

東根市民のみなさん! 健康づくりに取り組んで、特典をゲットしましょう!

50ポイントを貯めて応募すると、全員に

「やまがた健康づくり応援カード」 & 「タントくんプレミアムタオル」を
プレゼント☆

さらに抽選で **素敵な景品** が当たります!

特別特典★

応募者(女性)全員に「**カーブスMORI東根施設利用券**」
をプレゼントします♪

提供:カーブスMORI東根



1 体組成計

5名



提供:東根市医師会

2 電動ハブラシ (ソニックアー・ガムヘルス ・プロフェッショナル)

2名



提供:東根市歯科医師会

3 スポンジたわし 5個セット

24名



提供:スリーエム ジャパン
プロダクツ株式会社 山形事業所

4 セントラルフィットネス クラブ東根 招待券2枚セット

3名



提供:セントラルフィットネスクラブ東根

5 健康増進施設のぞみ 施設利用優待券 ペアチケット

5名



提供:温泉利用型健康増進施設のぞみ



景品の内容は変更になる場合があります。

実施期間

令和4年5月16日(月)~令和5年3月10日(金)

※期間中応募できるのは、一人一回限りです。

対象

20歳以上(令和5年3月31日時点)の東根市民

協賛団体

東根市医師会/東根市歯科医師会/スリーエム ジャパン プロダクツ株式会社 山形事業所/
カーブスMORI東根/セントラルフィットネスクラブ東根/温泉利用型健康増進施設のぞみ

手順は簡単4ステップ

1 ポイントカードをもらおう!

◎このチラシの一部がカードになっています。切り離してお使いください。

2 健康目標を立てよう!

◎ポイントカードをもらったら健康目標を記入してください。 **5ポイント進呈!**

3 ポイントを貯めよう!

◎健康目標の実践、健診受診、市の対象事業への参加でポイントが貯まります。詳しくは「ポイント対象項目」をご覧ください。

各ポイントは、子育て健康課の窓口で申告することで貯めることができます。

4 50ポイントで特典を受けよう!

◎50ポイントが貯まったら、子育て健康課の窓口にて全員に「やまがた健康づくり応援カード」と「タントくんプレミアムタオル」、さらに女性には「カーブスMORI東根施設利用券」をプレゼント♪

また、抽選で素敵な景品が当たります!

希望する景品の番号をカードに記入してください。当選発表は、景品の発送をもって替えさせていただきます。

令和5年3月10日応募メ切

ポイント対象項目

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、対象事業が延期または中止となる場合があります。

【目標設定・健診受診・個別の取り組みなど】

項目	内容	
健康目標の設定	ポイントカードに「私の健康目標」を記入する	5ポイント
健康目標の実践	実践した日付を記入する	10日ごとに5ポイント（最大15ポイントまで）
健康診査の受診	市の人間ドックや総合健診、職場健診などを受診する	10ポイント
がん検診の受診	肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんなどの検診を一つ以上受診する	10ポイント
歯科検診の受診	歯科医院を受診し、歯のメンテナンスをする	10ポイント
献血協力	一年以内に献血に協力いただいた方（回数にかかわらず）	10ポイント
地域の自主グループ活動への参加	地域のサロンや健康づくりの取り組みに参加する	10ポイント
健康イベント等への参加	山形県内で実施される健康やスポーツに関するイベントに参加する	10ポイント

【市民全員対象】

各10ポイント

項目	会場	実施時期	内容
健康まつり (生涯学習フェスティバル)	市報をご確認ください		各種健康チェックや健康ポスターの掲示、食生活改善員による食育などを体験するイベント 事前申込み不要
健康ひがしねアカデミー	市報をご確認ください		健康に関するテーマで開催される講演会
健康相談	地域公民館	市報、公民館だよりをご確認下さい	健診結果や健康に関する相談 事前申込み不要
東根市総合型 地域スポーツクラブ マイスポーツ	東根市民体育館 ほか	通年	様々なスポーツ教室を曜日ごとに開催。誰でも気軽にスポーツを楽しむことができる教室

【40～64歳対象】

各10ポイント

項目	会場	実施時期	内容
筋力アップ教室	セントラルフィットネスクラブ東根	市報をご確認ください	個別にトレーニングメニューを作成し、マシンを活用しながら運動する教室
ヘルシー講座	市報をご確認ください		栄養に関する勉強をしたり、運動を行う講座

【40～74歳対象】

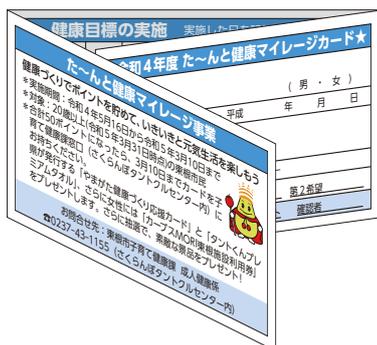
各10ポイント

項目	会場	実施時期	内容
特定保健指導	対象となる人にご案内します。		管理栄養士や保健師による運動や食事指導
糖尿病・慢性腎臓病に関する指導	対象となる人にご案内します。		管理栄養士や保健師による栄養・保健指導

【65歳以上対象】

各10ポイント

項目	会場	実施時期	内容
いきいき元気教室	東根市中央運動公園	市報をご確認ください	認知症予防運動を行う教室
いきいき健康教室	健康増進施設のぞみ	7月～2月	温泉や食事を楽しみながら運動する教室
水中運動教室	セントラルフィットネスクラブ東根	市報をご確認ください	スポーツクラブのプールで、浮力を使い足腰に負担をかけずに運動ができる教室
パワーアップ運動教室	セントラルフィットネスクラブ東根	市報をご確認ください	スポーツクラブで、体力に合わせた運動を行う教室
いきいきまじゃ～れ	さくらんぼ東根温泉旅館	通年	温泉や健康づくり、仲間づくりのための教室 *社会福祉協議会が実施
地域包括支援センター実施事業	各地域包括支援センターにお問い合わせください 【東根・神町】42-3939 【大富・小田島・長瀬】53-0600 【東郷・高崎】53-0606		地域包括支援センター(中央・しろみず)が実施する、介護予防に関する学習や運動を行う教室



切り取り線に沿って切り離し、三つ折りにしてカードをお使いください。→

※私の健康目標*
目標設定で5ポイント

例：「朝夕ジョギングをする」、「体重を測定する」、「毎食野菜を一品以上食べる」、「1日8000歩以上歩く」など

健康目標の実施 実施した日を記録してください

10日実施したら5ポイント (最大で30日分、15ポイント)	実施した日を記録してください		
	1	2	3
計	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
ポイント	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/

令和4年度 各種健診受診日

健康診査	がん検診	歯科検診
10ポイント	10ポイント	10ポイント
受診日 年月日	受診日 年月日	受診日 年月日
健診の種類 <input type="checkbox"/> 総合健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> その他()	健診の種類 <input type="checkbox"/> 胃 <input type="checkbox"/> 肺 <input type="checkbox"/> 大腸 <input type="checkbox"/> 乳 <input type="checkbox"/> 子宮 <input type="checkbox"/> その他()	

★令和4年度 た〜んと健康マイレージカード★

ふりがな	
お名前	(男 ・ 女)
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日
住所	〒999- 東根市
電話番号	- -
希望する景品の番号	第1希望 第2希望
【子育て健康課記入欄】	合計 ポイント 確認者

健康づくり事業への参加など

参加した事業・教室の名前	日付	ポイント
	月 日	10 ポイント

た〜んと健康マイレージ事業

健康づくりでポイントを貯めて、いきいきと元気生活をしよう
 *実施期間：令和4年5月16日から令和5年3月10日まで
 *対象：20歳以上(令和5年3月31日時点)の東根市民
 *合計50ポイントになったら、3月10日までカードを子育て健康課窓口(さくらんぼタントフルセンター内)にお持ちください。
 県が発行する「やまがた健康づくり応援カード」と「タントくんプレミアムタオル」、さらに女性には「カープSMORI東根施設利用券」をプレゼントします。さらに抽選で、素敵な景品をプレゼント!

お問い合わせ先：東根市子育て健康課 成人健康係
 ☎0237-43-1155 (さくらんぼタントフルセンター内)

キ
リ
ト
リ

Q & A



もしかしたら、ポイントカードを紛失したかも…

カードを紛失された方には、再発行を致します。子育て健康課の窓口にお越しください。



「やまがた健康づくり応援カード」ってなんですか？

山形県内の協力店で応援カードを提示すると、さまざまなサービスや特典が受けられます。応援カードの有効期限は発行日から1年間です。協力店は山形県ホームページのほか、子育て健康課窓口でお知らせします。

《サービス例》
 ○○○店(飲食店)で、ソフトドリンク
 やソフトクリーム1本サービス
 ○○○商店で、会計の5%OFF 等



「健康目標」ってどんなもの？

ポイントカードに例を記載していますのでご覧ください。



【お問い合わせ先】

東根市子育て健康課成人健康係
 (さくらんぼタントフルセンター内)

東根市中央一丁目5番1号 TEL: 0237-43-1155