

令和8年度 健康カレンダー

行事・受付時間 ※要予約	場所 (曜日)	令和8(2026)年										令和9(2027)年			内容
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
健康相談 9:00~11:00	あいぱーく光 (水曜日)	22	27	17	29	19	16	21	25	16	20	24	17	●保健師による健康相談	
こころのホッと相談 13:30~15:30	あいぱーく光 (水曜日)	22	27	17	29	19	16	21	25	16	20	24	17	●保健師等による心の健康相談	
食育相談 9:00~11:00、13:30~15:30	あいぱーく光 (火曜日)	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16	●管理栄養士による栄養・食生活相談	
歯の健康相談 10:00~11:00、13:30~14:30	あいぱーく光 (火曜日)	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16	●歯科衛生士による歯と歯ぐきの健康相談、歯科相談	

各種相談会実施中。
相談日以外も対応可能です。
事前にご連絡ください。



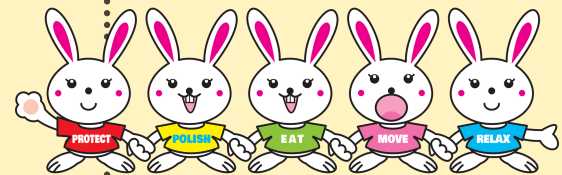
第3次光市健康づくり推進計画～健康寿命の延伸で豊かな人生を～

お知らせ

第3次光市健康づくり推進計画を策定しました。計画期間は令和8(2026)年度～令和19(2037)年度です。『みんな元気で ころろゆったり 笑顔あふれる 大好きなまち光』を目指し、本市の豊かな自然環境のもと、市民一人ひとりが無理なく健康づくりに取り組むことで、全ての市民がいつまでも笑顔で元気に大好きな光市で暮らせるまちづくりを進めます。



光市健康づくり推進キャラクター『ひかりん☆ズ』



光市健康増進課

☎0833-74-3007

平日(土日祝・年末年始を除く)

8:30~17:15

基本目標 I
個別目標 1

がん検診等受診



- 40歳以上：大腸がん検診、肺がん検診
 - 50歳以上：胃がん検診（X線または内視鏡）※2年に1回
 - 50～75歳 男性：前立腺がん検診
 - 20歳以上 女性：子宮がん検診 ※2年に1回
 - 40歳以上 女性：乳がん検診 ※2年に1回
- ※対象者には、5月末に今年度の「がん検診等受診券」を送付します。
詳しくは同封の「光市けんしんガイド」でご確認ください。

基本目標 I
個別目標 1

光健康マイレージ事業

ポイントをためて健康とお得を手に入れよう！

- 18歳以上の光市民（通勤通学含む）
- 令和8年6月1日（月）から令和9年3月19日（金）まで
- ためる 健康づくりに取り組みポイントをためる
- もらう ポイントがたまったら特典カードをもらう
- つかう 特典カードをマイレージ協力店舗でつかう



詳細はコチラ↑

基本目標 I
個別目標 2

おくちの健康をいっしょに守ろう

歯と口腔粘膜のけんしん

- 今年度、20歳から70歳の5歳刻み年齢の方
- 令和8年6月1日（月）から令和9年2月27日（土）まで

親子でハッピー歯科健診

- 1歳6か月児歯科健康診査対象者の保護者（父・母）
- 通年実施中



詳細はコチラ↑

基本目標 I
個別目標 3

光市朝ごはん部

朝ごはんを食べる習慣の有無は勉強・仕事・運動・メンタル面で大きな差がでます。しかし、光市でも朝ごはんを食べてない人がいるのです…そこで、朝ごはんの写真をSNSでシェアして、みんなで朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう♪



#光市朝ごはん部
を付けて投稿してね



詳細はコチラ↑



Instagramはコチラ↑

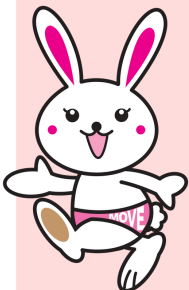
基本目標 I
個別目標 4

光のあるくロードウォーキングラリー

～日本一周1400万歩の旅をしてみませんか～

光市民

- 登録票を窓口提出または二次元コードより申込
- 窓口または郵送でマップを受け取る
- 1万歩につき1マス塗りつぶす
- 踏破したマップを窓口または郵送で提出



申込はコチラ↑

基本目標 I
個別目標 5

こころの体温計

どなたでも（通信料は自己負担）

こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4 状式の質問 13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる程にウカがたまります

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる程に水が濁っていきます

結果画面（例）

質問に答えるとあなたのストレス度などがわかるよ。本人、家族、アルコールチェックモードなどもあるよ。



こころの体温計は
コチラ↑