

やまぐち健康ポイント 提出用紙

※個人情報、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		性別	男性・女性・その他・回答しない
氏名		年齢	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上
住所	〒	電話番号	() -
通勤・通学先	市外在住の方のみ記入		

●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、Instagram
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

.....

抽選で当たる!豪華賞品!!

A賞 湯田温泉宿泊券
10,000円分×2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

C~G賞
市内道の駅等
商品引換券
2,000円分×各4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** 山口市徳地特産品販売所「南大門」
G賞 道の駅「長門峡」内ふるさと産品直売所「あとうの恵み」

H賞 丸久グループ商品券 1,000円分×24名

希望賞品
「A~H」の中から
選んでください。

賞



応募しない

窓口・郵送・ウェブで提出しよう!

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。

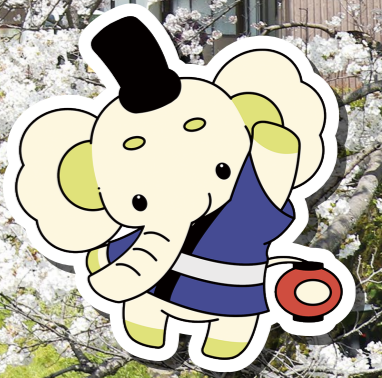
あなたの取り組みが「健康都市やまぐち」の実現につながる!

やまぐち健康ポイント

提出期間 令和8年6月1日(月)~令和9年2月26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!



山口市健康づくり推進キャラクター
けんぞう

健康づくりに取り組んで、健康とお得をGetしよう!

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

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

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!



A賞
湯田温泉
宿泊券
10,000円分
×
2名様

B賞
県産農林水産物
カタログギフト
5,000円相当分
×
2名様

C~G賞
市内道の駅等
(5か所)
商品引換券
2,000円分
×
各4名様

H賞
丸久グループ
商品券
1,000円分
×
24名様

① ためる (合計35ポイント)



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
実践して
1日**1ポイント**

② 提出する

窓口・郵送

〒753-0079 山口市糸米二丁目6番6号
山口市保健センター 健康増進課健康づくり担当



窓口

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
TEL (083)973-8147	TEL (083)984-8031	TEL (0836)65-4211	TEL (0835)52-1114	TEL (083)956-0993

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



③ もらう

[特典カード]



協力店
ステッカーが
目印!



利用できる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、同じ
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、併用はできま
せんので、ご注意ください。

ダウンロードはこちら



令和8年度 ポイントシート

※全て自己申告です。

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()		

1 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	

2 ポイント



健康づくりに関するイベントなどの情報は
右の二次元コードから!

山口市健康増進課
公式インスタグラム



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○をつけて、ポイントをためよう 1日1ポイントまで

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

3 ポイント

①~③の合計 ポイント

令和8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