

# 東根市



# R6

# た〜んと健康マイレージ

## 健康づくりに取り組んで、特典をもらおう!

実施期間

令和6年5月20日～令和7年3月7日

※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7年3月31日時点）の東根市民

1 体組成計 3名



※写真はイメージです

【東根市医師会】

2 電動歯ブラシ 2名



※写真はイメージです

【東根市歯科医師会】

3 スポンジたわし 24名  
5個セット



【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



【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



【温泉利用型健康増進施設のぞみ】

6 東根温泉入浴券10名



【東根温泉協同組合】

7 東の杜ペアコーヒー券  
10名



【東の杜・杜のCAFE】

8 東根産  
おいしい桃 3名



※8月発送予定。当選された方に後日発送します。

【東根市農業協同組合】

9 スマートウォッチ 2名



※写真はイメージです

10 塩分計 3名



※写真はイメージです

11 充電式  
ホットアイマスク 3名



※写真はイメージです

12 ヨガマット 3名



※写真はイメージです

※景品の内容は変更になる場合があります。

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／  
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／東根温泉協同組合／  
東の杜・杜のCAFE／東根市農業協同組合

# 対象となる健康づくり事業一覧

・対象となる事業は令和6年度に開催されるものとします。  
・詳細は市報やホームページをご覧ください。

## ■全市民対象

(各10ポイント)

事業名	内 容	お申込み・お問い合わせ
健康ひがしねアカデミー	健康に関する講演会	健康推進課健康企画係 T E L 53-1248
健康まつり (生涯学習フェスティバル)	健康チェックや食生活改善推進員による食育コーナーを設置	
食生活改善推進員養成講座	食を中心とした健康づくりを推進するボランティアを養成する講座	
健康相談	健診結果や健康に関する相談	健康推進課保健係 T E L 43-1201
マイ・スポーツひがしね 各プログラム	誰もが気軽に、目的に応じてスポーツに親しむことのできる各プログラム	マイ・スポーツひがしね事務局 (東根市民体育館) T E L 42-2311

## ■妊婦・産婦

(各10ポイント)

事業名	内 容	お申込み・お問い合わせ
マタニティヨガ教室	安定期以降の妊婦対象の教室	東根市子育て支援センター T E L 43-0731
骨盤ケア教室	産後4か月以内の産婦対象の教室	
歯科健康診査	妊婦対象の歯科健康診査	こども家庭課こども家庭支援係 T E L 43-1250

## ■40～64歳

(各10ポイント)

事業名	内 容	お申込み・お問い合わせ
空いた時間で♪ 筋力アップ運動教室	個別にトレーニングメニューを作成し、空いた時間にスポーツクラブで運動する教室	健康推進課保健係 T E L 43-1201
ヘルシー講座	生活習慣病予防をテーマにした講座	

## ■40～74歳

(各10ポイント)

事業名	内 容	お申込み・お問い合わせ
特定保健指導 糖尿病・慢性腎臓病予防 に関する指導	管理栄養士や保健師による栄養・運動・保健指導 ※対象となる人にご案内します。	健康推進課保健係 T E L 43-1201

応募者全員にプレゼント!

1 やまがた健康づくり応援カード

2 歯ブラシ

※事業終了後、ポイントカード（郵便はがき）に記載の住所にお送りします。



## 65歳以上

(各10ポイント)

事業名	内 容	お申込み・お問い合わせ
いきいき健康教室	温泉や食事を楽しみながら運動する教室	福祉課長寿支援係 T E L 42-1111(代)
水中運動教室	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する教室	
パワーアップ運動教室	スポーツクラブで体力に合わせた運動を行う教室	
ノルディックウォーキング教室	2本のポール(杖)を使って歩くエクササイズの教室	
いきいき元気教室	認知症予防の運動を行う教室	東根市中央運動公園 T E L 53-1910
いきいきまじゃ〜れ	温泉や健康づくり、仲間づくりのための活動	東根市社会福祉協議会 T E L 43-6201
地域包括支援センター実施事業	地域包括支援センターが実施する、介護予防に関する学習や運動を行う教室	各地域包括支援センター 【東根・神町】 42-3939 【東郷・高崎】 53-0606 【大富・小田島・長瀬】53-0600

## その他

- ・市民登山参加
- ・さくらんぼマラソン参加
- ・市内、市外のウォーキングイベントやスポーツイベント参加
- ・健康づくりに関する研修会などへの参加
- ・地域公民館などでの健康づくりに関する教室、活動など
- ・フィットネスクラブ、ジム、運動サークルなどでの運動など

## 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。健康推進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。

キ リ ト リ ×  
郵便はがき

切手を貼って  
投函して  
ください

9 9 9 3 7 9 6

東根市中央一丁目5番1号  
東根市健康福祉部健康推進課  
健康企画係(さくらんぼタントクルセンター内) 行

キ  
リ  
ト  
リ  
×

ふりがな 氏名	年齢 ( ) 歳
住所 〒999- 東根市	
電話番号	性別 男・女

アンケートご記入にご協力ください。あてはまる項目に☑をご記入願います。

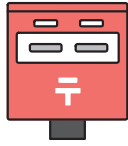
- 1 「た〜んと健康マイレージ」に参加して、あなたの健康状態は改善しましたか。 改善した 変化なし
- 2 1で「改善した」と回答した方。どのような変化がありましたか。  
体重が減った 正常血圧になった(近づいた)  
よく眠れるようになった その他 ( )
- 3 どこで「た〜んと健康マイレージ」を知りましたか  
市報 ポスター・チラシ 市ホームページ 知人から聞いた  
健康教室・イベント参加時 その他 ( )

## ▶▶ 応募方法 ▶▶ 50ポイント以上貯まると、応募できます

- ① カードをもらう
- ② 健康目標を立てる・健康づくりに取り組み、ポイントを貯める
- ③ **50ポイント**貯まったら、**た〜んと健康マイレージ ポイントカード**（本ページ下部はがきの裏面）に記入し、下記の1〜3のいずれかの方法で応募

### 1 郵送

はがきを切り取り、切手を貼って郵送してください。



### 2 持参

東根市健康推進課へ直接ご持参ください。



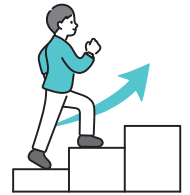
### 3 電子申請(やまがたe申請)



- ①ポイントカードを記入しスマートフォンで撮影。
- ②左の二次元コードを読み取り、フォームに入力、写真を添付し申請。

## ■ご注意・お願い

- \* 応募条件を満たしていない場合、必要事項の記入漏れがあった場合等は抽選の対象となりません。
- \* ポイントを他の人に譲渡することはできません。
- \* 応募要件を満たした人の中から、厳選な抽選のうえ、当選者を決定します。発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。
- \* 景品は3月下旬〜4月上旬に順次発送予定です。
- \* 応募多数の場合、他の景品になる場合があります。



## 問い合わせ

東根市健康福祉部健康推進課健康企画係（さくらんぼタントフルセンター内）

Tel 53-1248 ※土日祝を除く午前8時30分から午後5時15分

## た〜んと健康マイレージ ポイントカード

### 1 あなたの健康目標とチャレンジ日を記入

\* 7日間実施して5ポイント、21日間実施して最大15ポイント

健康目標								5 ポイント
を 実 施 し た 日	/	/	/	/	/	/	/	5 ポイント
	/	/	/	/	/	/	/	5 ポイント
	/	/	/	/	/	/	/	5 ポイント
	/	/	/	/	/	/	/	5 ポイント

ポイント計 P/20P…①

### 2 各種健(検)診を受けたら☑チェック 1つで10ポイント

- 健康診査（人間ドック、総合健診、職場健診 等）  
歯科健（検）診 がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）

ポイント計 P/30P…②

### 3 健康づくり事業・教室・イベント・献血等に参加したら☑チェック

1つで10ポイント

健康づくり事業・教室・イベントに参加  
 [ 月 日 ] に参加)

献血に協力  
 [ 月 日 会場 ]

その他 [ ] に参加)

ポイント計 P/30P…③

①+②+③ 合計ポイント	50P以上で応募可能 ポイント	希望景品番号 1つ記入ください	
-----------------	--------------------	--------------------	--

## 記入例

### 1 あなたの健康目標とチャレンジ日を記入

\* 7日間実施して5ポイント、21日間実施して最大15ポイント

健康目標	毎日体重測定をする、ウォーキングをする 減塩する など							5 ポイント
を 実 施 し た 日	6/2	6/3	6/5	6/6	6/10	6/11	6/12	5 ポイント
	6/15	6/16	6/18	6/19	6/20	6/23	6/24	5 ポイント
	6/26	6/28	6/30	/	/	/	/	5 ポイント
								5 ポイント

ポイント計 15 P/20P…①

### 2 各種健(検)診を受けたら☑チェック 1つで10ポイント

- 健康診査（人間ドック、総合健診、職場健診 等）  
歯科健（検）診 がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）

ポイント計 20 P/30P…②

### 3 健康づくり事業・教室・イベント・献血等に参加したら☑チェック

1つで10ポイント

健康づくり事業・教室・イベントに参加  
 [ 10月 15日 健康ひがしねアカデミー ] に参加)

献血に協力  
 [ 月 日 会場 ]

その他 [ 6月3日 さくらんぼマラソン大会 ] に参加)

ポイント計 20 P/30P…③

①+②+③ 合計ポイント	50P以上で応募可能 ポイント	希望景品番号 1つ記入ください	12
-----------------	--------------------	--------------------	----