

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～

『あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 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み、
市民の皆さんがいつまでも笑顔で元気に暮らせるまちづくりを進めます！

計画期間：平成 28(2016) 年度～令和 7(2025) 年度

光 スマイル ライフ プロジェクト ～光市健康応援プロジェクト～

■自分を知り計画を立てる



まもる (健診・検診、計画) ～Smile Check & Plan～

自分の健康や身体の状態を知り、自分に合った計画を立ててみましょう

セルフチェック応援事業・健康ポイント事業(光健康マイレージ事業)・歯周病チェック事業



■健康づくりのための3つの行動

うごく (運動)

～Smile Exercise～

体力アップへ

取り組みましょう

光のあるくロードウォーキングラリー
みんな to ウォーキング 事業

たべる (食)

～Smile Eat～

食生活を改善しましょう

光の恵み de 朝ごはん事業
食生活チェック応援事業
いただきます de マナーアップ事業

なごむ (こころの健康、休息)

～Smile Rest～

自分にやさしく

休息をとりましょう

こころの健康チェック事業
(こころの体温計)
こころのホット相談事業

○光のあるくロードウォーキングラリー登録者随時募集

登録されると地図をお渡しします。1万歩歩いたら、1マス塗りつぶしていきましょう。
西日本 250 万歩の旅からスタートし、日本一周 1400 万歩の踏破を目指します。

○ひかり環境・健康ウォーキングマップ無料配布

光市内のおすすめウォーキングコース9コースを掲載しています。ウォーキングで
自らの健康を守りながら、光市の自然の素晴らしさを再発見してみましょう。

○こころの体温計

光市ホームページで
ストレスチェックをして
みましょう。



今年度ふしめ年齢の方は以下の検診の対象になります。ご自分の健康管理にお役立てください。

歯と口腔粘膜のけんしん : 今年度20～70歳までの5歳刻みの方

骨粗鬆症検診(女性のみ) : 今年度40～70歳までの5歳刻みの方



「健康寿命」とは、
健康上の問題で日常生活が制限されるこ
となく生活できる期間を示します。

『がん』はけっして他人事ではありません。

- ・日本人の2人に1人ががんになる。
- ・がんは予防できるけど完全に防げない。

がんを早期発見する有効な手段は、
検診を定期的に受けることです。



光市が実施しているがん検診は、

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。詳しくは市広報令和7年6月号(5月 25 日発行)
と同時配布の「光市けんしんガイド」でご確認ください。

光健康マイレージ事業 (対象：18 歳以上) ～ポイントをためて健康とお得を手に入れよう!～

- ①ためる
健康づくりに取り組み(けんしん受診は必須)、
ポイントをためます。 やまぐち健幸アプリ⇒
- ②もらう
35ポイントたまったら健康増進課に申請し、「特典カード」
をもらいます(1人1年度1回まで)。
- 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(特典カード有効期限は交付日の3か月後月末ま
で)。

★申請期間：

令和 7 年 6 月 2 日(月)～令和 8 年 3 月 19 日(木)

※詳しくは光市けんしんガイドの光健康マイレージチャレ
ンジシート(申請書)をご覧ください。やまぐち健幸アプリの
やまぐち健康マイレージ事業との併用も可能です。

