

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回、30ポイントで2回応募できます。

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8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

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8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

※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回、30ポイントで2回応募できます！

**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9年3月31日(水) 当選された方へは4月上旬にご連絡いたします。

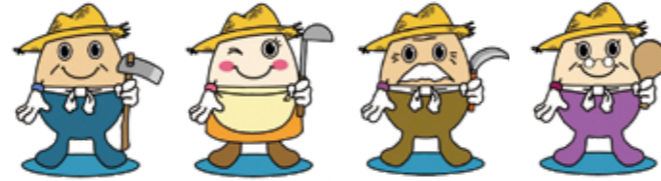
⑤ やまがた健康づくり協力店でサービスが受けられます



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8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	通 年	防災 センター 1階	※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			事前に代表者の方の申請が 必要です 出席カードを持って防災セ ンター1階においでくださ 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			※押印後、出席カードは回 収させていただきます

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 1人につき1回の付与です
---	---------	---------	-----------------------------	-----	------------------	------------------------------

10ポイント

⑤	にこトレ(運動講座)	60歳以上の 健康な方	全12回のうち 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	20歳以上の方	町内の会場で400mlの 献血をした方	通 年	防災 センター 1階	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回以上利用された方 40回以上利用でさらに 7ポイント追加			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	防災 センター 1階	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		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
⑪	ファミリー体力テスト	20~79歳 の方	握力等体力測定の実施	9月予定	防災 センター 1階	測定結果をご持参ください 日程は広報等をご覧ください

No	事業名	対象者	内 容	実施時期	ポイント もらえる所	備 考
----	-----	-----	-----	------	---------------	-----

3ポイント

⑫	乳幼児健診等に 連れていく	同伴する 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
⑬	3歳児健診 むし歯ゼロ		3歳児健診でむし歯ゼロ			
⑭	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
⑮	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	通 年	実施会場	対象の方にご案内をお送り します
⑯	特定保健指導等	町の健診受診 者のうち、 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)			
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	実施会場	健康推進員、食改地区推進 員の研修会も含まれます
⑲	健康大会等	20歳以上の方	各地区で行う健康大会等	1~2月		各地区の案内・広報等でご 確認ください

2ポイント

⑳	0.1広場・育児講座 等	0~1歳 のお子さん の保護者	身体計測や育児相談など、 町主催のもの 1回2ポイント	通 年	実施会場	各地区の案内・広報等でご 確認ください
㉑	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		
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
㉓	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	春~夏頃 予定	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
㉔	健康づくり事業への 協力	健康推進員 ヘルスマイト等	健康づくり事業の 補助・手伝い	通 年	実施会場	

1ポイント

㉕	スタイルアップ講座	運動講座 修了者	運動の講座 1回1ポイント	11~12月 予定	実施会場	対象の方に個別にご案内を お送りします
㉖	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	