

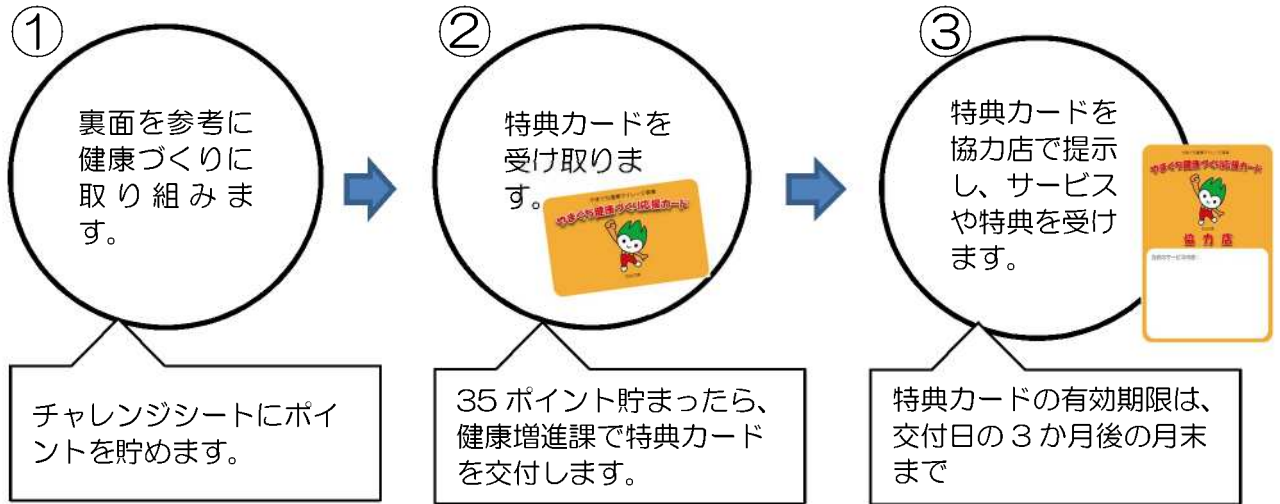
実は、特典がいっぱい！

平成 30 年度



# 萩にゃん。健康チャレンジ！

「萩にゃん。健康チャレンジ！」とは、県と市で協働し、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組です。一定のポイントを貯めると、特典カードを受け取ることができ、協力店で利用できます。



※1人1年度1枚を上限に交付

＜対象者＞18歳以上の市民（在勤、在学を含む）

＜実施期間＞平成30年5月（保健ガイド到着後）～平成31年3月31日

＜お問い合わせ＞萩市健康増進課 電話 0838-26-0500

◇特典カードの協力店一覧表は、萩市健康増進課・各総合事務所に設置しています。下記ウェブサイトでもご覧になれます。

やまぐち健康マイレージ事業

<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/>

◇保健ガイドは世帯に1冊ですが、ご家族・グループでチャレンジされる場合健康増進課または、各総合事務所に用意していますのでご利用ください。



チャレンジシートは切り取ってお使いください。

＜切り取り線＞

35ポイント貯まったら、萩市健康増進課・各総合事務所で特典カードと交換できます。

住所	(勤務・通学先)		
氏名			
年齢	歳	性別	男・女
<input type="checkbox"/> 今年度初めての申請です（口にチェックしてください）			

※お預かりした個人情報、市の健康づくり施策のみで使用します。

平成 30 年度


萩にゃん。健康チャレンジシート

35ポイント貯めて特典カードを手に入れよう！

＜実施期間＞平成30年5月14日～平成31年3月31日  
 ＜お問い合わせ＞萩市健康増進課 電話 0838-26-0500

ポイントの貯め方（全て「自己申告」です）

①と②③のいずれかの健康づくりに取り組み、合計35ポイント貯めましょう。

項目	健康づくりの内容	獲得ポイント
①	<b>健（検）診の受診【必須】</b> （今年度受診したものが対象です） 特定健診 がん検診（各がん検診につきポイント獲得） 後期高齢者医療健診 職場健診 人間ドック 若年者健診 妊婦健診 学校等で実施する健診 保健所等で実施する健診・検査（骨粗健診、HIV抗体検査、肝炎ウィルス検査等） 歯科検診 など	各健（検）診につき 10ポイント  ※必須項目です。必ず 1つ以上達成してください。
②	健康づくりに関する教室、イベントへの参加 ← 健康づくり教室、ウォーキング大会、出前講座など ※県内で行われる各種健康づくりイベントの情報は 下記のホームページに随時掲載しています。 健康やまぐちサポートステーション <a href="http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/">http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/</a> 地域行事への参加、ボランティア活動 ← 自身の健康づくりにもつながる地域の清掃活動や介護ボランティア、 献血への協力、観光ガイド など	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; color: red;">                         どちらか一方のみでも可                     </div>    1回5ポイント
③	<b>生活習慣の改善に向けた取組</b> 目標設定 ← 実践 ← 栄養・食生活 減塩に取り組む、1日350g以上野菜を摂る 運動 1日〇歩以上歩く、1日30分以上体を動かす 休養 睡眠時間を十分とる たばこ 禁煙する 歯 よく噛んで食べる、毎食後歯磨きをする アルコール 1日缶ビール（350ml）1本にする など *ラジオ体操スタンプカードを添付されてもOKです！	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; color: red;">                         どちらか一方のみでも可                     </div>  1ポイント（目標数に関わらず）  いずれかひとつで 1日1ポイント  ※1日1ポイントが 上限です。

<取組のポイント> 萩市の健康課題は・・・「健康寿命が短い」  
 まず、出来そうなことから始めてみませんか？

健康づくりの内容（ / に日付を記入）	計	目標の実践	計										
① 健（検）診の受診 【10ポイント】 必須 <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> </tr> </table>	/	/	/	/	/		【1日1ポイント】						
/	/	/	/	/									
② 健康教室・イベント等への参加【5ポイント】 <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> </tr> </table>	/	/	/	/	/		<table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> </tr> </table>	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/									
/	/	/	/	/									
③ 生活習慣の改善に向けた取組 目標の設定 【1ポイント】 <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td style="width: 100%;"></td> </tr> </table>			<table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">/</td> </tr> </table>	/	/	/	/	/					
/	/	/	/	/									
合計		(ラジオ体操スタンプカードの添付可)											