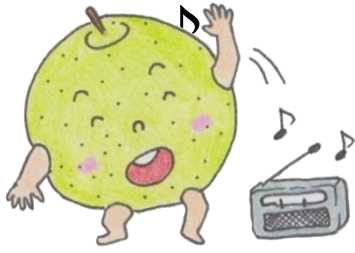


Let's challenge



みね健康マイレージ

＼みんなでやろうやあ／

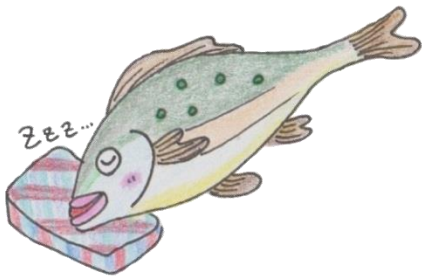


チャレンジ期間

R3.9.1 から R4.1.31 まで



いつもの生活の中 で健康ポイントを 貯めて特典を GETしよう！



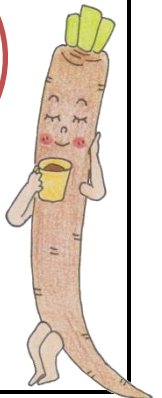
参加資格

美祢市民または美祢市内に勤務している18歳以上の方

参加方法

1. 健康づくりに取り組みポイントを貯める
(裏面参照)
2. 特典カードをもらう

スマホアプリ
「やまぐち健幸
アプリ」からも
参加できます！



☆参加賞☆



歯ブラシ&マスクケース

チャレンジシート 35ポイント

または

やまぐち健幸アプリ

500ポイントで

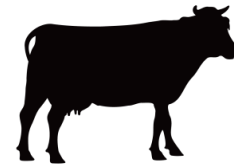
特典カードと一緒に交換！

★さらに！！★

抽選で15名様に当たる！



A カルストさくらギフト券
5000円分×4名様



B 秋吉台高原牛
3000円分×5名様



美祢ブランド認定商品

C ミネコレ詰め合わせ
3000円分×6名様

チャレンジシート 50ポイントまたは

やまぐち健幸アプリ 800ポイントで参加しよう！



健康マイレージは美祢市が山口県と連携し、
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り組みです。



交付から約3か月間
協力店(例:クスリ岩崎
チェーン)で特典を受ける
ことができます！

～こころと体と地域がぶち元気 みんなでつくろう元気みね～

美祢市健康増進課 TEL 0837-53-0304 FAX 0837-53-1099

チャレンジシート(兼みね健康マイレージ申請書)

氏名 _____ 年齢 _____ 住所 _____ 住 _____

※市外にお住まいの方は勤務先を記入してください

①健(検)診 ※必須

令和3年4月以降に受診した健診を囲みましょう

健診または人間ドック
10ポイント

歯科健診
10ポイント

各がん検診
各10ポイント

合計

ポイント

②健康チャレンジ ※必須

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

チャレンジの内容は自由です。健康にいい習慣に取り組んで、できた日の月日を記入します。下記に内容を記入して1日1ポイントでカウントします。

取り組む内容(目標記入で1ポイント追加です)

合計

ポイント

※例えば…「毎食野菜料理を食べる」「5000歩以上歩く」「睡眠を十分とる」「毎食後歯をみがく」など

③仲間とチャレンジ

健康づくりの
教室に参加
5ポイント

サークルやサロン、
地区活動に参加
5ポイント

健康マイレージに
誘う or 誘われた
10ポイント

合計

ポイント

①+②+③の合計

ポイント

希望する景品番号を1つ

※アプリ参加の人はアプリのポイント数

※抽選参加には50ポイント以上(アプリの場合は健診受診と800ポイント以上)が必要です。当選者の発表は発送(令和4年3月頃)をもってかえさせていただきます。

【アンケート】

1. みね健康マイレージに参加することで、生活習慣に変化はありましたか？

- 変化があった → 具体的に…栄養・食生活 運動 休養 たばこ 歯 健診(検診)
 変化はなかった

2. 感想:

<提出方法>

- 方法1: 美祢市保健センターまたは美東・秋芳総合支所総合窓口班、各公民館・出張所に持参
方法2: 美祢市保健センターに郵送(〒759-2212 美祢市大嶺町東分345-1)またはFAX
方法3: メールの場合はこの面(アプリの場合はポイント画面のスクリーンショットも)を撮影して送ってください 送付先メールアドレス: kenkou@city.mine.lg.jp

※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

