

令和8年度

みんなでスマイルエイジング♪

やまぐち健康 マイレージ

受付期間

令和8年6月1日(月)
～令和9年3月31日(水)

対象

18歳以上で
山陽小野田市在住・在学・
在勤の方

やまぐち健康マイレージとは？

- ①健康診断・がん検診の受診を必須として、
 - ②健康イベントやボランティアに参加したり、
 - ③自分の健康目標を日々達成する
- ①～③を達成することでポイントがたまります！

健康目標は
なんでもOK!
毎日歩く、
SOSおきよう
体操をする等

35

ポイントためると、県内の協力店で
色々なサービスが受けられる

「やまぐち健康づくり応援カード」がもらえます☆

どうやってポイントをとめるの？

健康診断を受けたり、健康目標を達成したら、
裏のチャレンジシートに印をつけていきましょう！

ポイントがたまったら、保健センターが
市役所保険年金課でカードと交換できます♪

お問い合わせ先：山陽小野田市健康増進課 ☎：0836-71-1814

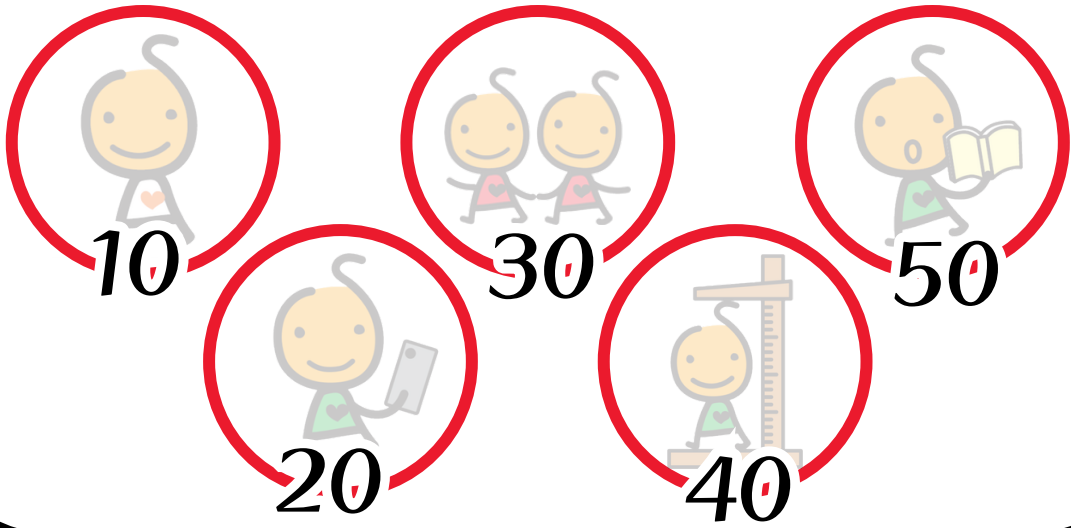
FAX：0836-39-5624 メール：hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

やまぐち健康マイレージ チャレンジシート

☆山陽小野田市バージョン☆

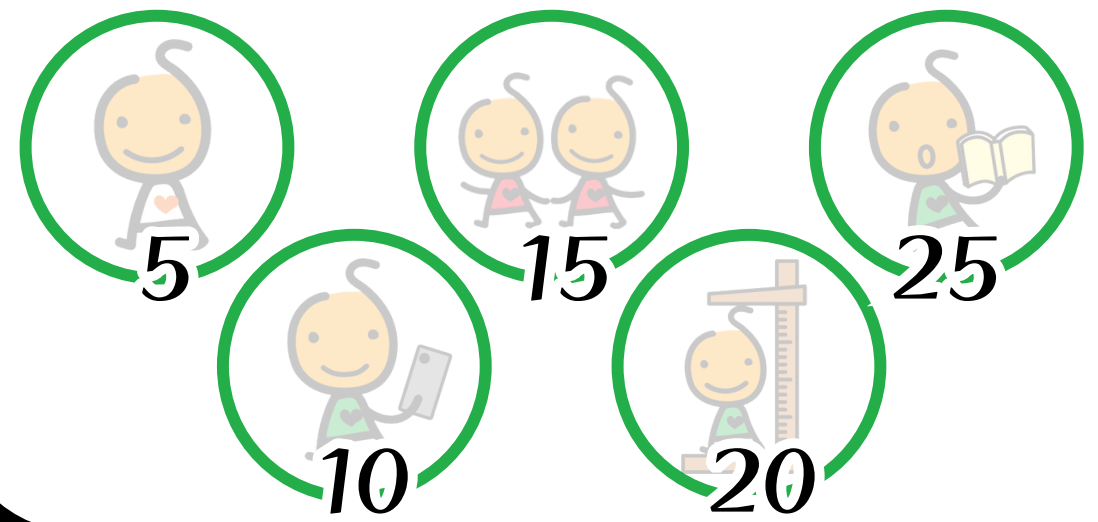
※学校の健診、歯科検診などもOKです

健康診断・がん検診などの 受診 (1回10ポイント)



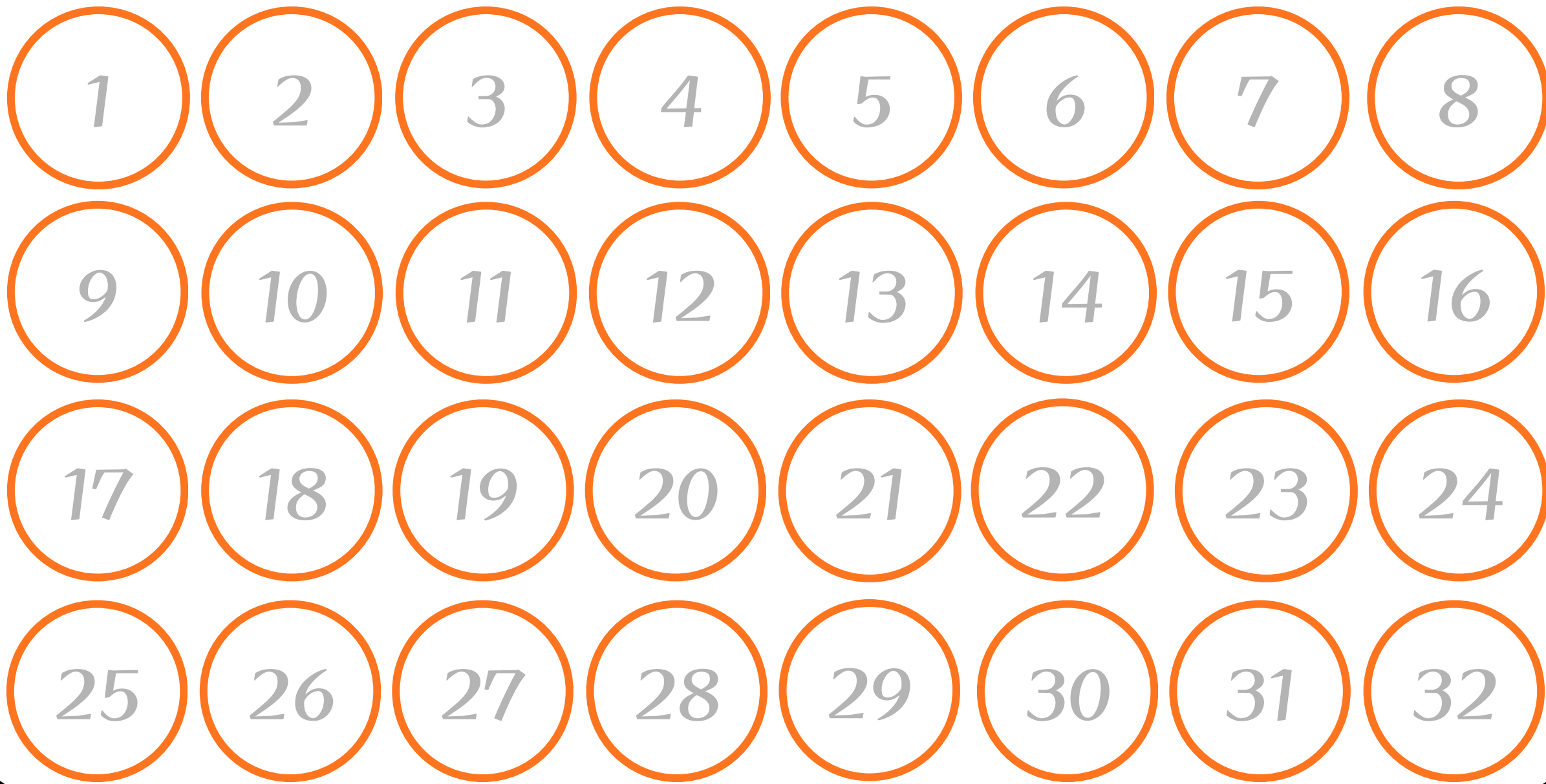
※特定検診、各がん検診は
1種類ごとに10ポイントと数えていいです！

健康イベントや ボランティアへの参加 (1回5ポイント)



※もし枠が足りなかったら
欄外に追記してください♪

毎日の健康目標を達成したら、1日1ポイント☆



「やまぐち健幸
アプリ」でも
特典カード
もらえます！



健診受診済
かつ
35ポイント以上
で応募可能！

健診 + イベント + 健康 =
がん検診 + ボランティア + 目標 =
ポイント + ポイント + ポイント = ポイント

「やまぐち健康づくり応援カード」応募用紙 ご記入ください！

氏名		生年月日	
住所		電話番号	

山陽小野田市保健センター・市役所保険年金課への来所で、カードをお渡しします！