

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！

抽選には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

追加で10ポイント貯めると、もう一口応募できます。

- 防災セット
 - あぼん入浴券
 - 米 など
- ※景品は一例です



- 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6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)



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ら、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6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

※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7年3月31日(月)
- 当選された方へは4月上旬にご連絡いたします。

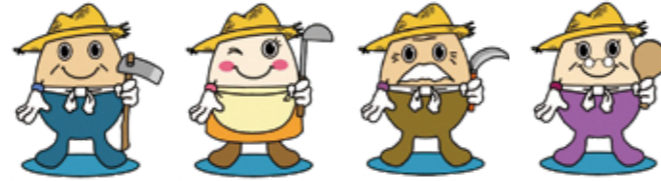
⑤ やまがた健康づくり協力店でサービスが受けられます



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6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			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			

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	はつらつ貯筋講座	60歳以上の 健康な方	運動の講座 ※全回数の2/3以上の参加	夏～秋頃 予定	実施会場	詳細は広報に掲載
---	----------	----------------	------------------------	------------	------	----------

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	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回以上利用された方 40回以上利用でさらに 7P追加			防災 センター 1階

5ポイント

⑧	歯周疾患検診	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	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

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

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		3歳児健診でむし歯ゼロ			
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		
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	通 年	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)			
⑯	栄養相談会		管理栄養士による 個別栄養相談			
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			
⑳	健康推進員研修会	健康推進員	健康に関する研修	随 時	実施会場	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			

2ポイント

㉒	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	実施会場	
㉓	まちづくりセンター祭	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		
㉔	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		
㉕	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
㉖	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	・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

㉗	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	
---	----------	---------	--------------------	-----	------------------	--