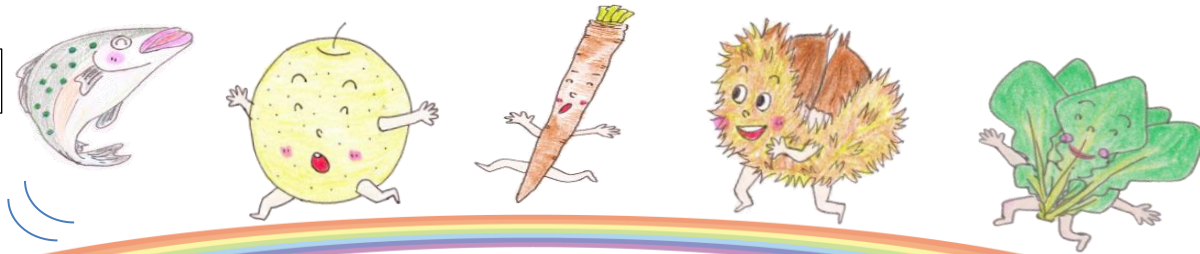


令和6年度



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！

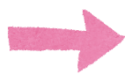
県内の協力店で「やまぐち健康  
づくり応援カード」を提示して、  
特典を受けよう！



～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