

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8年6月1日(月) ～ 令和9年3月19日(金)

対 象：18歳以上の光市民及び光市内に在勤・在学の方



体やこころ、食生活、歯と口腔機能、運動習慣など色々な面から健康的な生活習慣を身につけて、健康寿命をさらに伸ばそう！

紙でチャレンジコース！

健康づくりの詳しい内容は、
うら面のチャレンジシート
をチェック！

取り組む内容は
ご自身で
自由に設定
できる☆

STEP1 ためる

健康づくりに取り組み、合計**35**ポイントをためる。

※令和8年4月以降の取り組みが対象です。

取り組みの内容 ※取り組みの内容や合計ポイントは自己申告になります。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 けんしんの受診(必須) | 4 健診結果や健康状態の改善 |
| 2 健康教室などへの参加 | 5 健康づくりの推進に関する取り組み |
| 3 生活習慣改善の目標設定と実践 | |

STEP2 申込む

チャレンジシートを光市健康増進課へ提出し、申込む。

※提出方法は、窓口やメールの送付となっています。光健康マイレージ事業に関する詳細は、光市ホームページをご参照ください。



光市ホームページ▲

STEP3 もらう

特典カードをもらう。

※特典カードの有効期限は交付日の3か月後の月末です。

※お一人につき1年度1枚の交付で、ご本人限りの使用となります。



STEP4 つかう

特典カードを県内の協力店舗でつかう。

☆特典の例：お買い上げ金額から3%OFF、お食事〇円引き など☆

※店舗によっては使用回数など、使用制限があります。協力店舗一覧は光市ホームページをご参照ください。

スマートフォンでチャレンジコース！

やまぐち健幸アプリ

けんしんの受診や毎日のウォーキングなどを記録しポイント貯めることもできる、
スマートフォン用のアプリです！

山口県「やまぐち健幸アプリ」▶

やまぐち健幸アプリでは、上記のSTEP1～4を
アプリ内で管理することができます！



〈問い合わせ先〉 光市健康増進課 光市総合福祉センター あいぱーく光

〒743-0011 光市光井二丁目2番1号

TEL : 0833-74-3007 FAX : 0833-74-3072 E-mail : kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

光健康マイレージチャレンジシート

太枠内をご記入ください。

フリガナ氏名		年齢	歳
住所	〒		
電話番号		性別	男・女
☐ 今年度初めての申請です。		光市記入欄	交付日：令和 年 月 日 確認者

※お預かりした個人情報については、市の健康づくり施策でのみ使用いたします。

1

けんしんの受診

必須

※令和8年4月以降に受診したものが対象です。

各けんしん

10p

☐ 特定健診	☐ 職場・学校健診	☐ 妊産婦健診
☐ 歯科健診	☐ 骨粗しょう症検診	☐ 人間ドック
☐ 胃がん検診	☐ 大腸がん検診	☐ 肺がん検診
☐ 子宮がん検診	☐ 乳がん検診	☐ 前立腺がん検診
☐ その他のけんしん ()		

2

健康教室、イベント、地域行事、ボランティア活動などへの参加

☆例：おっぱい祭り、ふれあい健康フェスティバル、料理教室、地域の清掃 など☆

1回

5p

3

生活習慣改善の目標設定と実践

☆例：毎日 6,000 歩以上歩く、朝食を欠かさず食べる など☆

目標の設定

1p

目標の実践

1日1p

目 標								
目標の実践	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4

健診結果や健康状態の改善

☆例：血圧が正常値に近づく、体重の減少、むし歯がなくなる など☆

10p

改善した 項目・内容	
---------------	--

5

健康づくりの推進に関する取り組み

各取り組み

5p

☐ ほぼ毎日朝食をとる	☐ 歯科のかかりつけ医がある
☐ 睡眠で十分な休養をとる	☐ 意識的に運動する
☐ 地域の人との交流をもつ	☐ ストレス解消法をもつ
☐ その他の取り組み ()	

1

～

5

合計

ポイント

35ポイントがたまったら

STEP2

へ！