

# 光市記者発表資料

平成28年7月1日

件名

平成28年度 光健康マイレージ事業の実施について

内容

市では光市健康づくり推進計画の推進事業として、健康寿命の延伸を目指し、健康づくりを推進するため、平成28年度から市民の方（在勤・在学含む）を対象とした光健康マイレージ事業を実施します。

本事業は、山口県と協働して実施します。

## 1 概要

健（検）診の受診を必須項目とし、日ごろの健康づくりへの取り組みをポイント化し、決められたポイントに達すると健康増進課に申請により特典カードを入手でき、県内の協力店舗でサービスや特典を受けられるというものです。

## 2 実施期間 平成28年7月1日（金）～平成29年3月10日（金）

## 3 内容 別紙チャレンジシート参照

- (1) ためる：健（検）診の受診を必須項目とし、自ら健康づくりに取り組みます。
- (2) もらう：35ポイント貯まったら申請し、特典カードを受け取ります。
- (3) つかう：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。

## 4 チャレンジシート設置場所

健康増進課、各コミュニティセンター

内容

## 5 特典カード申請場所

健康増進課、各コミュニティセンターでの育児相談日及び集団検診日

## 6 市内協力店一覧 別紙参照

問合せ

担当課 光市健康増進課

担当者 岡村 久美（電話 0833-74-3007）

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

県関連事業

**実施期間** 平成28年7月1日(金)～  
平成29年3月10日(金)

**対象** 18歳以上の市民(在勤、在学を含む)

「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みです。



©山口県

## 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  
光市健康増進課で「特典カード」  
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。

★特典の例★

- ・特典カード提示にて  
ポイント2倍
- ・お買い上げ金額から  
3%OFF など

### 特典カードの協力店について



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光市健康増進課に設置しています。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

<http://www.kenkou.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/>



## 光市民限定! ダブルチャンス!!

光市のがん検診を3つ受診すると、さらなるお得があります!

- ① 光市がん検診すすめ隊店舗で使える、「お得券」をプレゼント!
- ② 医療機関で3つ以上のがん検診を受診すると、平成29年度のがん検診(医療機関のみ)で使える「1000円割引券」をプレゼント!  
※40～70歳未満(高齢受給者証をお持ちでない方)が対象 ※今年度から胃がん検診を受けていなくても対象となります。
- ③ がん検診を受診すると、自分の健康管理ができます!



### お得券の例

ハッピーカードポイント3倍、ハッピーカード500円分、ドリンク1杯サービス、お食事300円引き、入浴料100円引き、店内商品10%OFF、粗品プレゼントなど  
※店舗により特典は異なります。

お得を受けるには、健康増進課へ申請が必要です。【申請期間:平成28年7月1日(金)～平成29年3月10日(金)】

①がん検診を受診した場所で、健康手帳にスタンプを押してもらう。 ②スタンプが3つたまったら、光市健康増進課(あいばーく光内)に申請をしよう!

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
<b>項目①</b> <b>必須</b> 平成28年 4月以降に 受診したもの	☆ <b>健(検)診の受診</b> 特定健診、後期高齢者医療健診 がん検診(各がん検診につきポイントが獲得できます) 歯周病検診、歯科健診、職場健診、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 <b>10ポイント</b> ※必須項目です。必ず1つ以上達成してください。
<b>項目②</b> 平成28年 7月以降に 参加したもの	☆ <b>健康教室、イベント等への参加</b> 健康教室・講座、健康相談、イベントなどへの参加 例:脳力アップセミナー、栄養調理教室、仲間de体力アップ事業、 ふれあい健康フェスティバル(健康コーナー) ☆ <b>地域行事への参加、ボランティア活動</b> 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、献血への協力など	1回 <b>5ポイント</b>
<b>項目③</b> 平成28年 7月以降に 取り組んだもの	☆ <b>生活習慣の改善に向けた取組</b> ・目標設定 ・実践	目標設定で <b>1ポイント</b> いずれかの目標実践で1日 <b>1ポイント</b>
	分野	目標設定の例
	食 事	・毎食、野菜を食べる ・朝ごはんを食べる ・よくかんで食べる ・誰かと一緒に食べる ・毎食「いただきます」「ごちそうさま」を言う ・毎食腹八分目にする ・寝る前3時間は食べない
	運 動	・1日に決めた目標数を歩く ・できるだけ階段を使う ・ラジオ体操をする ・ストレッチをする ・筋トレをする ・車を使わず、徒歩や自転車で移動する
その他	・毎日、体重を計る ・禁煙にチャレンジする ・毎食後、歯をみがく ・1日1回は声を出して笑う ・食事の前に手を洗う ・帰宅後、手洗いうがいをする ・早寝・早起きをする ・毎日、血圧を測る	

## 光健康マイレージチャレンジシート(申請書)

実施期間:平成28年7月1日(金)~平成29年3月10日(金) ※特典カード交付期限 平成29年3月10日(金)

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】 1つ以上 <b>必須</b>	<table border="1"> <tr> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table>	/	/	/	/	住所																							
/	/	/	/																										
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】	<table border="1"> <tr> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table>	/	/	/	/	/	年齢	性別	男	女																			
/	/	/	/	/																									
③生活習慣改善に向けた取組 目標の設定【1ポイント】		電話番号																											
目標の実践【1日1ポイント】	<table border="1"> <tr> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table>	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/> 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)			
/	/	/	/	/	/																								
/	/	/	/	/	/																								
/	/	/	/	/	/																								
/	/	/	/	/	/																								
合計		<input type="checkbox"/> 光市トリプル検診お得意事業の申請も行います。 (※健康手帳を必ずご持参ください)																											
		※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:平成	年	月 日																								
		お問い合わせ <b>光市健康増進課</b> 〒743-0011 光市光井二丁目2番1号 光市総合福祉センター(あいぱーく光)内 電話 0833-74-3007 FAX 0833-74-3072																											

# 光健康マイレージ 市内協力店舗一覧

平成28年7月1日現在

地区	店舗・施設名	所在地	電話	サービス(特典)内容	店舗・施設PR
室積	ささ乃や	光市室積五丁目8-14	(0833) 79-3308	・お食事200円割引(4名様まで) *15時30分まで利用可能	当店では、おいしい食事を提供すると共にくつろぎ空間も提供しております。のんびりされたい時は、海商通りでごゆっくり!
	たこやき まっちゃん	光市室積神田9-16	(0833) 78-1319	・たこやき1パック50円引き (但しお一人様10パックまで)	ゴルフボールより大きく、ボリューム満点、タコも大きいたこ焼き屋です。かき氷は期間限定で、5月1日から10月31日までやっています。ご来店お待ちしております。
光井	果子乃季光井店	光市光井三丁目7-27	(0833) 72-7717	・お買い上げ金額から3%OFF	山口銘菓"月でひろった卵"を販売している和洋菓子店「果子乃季」が皆様の健康づくりをサポートします。
	クスリ岩崎チェーン 光井店	光市光井三丁目8-48	(0833) 74-2300	・特典カード提示にて「イワちゃんポイントカード、ポイント2倍!」 ※ポイントデーでの使用はできません	山口県内に51店舗を展開する「イワちゃん」でおなじみクスリ岩崎チェーンです。私たちは「いつでも、どこでもクスリ岩崎チェーン」をモットーに地域の皆様の美容と健康と暮らしをサポートして参ります。ご来店お待ちしております。
浅江	尾野衣料店	光市中村町19-12	(0833) 71-0743	・お買い上げ金額から10%OFF	年金生活の方、大歓迎です。
	果子乃季浅江店	光市浅江四丁目4030番	(0833) 71-4020	果子乃季光井店と同様	果子乃季光井店と同様
	クスリ岩崎チェーン 光浅江店	光市浅江三丁目23-22	(0833) 74-1411	クスリ岩崎チェーン光井店と同様	クスリ岩崎チェーン光井店と同様
	(株)三知 虹の文具館	光市虹ヶ浜三丁目4-8	(0833) 71-0251	・商品の10%割引 (一部商品は除く。その他、催事時はご利用をお断りする場合があります。)	健康的な笑顔でお迎えます。どうぞお気軽に!!
	まぶはい ふろんていあ	光市虹ヶ浜三丁目2-28	090-9502-3144	・店内にてのお食事の方、お持ち帰りの方も、たこ焼き1パック(10ヶ入り)350円。 ・1000円以上のお買い上げで、100円割引。	光駅側の出来たて熱々のたこ焼き、からあげが食べられるたこ焼き屋です。14種類のかき氷も取りそろえております。ご来店お待ちしております。
三井	手づくりケーキの店 ママタルト	光市三井七丁目3-25	(0833) 77-3120	・お買い上げ商品の合計金額から5%OFF	季節の果物を使ったケーキや低温長時間発酵、国産小麦を使用した体にやさしいパンを手作りしています。
周防	クスリ岩崎チェーン 光小周防店	光市大字小周防1650-1	(0833) 76-0010	クスリ岩崎チェーン光井店と同様	クスリ岩崎チェーン光井店と同様
大和	オムライスCAFE 桂花茶房	光市東荷 伊藤公記念公園駐車場	(0820) 48-5545	・会計時、特典カード提示でオムライス券(30円お値引券)2倍	伊藤博文公の生誕地、光市東荷で育ったお米と長州鶏を使ったやさしい味わいのオムライスがいろんなソースで楽しめます。

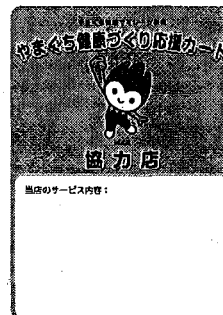
※山口県内の協力店一覧は、やまぐち健康マイレージ(<http://www.kenkou.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/>)でご覧になれます。



★特典カードの有効期限は、交付日の3か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。

★特典カードは、お1人1年度1枚の交付、  
ご本人様限りの使用となります。

★特典カードを手にしたのちも、健康づくりに  
取り組み、元気にいきいきと過ごしましょう!  
☆めざそう 健康寿命の延伸☆



このステッカーが  
貼ってある店舗が  
協力店です!

光市健康増進課  
TEL:0833-74-3007