険の特定健診	後期高齢者医療の健康診査
ハガキ ※受診券右上	Web もしくは 電話	電話

切：令和6年8月2日 (金)



決定通知書・受診票が届く

けんしん予定日1週間前頃に、**各担当課**から自宅へ**決定通知書・受診票**が届きます。
受付時間、持参物の確認をお願いします。



けんしんを受診する

持ち物：**決定通知書・受診票**、健康保険証、けんしん料

ある方のみ：健康手帳※1、
高齢受給者証、福祉医療費受給者証



結果通知

個別 受診した医療機関が行います。

集団 がん検診：健康増進課が行います。
特定健診・後期高齢者医療健康診査：健診機関が行います。



けんしんは
受けたあとが
大切です

- 「要受診」と判定された人は、必ず医療機関を受診しましょう
- 「要精密検査」となった人は、早めに受診しましょう



けんしんの内容・対象・料金 など

■ がん検診

受診期間

令和7年2月28日まで

(胃がん検診は令和6年10月31日まで)

※対象は、受診日に光市民の方です

けんしん名	内容	料金	注意事項等
胃がん検診  50歳以上 	(エックス線) バリウムと発泡剤を飲み エックス線で撮影	個別 3,700円 満70歳以上1,200円	胃の中に食物残渣があると検査 ができません。
	(内視鏡) 胃カメラでの胃内部検査	個別 4,400円 満70歳以上1,400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
大腸がん検診  40歳以上	2日分の便をとり、 血が混じっているかを検査	個別 700円 満70歳以上200円	個別 検査容器が必要になるため、事前 に医療機関へお問合せください。
		集団 500円 満70歳以上200円	集団 検査容器は事前に送付されます。
肺がん・結核検診  40歳以上	肺全体のエックス線撮影	個別 1,100円 満70歳以上300円	<ul style="list-style-type: none"> 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 た方は受診できません。
	〔エックス線+喀痰検査〕 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 る方は、痰の中にがん細胞がな いを見つける喀痰検査を実施す ることができます。	集団 1,000円 満70歳以上300円	
乳がん検診  40歳以上女性	エックス線装置で乳房を挟み 撮影	個別 2,500円 満70歳以上800円	<ul style="list-style-type: none"> 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。
子宮がん検診  20歳以上女性	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	個別 2,100円 満70歳以上700円	体部がん検診は、医師が必要 と認め、希望する場合に受診 できます。
		頸部+体部 3,200円 (満70歳以上1,000円)	
前立腺がん検診  50～75歳男性	血液をとり、PSA量を測定	個別 900円 満70歳以上300円	血液検査にて行うため、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。

※満70歳以上の減額料金は、70歳の誕生日の翌月初日（1日生まれは誕生月）から該当

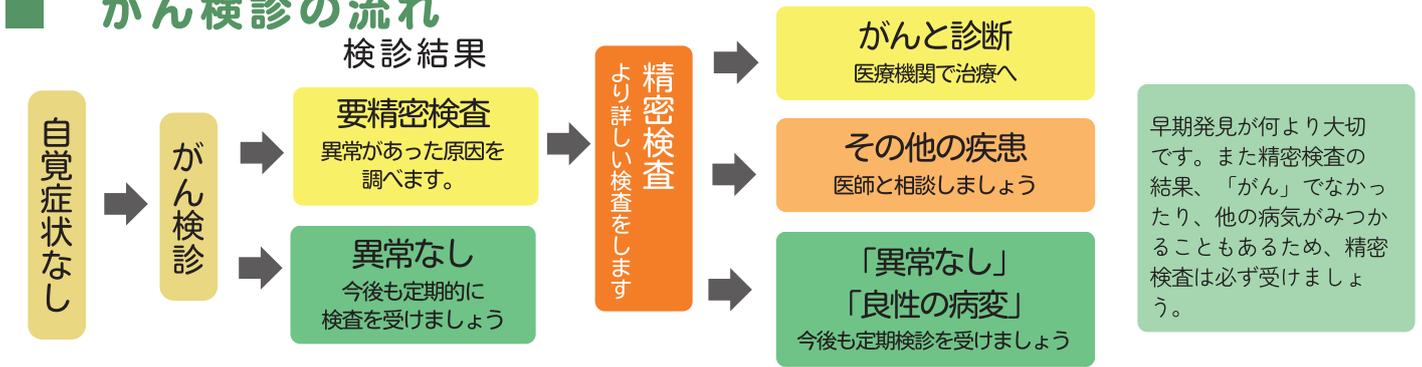
■ 次の方はがん検診・その他のけんしんの自己負担額が無料です

- ・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
- ・生活保護受給者（医療券は不要です）

■ 満70歳以上の方は、支払い窓口で①か②が必要です

- ①健康保険証
- ②（お持ちの方）高齢受給者証

がん検診の流れ



生活習慣病予防の健診

けんしん名	内容	料金	注意事項等
光市 国民健康保険 特定健診 40～74歳	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 [医師の判断により実施] 眼底検査 [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は問診時に要相談] 貧血検査、心電図検査	個別 無料	生活習慣病治療中（高血圧、糖尿病、高脂血症など）の方も健診対象です。 受診日に光市国保の被保険者でない方は受診できません。 詳細は5・6ページ
		集団 無料	

後期高齢者 医療制度の 健康診査 75歳以上	問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査	個別 500円	詳細は6ページ
		集団 500円	

その他のけんしん

けんしん名	内容	料金	注意事項等
歯と口腔粘膜 のけんしん 20,25,30,35, 40,45,50,55, 60,65,70歳	むし歯チェック、歯周病ポケット測定、口腔粘膜等口の中全体の状態を検診	個別	治療中・受診中の方は受診券を使用できません。かかりつけ医にご相談ください。 対象者には、専用リーフレットを受診券封筒に同封しております。
		25～65歳 900円 70歳 300円 20歳は無料	

骨粗しょう症 検診 40,45,50,55, 60,65,70歳女性	足のかかちに超音波をあて、骨密度を計測	集団 800円 満70歳以上300円	靴・靴下の脱ぎやすい服装でお越しください。
---	---------------------	------------------------------	-----------------------

令和6年度 がん検診・その他の検診が **無料** になる方

20歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日生	歯と口腔粘膜のけんしん	
40歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生	大腸がん検診、肺がん・結核検診、 骨粗しょう症検診	
50歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生	胃がん検診、 前立腺がん検診	子宮頸がん、乳がん検診が無料になる方で、市外医療機関での受診を希望される場合は健康増進課にご相談ください
21歳	平成15年4月2日～平成16年4月1日生	子宮頸がん検診	
41歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生	乳がん検診	

国民健康保険の特定健診について



対象者

令和6年4月1日から
受診日まで**光市**国民健康保険にご加入の
40～74歳

持参物

- ①受診券
- ②健康保険証



受診期間

令和6年6月1日～令和7年3月31日

検査内容

- ・問診 ・身体測定 ・血圧測定 ・尿検査
- ・血液検査（アルブミン検査を含む）

〔医師の判断により実施〕

- ・眼底検査

〔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

受診方法

個別けんしん

7ページの実施医療機関一覧を
ご覧ください

集団けんしん

下記日程をご覧ください

自己負担金

無料

a.がん検診と同時に受診できる日程

日程	場所	申し込み締め切り
令和6年 9月20日（金）	大和スポーツセンター	令和6年 8月 2日（金）
令和6年10月 1日（火）	あいぱーく光	

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程

日程	場所	申し込み締め切り
令和6年 7月 8日（月）	地域づくり支援センター	令和6年 6月12日（水）
令和6年 7月17日（水）	大和コミュニティセンター	令和6年 6月21日（金）
令和6年11月17日（日）	地域づくり支援センター	令和6年10月18日（金）

集団けんしん は要予約です。
どちらかの方法で申し込んでください。

WEB予約 ▶



電話予約

国民健康保険係

▶ 0833-72-1426

完全
予約制



プレゼント企画

そうじゃ、健診に行こうやー！キャンペーン 2024

光市国保特定健診を令和6年11月までに受けた方**全員**に
1,000円分JCBギフトカードをプレゼント！

※12月以降は毎月抽選で10名様

※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です



さらに！

令和5年度、令和6年度と2年連続で受診された方（令和6年11月末までの受診者）
の中から抽選で**343**人に

1,000円分JCBギフトカードを**追加**で進呈いたします

詳細は、受診券同封のチラシをご覧ください



要事前
申し込み

ヘルスチェック事業

光市国民健康保険にご加入の方で、次のいずれかに該当する方

- ・令和7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
- ・30～39歳の方
- ・令和6年4月2日以降に国保に加入し、令和6年度中に40～74歳になる方

特定健診と同様の内容を無料で受けられます。

受診券が届かない方は
光市国民健康保険係へ
お問合せください
☎ (0833) 72-1426

特定健診実施医療機関に通院中の方へ

7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。

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



職場で健診を受けている方や個人で人間ドックを受けている方へ

個別に健康診断や人間ドックの結果（コピー）をご提供いただければ、特定健診を受診したことになります。ご連絡いただければ、返信用封筒をお送りいたしますので、ご協力をお願いします。

！受け取り不可の場合
・健康診断（人間ドック）結果以外
・光市特定健診の健診項目を満たしていない健康診断（人間ドック）結果



健診結果説明会

光市国民健康保険の特定健診を受診された方を対象に、以下の日程で事前予約制の健診結果説明会を開催します。
※各日程の定員は10名、先着順です。

日程	場所	時間
令和6年10月31日（木）	あいぱーく光	10：30～11：30
令和6年11月29日（金）		
令和6年12月16日（月）		
令和7年1月28日（火）		
令和7年2月28日（金）		
令和7年3月24日（月）		

特定保健指導について

健診結果からメタボリックシンドロームまたは予備軍に該当する方は、**保健指導の対象**となります。保健指導の対象となった場合、保健師等がご連絡いたしますのでぜひご活用ください。



後期高齢者医療制度の健康診査について



対象者

75歳以上

※65～74歳で
後期高齢者医療被保険者証を
お持ちの方も対象

受診期間

受診券が手元に届いてから令和7年3月31日まで

5月中に自宅に届きます（条件により送付されない場合もあります）。
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。

■ 自己負担金 500円

お口の健康診断（むし歯チェック、噛む力・飲み込む力などの確認）



対象者

- ① 前年度に新たに被保険者資格を取得された方（5月中に自宅に受診券が届きます）
- ② 上記①以外で受診を希望する方（令和6年度新規資格取得者は対象になりません）

■ 自己負担金 無料

受診期間

令和6年6月1日～令和7年1月31日

受診券が届かない方で受診を希望
する方はお問合せください。
光市年金・高齢者医療係
☎ (0833) 72-1428

実施医療機関一覧

受診期間

特定健診・後期高齢者医療の健康診査 令和7年3月31日まで
がん検診 令和7年2月28日まで

(胃がん検診は令和6年10月31日まで)

○：受診可能 ●：予約が必要（医療機関に直接予約）

※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	電話番号	高齢者・特定健診・健康診査	セット検診	がん検診							予約受付時間	休診日等 (日・祝は休み)
					胃 エックス線	胃 内視鏡	大腸	肺	前立腺	乳	子宮		
室積	たけなか医院	78-0074	○	●			○	○	○			8:30~12:00, 14:00~17:30	(木)、(土)午後
	田村医院	79-1231	●	●			○	○	○			8:30~11:30, 14:00~17:30	(木)午後
	平岡医院	79-1500	○	●		●	○	○	○			8:30~11:00, 14:30~17:00	(木)午後、(土)
光井	市川医院	72-5700	○	●		●	○	○	○			8:30~11:00, 14:00~17:00	(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
	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
高田	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	●	●	●	●	●	●	●	●		8:15~12:00, 13:00~15:00 木土8:15~12:00	(土)午後 ※1
	吉村医院	71-0111	○	●		●	○	○	○			8:15~11:00, 14:45~16:45	(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
	光内科消化器科	72-0010	○	○		●	○	○	○			9:00~11:30, 14:00~16:30	(木)午後、 (土)午後②第2土曜休診 ※2
	佃医院	71-0816	○				○	○	○			8:30~12:00, 14:30~18:00	(木)、(土)午後
	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	●				●		●			月木9:00~12:00, 14:00~18:00 火金9:00~12:00, 14:00~17:00	(水)、(土)午後
	光市立光総合病院	72-1000	●	●	●	●	●	●	○	●	●	8:15~10:30	(土) 子宮がん：火・木実施
大和	光市立大和総合病院	0820-48-2111	●	●	●	●	●	●	●	●	9:30~10:30	(土) 乳・子宮がん：水・木実施	

セット検診 予約をすることで、同じ日に2種類以上のがん検診が受けられます。

※1 乳がん検診について、ペースメーカー・豊胸手術後のマンモグラフィ実施不可

※2 胃内視鏡検査を含むセット検診は要予約

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6年6月1日(土)～
令和7年3月21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6年3月31日現在

地区	店舗・施設名
室積	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
	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



当該のサービス内容:

★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
項目① 必須 令和6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) 歯科検診、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6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6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6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6年6月1日(土)～令和7年3月21日(金) ※特典カード交付期限 令和7年3月21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	年齢	性別	男・女
1つ以上必須	/	/	/	/					
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"/> 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。			
目標の実践【1日1ポイント】									
/	/	/	/	/		光市記入欄	交付日：令和 年 月 日 ()		
/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/					
④健診結果値等の改善【5ポイント】						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 ⑩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。			
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									