

健康づくりを応援します!

# ゆざ健康マイレージ

★健康づくりに参加して  
ポイントをためよう!

## 20ポイントを貯めると...

### 「1,000円分の商品券」+ 「やまがた健康づくり応援カード」がもらえる!



### さらに抽選で豪華景品が当たります!

抽選は20ポイントで1口、30ポイントで2口応募できます。

例えば

#### ★ポイントのため方★

職場の健診もOK

- 健診を受ける ..... 12ポイント
  - 禁煙に成功する ..... 15ポイント
  - いきいき百歳体操を週1回続ける 15ポイント
- ※詳しくは中面の事業一覧をご覧ください

#### 豪華景品の例

- 防災セット
- あぼん入浴券
- 米 など



- 対象：遊佐町に住所を有する20歳以上の方
- ポイント獲得期間：令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

遊佐町健康福祉課 健康支援係 TEL72-4111



## ゆざ健康マイレージの参加方法

### ① ポイントカードをもらおう!



どこでもらえるの?

#### 健康福祉課健康支援係

(防災センター1F)でもらうことができます。  
※ポイントカードをもらった後、名前や住所等を記入しましょう。



### ② 健康づくり実践目標を立てて1ポイント獲得!

自分の健康づくり実践目標を立て継続して取り組みましょう。

### ③ 対象の健康づくり講座に参加したり、健診を受けて ポイントを貯めよう!

〈ポイント獲得期間〉

令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

※対象事業毎に獲得ポイントが異なります。詳しくは中面の「ゆざ健康マイレージ対象事業一覧」をご覧ください。ポイントカードを持って様々な健康づくり事業に参加しましょう。

### ④ 20ポイント貯まったら交換しよう!

ゆざ健康マイレージ対象事業に参加し20ポイント貯まったら、商品券と「やまがた健康づくり応援カード」と交換しましょう。抽選は20ポイントで1口、30ポイントで2口応募できます!

もれなく1,000円分の商品券等と交換できます!さらに、抽選で豪華景品が当たります!

- 交換場所：健康福祉課健康支援係(防災センター1F)
  - 交換期限：令和8年3月31日(火)
- 当選された方へは4月上旬にご連絡いたします。

### ⑤ やまがた健康づくり協力店でサービスが受けられます



協力店ステッカーが掲示してある「やまがた健康づくり協力店」に「やまがた健康づくり応援カード(発効日から1年間有効)」を提示すると、協力店独自のサービスが受けられます。協力店のサービスは山形県内どこでも受けられます。

# 対象事業一覧 (令和7年度)

※事業内容と実施時期は変更になる場合があります。  
 ※事業内容の詳細は、町広報・チラシ等で確認してください。



No	事業名	対象者	内容	実施時期	ポイント もらえる所	備考
----	-----	-----	----	------	---------------	----

## 15ポイント

①	禁煙成功!	喫煙している 20歳以上の方	年度内に3か月以上 禁煙に成功			※禁煙を始める前に、防災センター1階で禁煙チャレンジカード発行の手続きが必要です
②	いきいき百歳体操	おおむね 60歳以上	集落等で行う百歳体操 ※週1回以上の開催、 かつ24回以上の参加 ※20~23回参加の方には 5ポイント	通 年	防災 センター 1階	事前に代表者の方の申請が必要です。防災センター1階においてください
③	運動サークル活動	20歳以上の方	年間を通して実施している健康づくりを目的とした運動 ※月2回以上の開催、 かつ24回以上の参加 ※20~23回参加の方には 5ポイント			

## 12ポイント

④	健診・がん検診	20歳以上の方	町または職場の健診 (医療機関での個別健診含む)	4月~	防災 センター 1階	健診結果をご持参ください
---	---------	---------	-----------------------------	-----	------------------	--------------

## 10ポイント

⑤	体力アップにこトレ	60歳以上の 健康な方	運動の講座 1コース12回 ※10回以上の参加	春・秋頃 予定	実施会場	詳細は広報等でご確認ください
---	-----------	----------------	----------------------------	------------	------	----------------

## 7ポイント

⑥	献 血		町内の会場で400mlの 献血をした方		実施会場	日程は広報・チラシ・ホームページ等をご覧ください
⑦	マシントレーニング	20歳以上の方	20回以上利用された方 40回以上利用でさらに 7P追加	通 年	防災 センター 1階	町民体育館で利用カードを 発行します

## 5ポイント

⑧	歯周疾患検診	20.30.40. 50.60.70 歳の方	歯周疾患予防のための 歯周疾患検診	7~12月		対象となる方には通知が届きます 検診結果をご持参ください
⑨	妊産婦歯科健診	妊婦・産婦	受診券を使用し歯科健診を 受ける	通 年	防災 センター 1階	母子健康手帳をご持参ください
⑩	ツデーマーチ	20歳以上の方	いずれかのコースを完歩	9月予定		完歩証をご持参ください

## 3ポイント

⑪	乳幼児健診等に 連れていく	お子さんの同 伴保護者1名	乳幼児健診、幼児歯科健診	通 年	防災 センター 1階	日程は乳幼児健康カレンダー をご覧ください
---	------------------	------------------	--------------	-----	------------------	--------------------------

⑫	3歳児健診 むし歯ゼロ	お子さんの同 伴保護者1名	3歳児健診でむし歯ゼロ	通 年	防災 センター 1階	日程は乳幼児健康カレンダー をご覧ください
⑬	マタニティ教室	妊婦とその パートナー	マタニティ教室に参加	通 年		対象の方にご案内を お送りします
⑭	健診結果説明会	町の健診 受診者	生活習慣病予防についての講話 1回3ポイント(上限6ポイントまで)		実施会場	対象の方にご案内をお送り します
⑮	特定保健指導等	町の健診 受診者の内、 対象となる方	生活習慣改善についての 個別面談(初回のみ)	通 年		
⑯	栄養相談会		管理栄養士による 個別栄養相談		防災 センター 1階	対象の方にご連絡させてい ただきます
⑰	町民ウォーク	20歳以上の方	「鳥海ウォーキングクラブ」 主催のウォーキングに参加	随 時	防災 センター 1階	完歩証をご持参ください
⑱	各種健康教室	20歳以上の方	健康に関する講座	通 年		
⑲	健康大会等	20歳以上の方	各地区で行う健康大会等		実施会場	
⑳	健康推進員研修会	健康推進員	健康に関する研修	随 時		対象の方個別にご案内を お送りします
㉑	おいしいヘルシー 講習会	食改地区 推進員	調理実習および生活習慣病 予防等の講話			
㉒	ゆったり健康サロン	65歳以上の方	介護予防を目的としたレク や健康チェックなどの教室	通 年	防災 センター	出席カードをご持参くださ い

## 2ポイント

㉓	0.1広場	0~1歳の お子さんの 保護者	身体計測や育児相談など 1回2ポイント	通 年		
㉔	まちづくりセンター祭 健康コーナー	20歳以上の方	各地区センター祭で健康コー ナーの体験などに参加	10~11月	実施会場	各地区の広報等でご確認 ください
㉕	健康 ボランティア活動	ゆざ元気 サポーター、 ヘルスマイト 等	研修会の参加、各種イベント のお手伝い、ゆざ元気サポー ター養成講座等	通 年		
㉖	食生活改善推進員 養成講座	食改中央 推進員	養成講座への参加 1回2ポイント	6~10月	生涯学習 センター	対象となる方に個別にご案 内をお送りします
㉗	インボディ(体組成) 測定	20歳以上の方	体成分分析装置による体組 成測定 1回2ポイント(上限4ポイン トまで)	通 年	防災センタ ー1階 または各 地区 まちづく りセン ター等	・測定自体は15歳から可能 です ・測定結果をお持ちくださ い ・測定場所は毎月広報でお 知らせします

## 1ポイント

㉘	スタイルアップ講座	体力アップに こトレの修了者	運動の講座 5回コース 1回1ポイント	11~12月 予定	実施会場	対象の方個別にご案内を お送りします
㉙	健康目標を立てる	20歳以上の方	自分の健康づくり目標を 立てる	通 年	防災 センター 1階	