

幸せます! /

# みんなで健やかチャレンジ

ケンシンを受診し、健康づくり教室への参加や、生活改善に取り組んで健康ポイントを貯めると、お店でお得なサービスを受けられる「健康づくり応援カード」がもらえます！  
あなたもこの事業に参加して、健康とお得を手に入れてみませんか？

**対象者** 18歳以上の市民(在勤、在学を含む)

- 方法**
- STEP 1 → 各ケンシン(必須)と、健康づくりにチャレンジして、ポイントをためよう！
  - STEP 2 → 35ポイント以上貯まったら、「やまぐち健康づくり応援カード」をもらおう！
  - STEP 3 → もらったカードを協力店で使おう！(★有効期間は交付日の3か月後の月末です。)
- ※健康ポイントの引き換えは、今年度中(令和7年3月末日まで)が期限です。

## ポイント記入シート 記載方法

の中には、チェック✓を記入してください。  
※対象はR6.4月～R7.3月に  
受診・実施したものが対象です

### A.ケンシン受診



申請をするためには、ケンシンを受診することが**必須**です。  
ケンシンを1種類受診するごとに、**10ポイント**獲得できます！

+

### B.行事等に参加



健康づくりに関する教室、健康相談、イベント等や、健康づくりにつながる地区行事(自治会清掃等)への参加をすると、**5ポイント**獲得できます！

+

### C.目標を1日実践

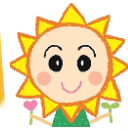


生活習慣改善、健康づくりのための目標を立てて、実践すると**1ポイント**獲得できます！

- (例)
- ・朝食に野菜を1品取り入れる。
  - ・1日8000歩以上歩く。
- …等



**35ポイント貯まれば申請**



利用するときはカードをお店に提示してね♪

防府市健康づくりキャラクター  
**すこやかにこサン**

✕キトリ✕

## 健康ポイント記入シート

### A. 必須

ケンシン受診で**10ポイント**

<input type="checkbox"/> 特定健診	月	<input type="checkbox"/> 胃がん検診	月
<input type="checkbox"/> 後期高齢者の健診	月	<input type="checkbox"/> 大腸がん検診	月
<input type="checkbox"/> 職場の健診	月	<input type="checkbox"/> 肺がん検診	月
<input type="checkbox"/> 歯科検診	月	<input type="checkbox"/> 乳がん検診	月
<input type="checkbox"/> 人間ドック	月	<input type="checkbox"/> 子宮がん検診	月
<input type="checkbox"/> その他の健診 ( )	月	<input type="checkbox"/> その他がん検診 ( )検診	月

### B.地域参加

行事等に参加ごとに**5ポイント**

(例)生活習慣改善教室 (6月)

\_\_\_\_\_ ( 月)  \_\_\_\_\_ ( 月)

\_\_\_\_\_ ( 月)  \_\_\_\_\_ ( 月)

### C.健康づくり

目標達成で**1日1ポイント**

目標:

目標達成出来たら✓をつけましょう！(1日1回まで)

1日 達成!										10日 達成!
										20日 達成!
										30日 達成!

A.

ポイント

+

B.

ポイント

+

C.

ポイント

→

計

ポイント

(裏面もご記入ください)

1店舗1チャンス!

お一人さま1回限りグループ

有効期間中、各店舗でお一人様1回限り特典が受けられます。

店舗・施設名	電話	サービス(特典)内容
Avanti-cafe (アバンティカフェ)	25-3817	お食事をされた方に プチ・デザートをプレゼント
ChezMomu (シェ・モム)	22-1050	店内商品購入の方に 「ぶっちークッキー」プレゼント
イタリアン食堂 良's	22-1270	お食事された方に プチデザートをサービス
カフェ&酸素パー Opusオーパス	25-4794	酸素カプセル1時間体験半額 または、プチジェラートをサービス
御菓子処 三協製菓	32-0533	店内購入商品価格から10%OFF
ちっちゃな居酒屋 カスターア	21-8986	お食事代10%OFF
ぱんの平井屋 藤兵衛	28-3646	お買い上げ金額から20%OFF
羽嶋松翠園	38-3543	季節の花苗プレゼント
防府市スポーツセンター 体育館 キリンレモンスタジアム	27-2000	トレーニング室体験無料券をプレゼント
乗馬クラブクレイン 多々良	32-2770	乗馬体験1回コースご招待 ※別途装具レンタル・保険料必要
太陽フィットネス クラブ防府	28-7588	入会金無料。 無料体験カード(1回のみ)

✕キリトリ✕

## 健康マイレージ申請書

★保健センター・公民館窓口で申請します

- ①35ポイント以上貯める。
- ②申請書を記入し、保健センターまたは公民館へ提出する。
- ③窓口で「やまぐち健康づくり応援カード」を受け取る。  
(公民館で申請された方は後日、自宅へ郵送します。)

申請日	年	月	日
フリガナ			
氏名			
住所			
電話			
年齢	歳		

健康づくりに  
関して興味のあること等  
(健康づくり事業の  
参考にさせていただきます)

※お預かりした個人情報につきましては、市の健康づくり施策にのみ  
使用します。

有効期間利用グループ

令和6年4月1日時点

有効期間中に、特典が受けられます。

店舗・施設名	電話	サービス(特典)内容	
SSS防府スイミング スクール	24-0505	入会金無料	
仲間の集う場所 Greenスポーツクラブ	28-7290	各チケット100円引き スタジオレッスン 5本チケット4000円→3900円 10本チケット7000円→6900円 トレーニングジム 12回チケット8500円→8400円	
カーブス	イオン防府店	27-5086	1週間無料体験(女性限定) フリーダイヤル0120-441-029 に電話し、「やまぐち2623」と伝え、無料体験の申し込みをする。
	ゆめタウン防府店	28-9986	
果子乃季	ゆめタウン防府店	25-9292	お買い上げ金額から 3%OFF
	イオン防府店	28-1355	
	三田尻店	25-9330	
こんがりパン工房	38-8004	お買い上げ金額から5%OFF (パン・焼き菓子のみ)	
クスリ岩崎チエーン	イオンタウン防府店	27-5545	イワちゃんカードポイント2倍 ※ポイント〇倍の日は、 利用できません。
	コスパ防府店	26-6611	
	防府中関店	25-0166	
	防府牟礼店	26-0057	
	防府駅南店	20-1180	
進物の大進防府店	25-4111	大進会員様価格にて、 お買い物できます。	
吉本花城園	24-5500	ポイントカード2倍	
シュクルヴァン	22-2200	お買い上げ金額から3%OFF	

✕キリトリ✕

「幸せます！みんなで健やかチャレンジ」は、山口県との協働事業です。協力店で「やまぐち健康づくり応援カード」を提示すると、さまざまなサービスや特典が受けられます。協力店やサービス内容は、ホームページでもご覧になれます。

健康やまぐちサポートステーション

検索



お問い合わせ

防府市保健センター

〒747-0805

防府市鞠生町12番1号

☎ (0835) 24-2161

FAX (0835) 25-4963

