

健康づくりで ためる→もらう→つかう やまぐち健康マイレージ

期間 令和3年1月31日(日)まで

対象 18歳以上の山陽小野田市民(在勤・在学を含む)

山陽小野田市限定！ポイント数に応じて当たるかも

35ポイント以上で応募

スマイルシティコース

市内の協力店の賞品 4名様
2月に抽選



参考 令和元年度 抽選景品

70ポイント以上で応募

健康寿命延伸コース

健康づくりに関連した賞品 2名様
2月に抽選



毎日体重を計ろう



おうちでできる！
ヨガ用マットや
バランスボール



画像はイメージです

抽選結果の発表は発送をもってかえさせていただきます。賞品の発送は2月下旬頃の予定です。

山陽小野田市 令和2年度やまぐち健康マイレージ

問い合わせ 山陽小野田市健康増進課 TEL 71-1814

参加方法

1. 健康づくりでポイントをためる

マイレージでポイントをためる場合

健診受診は必須項目	
<input type="checkbox"/> 各がん検診 <input type="checkbox"/> 特定健診 <input type="checkbox"/> 歯科検診 <input type="checkbox"/> 妊婦健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> 職場・学校での健診 <input type="checkbox"/> その他の健診	1検診毎に 10P
<input type="checkbox"/> 健康づくりに関する教室 <input type="checkbox"/> 健康イベントへの参加、地域行事への参加 <input type="checkbox"/> ボランティア活動 <input type="checkbox"/> わたしのウォーキングコース紹介 応募	1参加毎に 5P
<input type="checkbox"/> 生活習慣改善に向けた取組目標の実践 目標例) 毎日体重計に乗ろう、主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう、まずは毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう など	1実践毎に 1日 1P

35ポイント以上で応募可能

やまぐち健幸アプリでポイントをためる場合



やまぐち健幸アプリダウンロード

やまぐち県公式ウォーキングアプリ配信中

毎日のウォーキングが楽しくなるアプリで歩数アップを目指そう！

ホーム画面で総保有ポイントを確認

500ポイント以上で応募可能

2. やまぐち健康づくり応援カードをもらう

郵送もしくは来所でもらう場合

付属のハガキを郵送もしくは来所でもらえる

もらえる場所:

健康増進課(厚狭地区複合施設内)

国保年金課(市役所内)



やまぐち健幸アプリでカードをダウンロードする場合

MENU→特典カード

ダウンロードする

3. つかう

カードもしくはダウンロード画面を協力店

舗に提示し、お得にご利用ください。

カードの有効期限は発行日から3か月末日です。

1年度1回限りの応募です。



抽選で素敵なプレゼントが当たります！

応募コース	マイレージで応募 付属ハガキもしくは来所	やまぐち健幸アプリで応募
健康寿命延伸コース	70P以上	1000P以上
スマイルシティコース	35P以上	500P以上

プレゼントの応募方法

1. 来所で応募

健康増進課もしくは国保年金課へ来所し、提出 やまぐち健幸アプリの場合はスマホ画面表示をし、必要書類を記載

2. メールで応募

付属ハガキの写真、もしくはやまぐち健幸アプリのホーム画面をスクリーンショットで撮影した画面を添付する。

氏名、郵便番号、住所、電話番号(市外在住の方は市内の勤務・在学先)を記入しメールで送付する。

メール送付先: hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

全ての項目で内容は自己申告です

健康に関連する活動であればどんな活動でもOKです。

わたしのウォーキングコース紹介 応募の説明は裏面に掲載しています。地域行事への参加時には新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為、各自体調確認し、密集・密閉・密接空間は避けましょう。

自分に合った健康づくりの目標を記入しましょう。

目標例)

毎日体重計に乗ろう、

主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう、
まずは毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう

など

実践した日付をご記入ください。

健診受診は必須項目		
<input type="checkbox"/> 各がん検診 <input type="checkbox"/> 特定健診 <input type="checkbox"/> 歯科検診 <input type="checkbox"/> 妊婦健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> 職場・学校での健診 <input type="checkbox"/> その他の健診	1検診毎に 10P	P
<input type="checkbox"/> 健康づくりに関する教室 <input type="checkbox"/> 健康イベントへの参加、地域行事への参加 <input type="checkbox"/> ボランティア活動 <input type="checkbox"/> わたしのウォーキングコース紹介 応募	1参加毎に 5P	P
<input type="checkbox"/> 生活習慣改善に向けた取組目標の実践 あなたの目標 _____ /	1実践毎に 1日 1P	P
ポイントの合計	35ポイント以上で応募可能	合計 P

ポイント数に応じて景品抽選に応募できます。□に☑てください

70ポイント以上 健康寿命延伸コース

35ポイント以上 スマイルシティコース

山陽小野田市内の協力店と特典内容

- ☆西海食品株式会社(浜のてんぷら屋):長天一袋プレゼント
- ☆サムラスポーツ:お買い上げ金額10%~15%オフ
- ☆自然派木工房 木洩木:木洩木賞品のみ10%オフ
- ☆(株)スポーツショップいしべ:自社のポイントカードのポイント2倍
- ☆伝助:お買い上げの方に、小野田銘菓 せめんだる1個プレゼント
- ☆有限会社つねまつ菓子舗:お買い上げの方に、小野田銘菓 せめんだる1個プレゼント
- ☆クスリ岩崎チェーン(イオン小野田店・小野田中川店):イワちゃんポイント2倍
- ☆(株)花の海 農家のお店・いたりあん食堂:お食事をされた方にドリンク1杯サービス



特典カードは上記を含め県内の協力店で使えます

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

やまぐち健康マイレージ

締め切り

令和3年1月31日消印有効

※お預かりした個人情報は目的以外には使用しません

来所または
63 円切手を
貼って投函

郵便はがき

〒 757-8634

山陽小野田市大字鴨庄 94番地

山陽小野田市健康増進課

(保健センター) 行

住所	〒 電話番号		
市外在住の方は市内の勤務・在学先			
ふりがな			
名前			
年齢		性別	

今年度はじめての応募です(応募は1人につき1年度1回まで)

スマイルエイジングウォーキング推進事業
わたしのウォーキングコース紹介 募集について

山陽小野田市では健康づくりの為、市民の皆さんが、ウォーキングに関心を持ち、10分でも、1000歩でも多く歩くことができる環境づくりを推進しています。そこで、市民の皆様におすすめのウォーキングコースを募集することになりました。応募して下さった方は健康マイレージで5ポイント対象になります。

【募集内容】

市内のおすすめのウォーキングコース
(地図・所要時間・歩数・距離など)
コース応募についての詳細は山陽小野田市ホームページをご確認ください。

