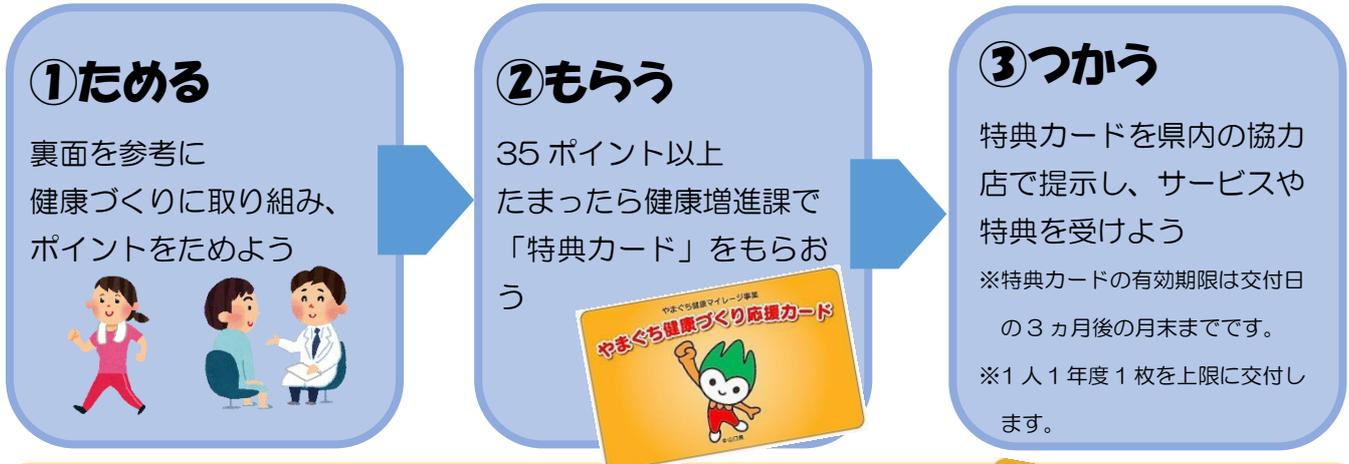


やまぐち健康マイレージ

「やまぐち健康マイレージ」とは、県と市で協同し、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り組みです。一定のマイレージ（ポイント）を貯めると、特典カードを受け取ることができ、協力店で利用できます。

実施期間 平成30年6月1日～平成31年1月31日

対象者 18歳以上の市民（在勤・在学を含む）



市内の協力店と特典内容(一部)

- ★果子乃季厚狭店：お買い上げ金額から3%OFF
- ★(株)花の海：お食事をされた方にドリンク(オリーブ・アップル・ホットコーヒー)1杯サービス
- ★クワリ岩崎チェーン：伊ちゃんポイントカードのポイント2倍(伊小野田店、小野田中川店)

特典カードは上記を含め県内の協力店で使えます。(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](http://www.kenkou.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/) <http://www.kenkou.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/>



この「協力店ステッカー」が目印です！

きりとり

35ポイント貯まったら、山陽小野田市健康増進課（保健センター）で特典カードと交換できます。

やまぐち健康チャレンジシートに参加しての感想

.....

.....

住所	(勤務・通学先)		
氏名			
電話番号	()	—	
年齢	歳	性別	男・女
□今年度初めての申請です(口にチェックしてください)			

山陽小野田市健康チャレンジシート

実施期間：平成30年6月1日～平成31年1月31日

問い合わせ：山陽小野田市健康増進課(保健センター)

電話：(0836)71-1814 FAX：(0836)71-0673

※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。

ポイントの貯め方 (ポイントは自己申告です)

①と②③のいずれかんの健康づくりに取り組み、**合計 35 ポイント**貯めましょう!

項目	健康づくりの内容	獲得ポイント
① 必須	健(検)診の受診(今年度受診したものが対象です) ●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) 職場健診、人間ドック、妊婦健診、学校等で実施する健診等	各健(検)診につき 10ポイント ※必須項目です。必ず1つ以上は達成してください。
②	健康づくりに関する教室、イベントへの参加 ●例：健康体操、健康相談、出前講座、SOS 健康フェスタ等 ※県内で行われる各種健康づくりイベントの情報は下記のホームページに随時掲載しています。 <input type="text" value="健康やまぐちサポートステーション"/> <input type="text" value="検索"/> http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/ 地域行事への参加、ボランティア活動 ●自身の健康づくり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 5ポイント
③	生活習慣の改善に向けた取組 ●③-1：目標設定 ●③-2：実践 例1)減塩に取り組む、1日350g以上野菜を摂る 例2)1日_____歩以上歩く、1日30分以上体を動かす 例3)睡眠時間を十分にとる 例4)禁煙する 例5)よく噛んで食べる、毎食後歯磨きをする	1ポイント ※目標数に関わらず いずれかの実践で 1ポイント ※1日1ポイントが上限です。

健康づくりの内容(/)に日付を記入		きりとり						計
① 健(検)診の受診 ※1つ以上必須		日数×10点	③-2 実践					日数×1点
/ / / / /			/ / / / /					
② 健康教室、イベントへの参加		日数×5点	/ / / / /					
/ / / / /			/ / / / /					
③-1 生活習慣の改善に向けた取組 目標設定	<div style="border: 1px dashed black; width: 100%; height: 20px;"></div>	設定につき1点	/ / / / /					
			/ / / / /					
合計								