

# くだまつ健康ポイント2021

(健康マイレージ事業)

## 健(検)診と日々の健康づくりに取り組んで、 特典を手に入れよう!

実施期間：令和3年6月1日～令和4年2月28日

対象者：18歳以上の下松市民及び、市内に在勤・在学の方

### 受診

健(検)診を受診

**必須**

1健(検)診10ポイント

### 参加

健康教室・講座等  
イベントに参加

ボランティア活動も対象

1回参加5ポイント

### 実践

健康目標をたてて  
実践

・1日実践1ポイント

・10万歩歩いて2ポイント

## ★35ポイントで特典カード(健康増進課窓口で交付)

県内協力店の特典が受けられます。協力店は、下記ウェブサイトをご覧ください。

<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/index.html>

「健康マイレージ事業」は、行政や保険者が事業者の賛同を得て、健康づくりに取り組む市民を応援する仕組みです。

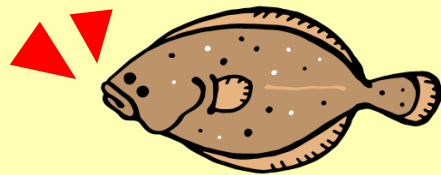


やまぐち健康マイレージ

検索

## ★下松市の特典

1. 抽選で5名に**特産品**プレゼント
2. 先着200名に**粗品**プレゼント
3. ウォーキングで10ポイント以上貯めた方には**ダブルチャンス!**  
抽選で5名に**笠戸ひらめ(姿造り)**プレゼント!



キリトリ

## 2021 くだまつ健康チャレンジシート

**35ポイント**貯まったら、健康増進課(保健センター)で特典カードと交換できます。

### 【実施期間】

令和3年6月1日～令和4年2月28日

### 【特典カードの交付期限】

令和4年3月9日

### 【お問い合わせ・提出先】

下松市健康増進課(保健センター)

☎0833-41-1234

氏名			
住所	(通勤・通学先)		
電話番号			
年齢	性別	男・女	
	歳		

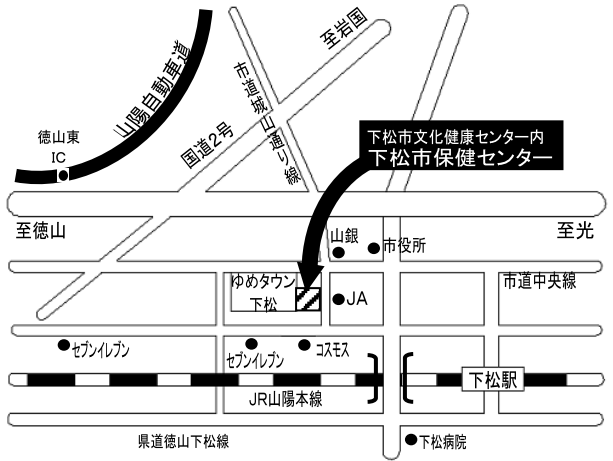
# 2021 くだまつ健康ポイントの対象ポイント

ケンシンを受けて健康づくりに取り組み、35ポイント貯まったら特典カードと交換できます。

項目	健康づくりの内容	獲得ポイント					
受診 ①	<b>★健(検)診の受診【注意】この項目は、必ずひとつ達成してください。</b> (対象: 令和3年4月以降に受診したもの) ○各種健康診査(特定健診・妊婦健診など) ○がん検診(各がん検診につきポイントが獲得できます。) ○人間ドック	ひとつの健(検)診につき <b>10ポイント</b> <b>必須項目</b>					
参加 ②	<b>★健康教室、ウォーキングイベント等への参加</b> ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止になる場合があります。 <b>★地域行事への参加、ボランティア活動</b> 自身の健康にもつながる地域の清掃活動や介護ボランティアなど	1回5ポイント					
実践 ③	<b>★生活習慣の改善に向けた取り組みの目標設定</b> <b>★生活習慣の改善に向けた取り組みの実践</b>	目標設定で1ポイント					
	<table border="1"> <tr> <td>食事</td> <td>●1日3食食べる ●腹八分にす ●減塩に取り組む ●よく噛んで食べる など</td> </tr> <tr> <td>運動</td> <td>●車を使わずに、徒歩や自転車移動 ●できるだけ階段を使う ●体操をする など</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>●食べたらずぐ歯磨きをする ●毎日体重を測る ●禁煙 ●休肝日を設ける など</td> </tr> </table>	食事	●1日3食食べる ●腹八分にす ●減塩に取り組む ●よく噛んで食べる など	運動	●車を使わずに、徒歩や自転車移動 ●できるだけ階段を使う ●体操をする など	その他	●食べたらずぐ歯磨きをする ●毎日体重を測る ●禁煙 ●休肝日を設ける など
食事	●1日3食食べる ●腹八分にす ●減塩に取り組む ●よく噛んで食べる など						
運動	●車を使わずに、徒歩や自転車移動 ●できるだけ階段を使う ●体操をする など						
その他	●食べたらずぐ歯磨きをする ●毎日体重を測る ●禁煙 ●休肝日を設ける など						
④	<b>★ウォーキングの実践</b> ～毎月10万歩目指して歩きましょう!～	<b>10万歩歩いた月は 2ポイント</b>					



**下松市はウォーキングを推奨します**



お問い合わせ・チャレンジシートの提出先  
**下松市健康増進課(保健センター)**  
 〒744-0025 下松市中央町21-1  
 ☎0833-41-1234

キリトリ

健康づくりの内容( / )に日付を記入	計	健康づくりの内容( / )に日付を記入	計																				
<b>①健(検)診の受診※必須</b> 【10ポイント】 <table border="1"> <tr><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td></tr> </table>	/	/	/	/	/		<b>③生活習慣の改善に向けた取り組み実践</b> 【1日1ポイント】 <table border="1"> <tr><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td></tr> <tr><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td></tr> <tr><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td></tr> </table>	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/																			
/	/	/	/	/																			
/	/	/	/	/																			
/	/	/	/	/																			
<b>②健康教室・イベント等への参加</b> 【5ポイント】 <table border="1"> <tr><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td><td>/</td></tr> </table>	/	/	/	/	/																		
/	/	/	/	/																			
<b>③生活習慣改善に向けた取り組み目標設定</b> 【1ポイント】 <table border="1"> <tr><td> </td></tr> </table>																							
<b>④ウォーキングの実践(目標達成月に○をつける)</b> 【1月クリアで2ポイント】 6月・7月・8月・9月・10月・ 11月・12月・1月・2月																							
			<b>10ポイント以上で笠戸ひらめ が当たるチャンスあり!!</b>	<table border="1"> <tr><td>合計</td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>	合計																		
合計																							