

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

実施期間：令和7年6月2日（月）～ 令和8年3月19日（木）

対 象：18歳以上の市民（在勤、在学を含む）

山口県関連事業

「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（集団検診時也可）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7年4月25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
	ちどりだいこんぐ光店
	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
	(株)三知 虹の文具館
	(株)光ギフトセンター
	lokki (ロッキ)
島 田	第一生命保険(株)光営業オフィス
	カフェ アゴラ
大 和	(株)徳山コーヒーボーイ 光店
	お侍茶屋彦右衛門 光店
	オムライスCAFE桂花茶房

★その他、山口県内に協力店が多数あります。

やまぐち健康マイレージ事業
やまぐち健康づくり応援カード



★特典の例★

- ・お買い上げ金額から3%OFF
- ・お食事〇円引き 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



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「やまぐち健幸アプリ」）>



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7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7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、健診結果説明会などへの参加 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7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7年4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	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7年6月2日(月)～令和8年3月19日(木)					※特典カード交付期限 令和8年3月19日(木)				
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			
/	/	/	/	/		☐ 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】						※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:	年	月
目標の実践【1日1ポイント】									
/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/					
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									