

## ポイントを貯めましょう

**【ため方1】** 対象事業への参加でスタンプを押してもらいましょう。

### 対象の健康教室やイベントに参加

10 ポイント	20 ポイント	30 ポイント	40 ポイント
50 ポイント	60 ポイント	70 ポイント	80 ポイント

**【ため方2】** 健診日と場所を自分で記入すると10ポイントたまります。

### 令和6年度健診の受診 10ポイント

健診日	年	月	日
健診場所 ( )			

ため方1～3の合計が100ポイントで応募できます。

合計	ポイント
----	------

**【ため方3】**

ご自身が決めた健康目標と毎日の健康行動の達成した日付を記入しましょう。  
各項目達成1日につき2ポイント、最大10ポイントたまります。

健康目標を記入しましょう。2ポイント/日					
(例) ラジオ体操をする。					
/	/	/	/	/	計

### 毎日の健康行動 2ポイント/日

①1日15分以上のウォーキングをする。					
/	/	/	/	/	計
②ウォーキング以外の運動を15分以上する。					
/	/	/	/	/	計
③主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる。					
/	/	/	/	/	計

キリトリ

## ポイントのため方の例

**ため方1**  
対象事業やイベントの参加  
60ポイント

+

**ため方2**  
健診の受診10ポイント

+

**ため方3**  
・健康目標10ポイント  
(5日×2ポイント)  
・毎日の行動計画  
① 6ポイント  
② 10ポイント  
③ 4ポイント

合計 100ポイント

**【ため方1】** 対象事業への参加でスタンプを押してもらいましょう。

対象の健康教室やイベントに参加			
Tendo健康 マイレージ	Tendo健康 マイレージ	Tendo健康 マイレージ	Tendo健康 マイレージ
Tendo健康 マイレージ	Tendo健康 マイレージ	70 ポイント	80 ポイント

**【ため方2】** 健診日と場所を自分で記入すると10ポイントたまります。

令和6年度健診の受診 10ポイント			
健診日	6年	5月	23日
健診場所 ( )	〇〇公民館		

ため方1～3の合計が100ポイントで応募できます。

合計 100ポイント

**【ため方3】** ご自身が決めた健康目標と毎日の健康行動の達成した日付を記入しましょう。  
各項目達成1日につき2ポイント、最大10ポイントたまります。

健康目標を記入しましょう。2ポイント/日					
(例) ラジオ体操をする。					
毎日体重測定をする					
6/1	6/5	6/6	6/7	6/8	計 10

毎日の健康行動 2ポイント/日					
①1日15分以上のウォーキングをする。					
7/1	7/2	7/10	/	/	計 6
②ウォーキング以外の運動を15分以上する。					
5/1	5/5	5/6	5/7	5/8	計 10
③主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる。					
9/1	9/2	/	/	/	計 4

キリトリ

令和6年度

シニアプラスMy進カード参加用

# 楽しもう!健康づくり 延ばそう!健康寿命

## シニアプラス My進カード対象者

- ・おおむね70歳以上の天童市民
- ・18歳以上の天童市民でスマートフォンアプリの利用が難しい方



実施期間 令和6年4月～令和7年2月28日金

※応募は1人1回。スマートフォンアプリとの併用はできません。

## シニアプラスMy進カード参加方法

### ポイントをためましょう

- ①対象事業への参加
- ②健康診断を受ける
- ③自分で決めた「健康目標」や「毎日の健康行動」を達成した日付の記入で、ポイントがたまります。

### 100ポイントためたら、応募しましょう

必要事項を記入し、健康センター、市役所にある専用応募箱に入れるか、健康課へ郵送してください。

応募者の中から抽選でつや姫2kgやゆぴあ入浴券(4枚)等が合計約300名に当たります。



モンテディオ山形天童市アンバサダー 10 氣田 亮真選手

問合せ・応募先

天童市健康福祉部健康課

〒994-0047 天童市駅西五丁目2-2 天童市健康センター  
電話 023-652-0884

応募者全員に協賛店で特典を受けられる  
「やまがた健康づくり応援カード」をプレゼント!

健康寿命の延伸を目指し、みなさんが心身の健康について考え、健康づくりを楽しみながら取り組めるように支援するものです。運動を中心とした健康づくりでポイントがたまり、応募すると抽選で景品が当たります。

## シニアプラスMy進カード

◎**対象者**：おおむね70歳以上の天童市民又は18歳以上の天童市民でスマートフォンアプリの利用が難しい方

### ◎ポイントのため方

- ①対象事業へ参加し、シニアプラスMy進カードにハンコを押印してもらってスタンプ1つにつき10ポイントたまります。(最大80ポイント)。
- ②健康診断を受診し、シニアプラスMy進カードの「令和6年度健診の受診」に健診日と健診場所を自分で記入すると10ポイントたまります。
- ③自分で決めた「健康目標」や「毎日の健康行動」を達成した日付を自分で記入すると、各項目毎に1日2ポイントずつ、各項目最大10ポイントがたまります。

### ◎100ポイントたまったら

必要事項を記入し、健康センター又は市役所にある専用応募箱に入れるか、健康課へ郵送してください。

※参加はシニアプラスMy進カード又はスマートフォンアプリのどちらかのみとなります。

※シニアプラスMy進カードからスマートフォンアプリにポイントを移行する場合は、健康センターでお手続きください。

※翌年度へポイントの繰り越しはできません。



## スマートフォンアプリ

◎**対象者**：18歳以上で、天童市民又は参加登録した事業所にお勤めの方

### ◎参加方法

- ①専用アプリをダウンロードして、参加登録をする。
- ②登録後、アプリを開いてログインする。

※操作方法がわからない場合は、健康センターで専用アプリのダウンロードや登録のご支援をいたします。

### ◎300ポイントたまると、応募できます

300ポイント以上貯まっていて応募を忘れた場合でも自動で応募となります。

詳しくは市ホームページへ

天童 健康マイレージ



<https://www.city.tendo.yamagata.jp/lifeinfo/iryo/kenkou-maireji.html>

令和6年度 TendoすこやかMy進事業

# シニアプラス My進カード

フリガナ 氏名			
住所			
生年月日	昭和・平成	年	月 日
性別	男 ・ 女		
電話			

応募締切

令和7年2月28日(金)



アンケートの御協力をお願いします。  
当てはまるものに☑をつけてください。

### 1. 何回目の応募ですか？

- 1回目  2～5回目  6回目以上

### 2. 参加したきっかけは何ですか？

- 健康のため  知人等にすすめられた  
 景品に応募できるため  
 その他 ( )

### 3. 事業に参加して、生活の変化はありましたか？ (複数回答可)

- 適度に運動や身体を動かすようになった  
 外出することが増えた  
 食事バランスを気をつけるようになった  
 健診を受けるようになった  
 その他 ( )  
 変化なし

### 4. TendoすこやかMy進事業のスマートフォンアプリへ移行したい気持ちはありますか？

- おおいにある  ややある  
 どちらでもない  ない

### 対象事業

＝ 詳しくは各施設にお問い合わせください。 ＝

対象事業	主催者	電話番号
各種運動教室	天童市 (健康課)	652-0884
各種介護予防教室	天童市 (保険給付課)	654-1111
さわやか健康教室	地域包括支援センター中央	658-8190
	地域包括支援センターめいこうえん	664-0600
健康ウォーキング「クアの道」	天童市 (商工観光課)	654-1111
天童ラ・フランスマラソン2024	天童ラ・フランスマラソン大会実行委員会 (事務局：天童市文化スポーツ課)	654-1111
各種運動教室	天童市スポーツセンター	654-6100
各種運動教室	あかねエンジョイクラブ	655-3396
ランニング教室／健康運動塾	山形県スポーツ振興21世紀協会	666-8883
各種運動教室	天童市市民プラザ	654-6200
面白山登山	NPO天童高原	657-3628
アフタービクス／ママのためのヨガ	天童市わらべ館	658-8120
各種運動教室	天童市子育て未来館げんキッズ	651-8240

※モンテディオ山形の試合のホームゲームのスタジアム観戦も対象となります。市健康センターか市立公民館でチケットを提示するとポイントを付与します。