

“光市がん検診すすめ隊”協力店舗も
多数参加中!

光健康マイレージ

健(検)診を受けて、
“健康”と“お得”をGETしよう!

1

ポイントを貯める

健康づくりに取り組むと
ポイントがもらえます。

- ・がん検診受診・特定健診受診
- ・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
- ・生活習慣の改善に向けた取り組み



2

「特典カード」をもらおう!

35ポイント貯まったら、
光市健康増進課で
「特典カード」がもらえます。



3

サービスを受ける!

県内の協力店で、
特典カードを提示すると
サービスや特典を
受けることができます。



☆詳しくは、光市ホームページへ

光市 健康マイレージ

スマホはこちらから >>



がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック! そして今日からチェンジ!

- 第1条 たばこは吸わない
- 第2条 他人のたばこの煙を避ける
- 第3条 お酒はほどほどに
- 第4条 バランスの取れた食生活を
- 第5条 塩辛い食品は控えめに
- 第6条 野菜や果物は不足にならないように
- 第7条 適度に運動
- 第8条 適切な体重維持
- 第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 第10条 定期的ながん検診を
- 第11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 第12条 正しいがん情報でがんを知ることから

(公財)公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条2017」より

がん検診、健康づくりについてのご相談は光市健康増進課へ
TEL:0833-74-3007
FAX:0833-74-3072
MAIL:kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

40

歳から始めよう

女性性は
20歳から



光市がん検診すすめ隊

Hikari-city