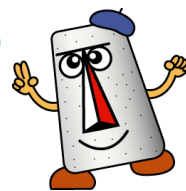




うべ健康マイレージ



「うべ健康マイレージ」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り組みです。一定のマイレージ(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。

対象者

18歳以上の市民(市内在勤、在学を含む)

実施期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日

ご利用方法

- ① 「ポイントのため方」を参考に健康づくりに取り組んでください
- ② ポイントがたまったら特典カードを受け取ります
- ③ カードを協力店で提示し特典を受けることができます



ポイントのため方

次のいずれかの方法でポイントをためることができます

やまぐち健幸アプリでためる

詳しくは
WEBを
ご覧ください

やまぐち健幸アプリ

検索



チャレンジシート(自己申告)でためる

Aと、BまたはCいずれかの健康づくりに取り組んで**35**ポイントをためましょう

A

健康診査やがん検診などの受診(必須)

特定健診、がん検診(各がん検診につきポイントが獲得できます)、後期高齢者医療健診
職場健診、人間ドック、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、肝炎ウイルス検査等)、歯科検診

1項目
10ポイント

B

健康づくりに関する教室、イベントへの参加 地域行事への参加、ボランティア活動

1回
5ポイント

C

生活習慣の改善に向けた取り組み

①目標の設定 ②目標の実践:栄養・食生活(減塩に取り組む、1日350g以上野菜を
とる、市が認証した「ヘルシーメニュー」の食事をする)、運動(1日1万歩以上歩く、1日
30分以上体を動かす)、休養(睡眠時間を十分とる)

①で1ポイント
(目標数に関わらず)
②で1日1ポイント

キリッ線 ↓

住所	(勤務・通学先)		
氏名			
年齢	歳	性別	男・女

今年度初めての申請です (□にチェックしてください)

お預かりした個人情報は、市の健康づくり施策にのみ使用します。

令和2年度 うべ健康チャレンジシート



35ポイントをためて
特典カードを手に入れよう!

実施期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日
お問い合わせ: 宇部市健康増進課(保健センター)
電話:(0836)31-1777 FAX:(0836)35-6533

職員記入欄	受付日:	年	月	日
-------	------	---	---	---

健康づくりにご活用ください

みなさまの主体的な健康づくりを応援します。

健康やまぐち サポートステーション



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

県内で行われる各種健康
づくりイベントの情報を
随時掲載しています。
(チャレンジシート取組B関係)



はつらつ健幸ポイントでおトクに健康づくりしませんか？

対象 20歳以上の宇部市民
または宇部市通勤者

【令和2年度 募集期間】
令和2年5月27日から
定員到達まで(先着順)

参加者は、活動量計またはスマホアプリを使った日々の歩数の計測や定期的な体組成の測定など様々な健康づくりに取り組んでいただきます。取組結果に応じてポイントがたまり、年度終了後に最大5,000円程度の景品と交換することができます。歩数のほか、体組成の測定、がん検診や健康診査の受診、健康イベントへの参加などでもポイントがたつきます。WEBで測定記録をグラフなどで見することもできます。参加するためには、募集期間中に申し込んでいただく必要があります。

宇部市 はつらつ健幸ポイント



早く始めた方が断然おトクです。

歩数を測って
ポイント獲得！



活動量計
年会費1,000円



アプリ
年会費500円

QUOカードや
図書カード等と交換



宇部市 はつらつ健幸ポイント

うべ健康マイレージや宇部市はつらつ健幸ポイントに関するお問い合わせ

宇部市健康増進課(保健センター) TEL(0836)31-1777 FAX(0836)35-6533

取り組まれた健康づくりの内容(日付)を記入してください

A 健(検)診の受診【1つ以上必須】 1項目10pt

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

B 健康教室、イベント等への参加 1回5pt

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

C ①生活習慣の改善に向けた目標設定 1pt

目標				
----	--	--	--	--

C ②生活習慣の改善に向けた目標実践 1日1pt

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

計 _____ ポイント