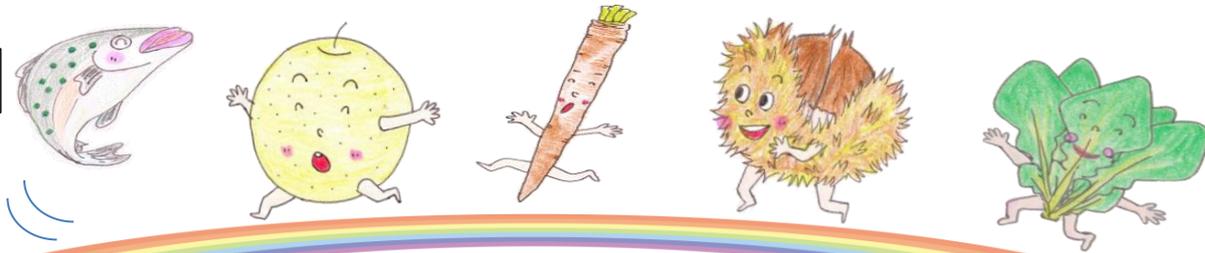


令和6年度



健康づくりに取り組もう！

みね健康マイレージ

実施期間

令和6年

6.1  2.20

令和7年

対象

18歳以上の市民
(在勤含む)

STEP1

貯める！

健(検)診を受けて、
健康づくりに取り組み
ポイントを貯める！



STEP2

申し込む！

35ポイントまたはやまぐち
健幸アプリ500ポイントたま
ったら、申請をして「やまぐち
健康づくり応援カード」と参
加賞をもらう。

STEP3

特典ゲット！

県内の協力店で「やまぐち健康
づくり応援カード」を提示して、
特典を受けよう！



～昨年度参加者の感想より～
定期検診に行くようになった！ウォーキングをしてやせるようになった！！

さらに！！

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



特典カード交付 + 抽選会応募

★抽選会景品★

A



スマートウォッチ

B



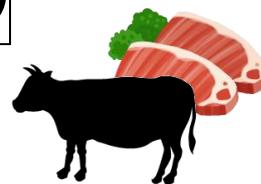
カルストさくらギフト券
5,000円分

C



カルストさくらギフト券
3,000円分

D



秋吉台高原牛
3,000円分

<問い合わせ先>

美祿市健康増進課

〒759-2292 美祿市大嶺町東分326-1

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)診受診

※必須

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

① 合計

ポイント

② 目標を決めて健康チャレンジ

※必須

目標達成日

目標：取り組む内容

(目標達成日を記入することで1ポイント追加)

□ / □

② 合計

ポイント

※例)「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

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

*目標を達成した日にちを記入しましょう。1日1ポイントでカウントします。

③ 仲間とチャレンジ

*1つの教室に複数回参加しても1ポイント

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

健康マイレージや
健診等に誘って参加
10ポイント

③ 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
A~Dの中から1つ

※抽選参加には50ポイント以上必要です。
当選者の発表は発送(令和7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 ※当てはまるものに○をつけてください

2. 感想:

< 提出方法 >

方法1: 美祢市役所窓口10番または美東・秋芳総合支所、
各公民館・出張所に持参

方法2: 美祢市役所健康増進課に郵送またはFAX

方法3: QRコードで申し込み

＼ Webで申し込み! ／



提出期限: 令和7年2月25日(火)

※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