やまぐち健康ポイント 提出用紙

※個人情報は、賞品の発送、市の健康づくり事業以外では使用しません。

ふりがな 氏　名		性　別	男性 ・ 女性 ・ その他 ・ 回答しない
住　所	〒	年　齢	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上
通勤・通学先	市外在住の方のみ記入	電話番号	（　　）　　－

●やまぐち健康ポイントへの参加は、今年度が初めてですか？

1. はい　　2. いいえ

●やまぐち健康ポイントをどこで知りましたか？（複数回答可）

1. このチラシを見て　　2. 市国保特定健診受診結果に同封されていたから
3. 保健センターからの紹介　　4. 市広報誌やウェブサイト
5. 友人、知人からの紹介
6. その他（　　）

●やまぐち健康ポイントへの参加をきっかけに取り組んだ項目は？（複数回答可）

1. 自分で決めた健康づくりの実践　　2. 健康診断（検診）等の受診
3. 健康講座、ボランティア等への参加　　4. 健康づくりの継続

参加した感想	

希望賞品

□ 賞

「A～G賞」の中から選んでください。

☑ 応募しない

抽選で当たる！豪華賞品!!

- A賞 湯田温泉宿泊券 10,000円分×4名
- B賞 県産農林水産物カタログギフト 5,000円相当分×2名
- 市内道の駅等商品引換券3,000円分×各3名
  - C賞 道の駅「あいお」
  - D賞 道の駅「きららあじす」
  - E賞 道の駅「仁保の郷」
  - F賞 道の駅「長門峡」内 ふるさと産品直売所「あとうの恵み」
  - G賞 山口市徳地特産品販売所「南大門」

窓口・郵送・WEBのいずれかで提出しよう！
提出先は、やまぐち健康ポイントシート中面をご覧ください。

キリトリ線

＼健康づくりに取り組んで、健康とお得をGetしよう！／

やまぐち健康ポイント

提出期間　令和7年6月2日(月)～令和8年2月27日(金)
対　象　18歳以上の市民及び市内に在勤･在学の方

「やまぐち健康ポイント」とは、山口市が県や協力店と連携し、市民のみなさんの健康づくりを応援する制度だゾウ！

しっちょる？やっちょる！やまぐち健康チャレンジ

山口市健康づくり推進キャラクター けんぞう

STEP 1 ためる
健康づくりに取り組んで合計35ポイントためよう

STEP 2 提出する
ポイントシートを窓口、郵送、ウェブのいずれかで提出しよう

STEP 3 もらう
協力店で使える「特典カード」をもらおう

抽選で豪華賞品も当たる！

湯田温泉宿泊券
10,000円分×4名様

県産農林水産物カタログギフト
5,000円相当分×2名様

市内道の駅等(5か所)商品引換券
3,000円分×各3名様

山口市

STEP 1 ためる

合計35ポイント以上ためよう

必須
健康診断（検診）受診
1回の受診で
10ポイント

選択
健康づくり教室や地域行事に参加
1回の参加で
5ポイント

選択
健康づくりに取り組む
取り組む目標を決めて
1ポイント
実践して
1日**1ポイント**

STEP 2 提出する

窓口へ持参、郵送、ウェブのいずれかで提出！

窓　口

山口市保健センター	小郡保健福祉センター	秋穂保健センター	阿知須総合支所内	徳地保健センター（徳地地域複合型拠点施設1階）	阿東保健センター
山口市糸米二丁目6番6号	山口市小郡下郷609番地5	山口市秋穂東6570番地	山口市阿知須2743番地	山口市徳地堀1561番地1	山口市阿東徳佐中3382番地
(083) TEL 921-2666	(083) TEL 973-8147	(083) TEL 984-8031	(0836) TEL 65-4211	(0835) TEL 52-1114	(083) TEL 956-0993

郵　送　〒753-0079 山口市糸米二丁目6番6号
山口市健康増進課健康づくり担当

ウェブ　ポイントシートを撮影し、画像をアップロード！

ウェブ提出はこちらから

STEP 3 もらう

協力店で使える特典カードをもらおう！

協力店ステッカーが目印！

協力店の確認はこちら

やまぐち健幸アプリ

やまぐち健幸アプリで、ポイントをためると、特典カードを取得できます。
やまぐち健康ポイントの特典カードと、併用できませんので、ご注意ください。

ダウンロードはこちら

令和7年度 ポイントシート

必須　ケンシンを受けよう！

10p	人間ドック	10p	特定健診	10p	がん検診
10p	後期高齢者医療制度健診	10p	歯科健診	10p	職場・学校での健診
10p	骨粗しょう症検診	10p	若い世代のヘルスチェック	10p	肝炎ウイルス検診
10p	妊婦健診、産後健診	10p	その他（　　）		

❶ ＿＿＿ ポイント

選択　健康づくり教室、イベント、地域行事、ボランティア活動に参加しよう

5p		5p	
5p		5p	
5p		5p	

❷ ＿＿＿ ポイント

選択　取り組む目標を決めよう！

- ☑ 朝ごはんを食べる
- ☑ よく噛んで食べる
- ☑ 積極的に身体を動かす
- ☑ 睡眠を十分にとる
- ☑ 禁煙に取り組む
- ☑ その他（　　）
- ☑ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる
- ☑ 正しい方法で歯磨きを行う
- ☑ 自分で決めた運動を30分取り組む（例：ウォーキング・筋トレ）
- ☑ 飲酒をするときは適量を心がける

取り組んだら〇をつけて、ポイントをためよう　1日1ポイントまで　※目標設定の1pは予め付けています。

1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p
1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p	1p

❸ ＿＿＿ ポイント

❶〜❸の合計 ＿＿＿ ポイント

☑ 令和7年度初めての提出です
※提出は1年度あたり1回までです