

Tendoすこやか My進事業



楽しもう!健康づくり 延ばそう!健康寿命

①ポイントを貯める

健康づくりに取り組んで
ポイントを貯める

②応募する

My進カードは50ポイント貯めて、
応募すると抽選で景品が当たる!

実施期間

令和5年 **9月1日金**～令和6年 **2月29日木**

対象者

18歳以上の天童市民 (応募は1人1回)

応募締切

令和6年2月29日(木)

※R6年度へポイントの繰り越しはできません。

景品一覧

① ライト付 反射ストラップ



協賛：明治安田生命

100名

② つや姫2kg



30名

③ てんどうひまわり園 ドリップパックコーヒー 10杯分



20名

④ ゆびあ入浴券 4枚綴り

90名

⑤ 天童市健康増進施設 Replay!TENDO

ペア利用券
(プールなし)

30名

⑥ 天童市美術館 年間観覧券

10名

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!

TendoすこやかMy進事業

健康寿命の延伸を目指し、市民の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貯まり、応募すると抽選で景品が当たります。

参加方法はMy進カードとスマートフォンアプリがあります。

My進カードの参加方法

令和5年 9月1日金～令和6年 2月29日木

1

My進カードに健康目標と名前や住所等を記入しましょう。

このチラシの片側がカードになっています。切り離してお使いください。

2

下記のいずれかの方法でポイントを貯めましょう。

①対象の健康教室やイベントに参加する。

1回の参加につき、スタンプ1つ（10ポイント）もらえます。

②健康診断を受ける。令和5年4月1日以降に受けたものが対象。

カードの健診の必要事項を記入すると10ポイントになります。

③カードの「毎日の健康行動」を達成できた日の日付を記入すると、各行動毎に

1日2ポイント貯まります。

3

50ポイント貯めたら、応募しましょう。

希望商品の番号を記入してください。応募は期間中1人1回です。抽選で景品が当たります。カードは、健康センターや市役所等に設置してある専用応募箱に入れるか、健康課へ郵送してください。

抽選及び発送は令和6年3月を予定しています。

応募者全員に「やまがた健康づくり応援カード」を差し上げます。

～ポイントの繰り越しについて～

令和4年度のポイントに限り、令和5年度に繰り越すことができます。令和4年度と今年度あわせて50ポイント貯まったら、2枚のカードをまとめて応募してください。

❖ 令和5年度のポイントを次年度に繰り越しはできません ❖

- ・ My進カードからアプリのポイントに移行する場合は、健康センターでお手続きください。アプリからMy進カードへのポイントの移行はできません。
- ・ カードを紛失した場合は、貯めていたポイントは無効となります。
- ・ 応募はMy進カード又はスマートフォンアプリのどちらか1人1回です。

1 名前や住所などを記入しましょう。

フリガナ 氏 名		男 ・ 女
住 所 〒		
生年月日 昭和・平成 年 月 日	電 話	

2 健康目標を設定しましょう。

運動や生活習慣の目標 (例) 毎日ラジオ体操をする	
<<達成度>> できた ・ まあまあできた ・ できなかった ※応募前に当てはまるところに○をつけてください。	

50ポイント貯まったら応募しましょう

希望
商品番号

アンケートにご協力をお願いします。
記入又は当てはまるものに○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？

- ①健康のため ②知人等にすすめられた ③景品に応募できるため
④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)

- ①適度に運動や身体を動かすようになった ②外出することが増えた
③食事バランスを気をつけるようになった ④健診を受けるようになった
⑤その他 () ⑥変化なし

4. スマートフォンや携帯電話をお持ちですか？

- ①持っている → スマートフォン ・ 携帯電話
②持っていない

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

③ ポイントを貯めましょう。



【貯め方1】

会場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
------------	------------	------------	------------	------------

【貯め方2】

令和5年度健診の受診

下記の記入で10ポイント

健診日 年 月 日
健診場所（ ）

【貯め方3】

毎日の健康行動 達成した日付を自分で記入しましょう。

	例	達成した日付の記入で1日2ポイント、各項目最大10ポイント貯まります。(2ポイント×達成日数)					合計 ポイント
1日15分以上のウォーキングをする。	9/7	/	/	/	/	/	
ウォーキング以外の運動を15分以上する。	10/8	/	/	/	/	/	
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。	9/7	/	/	/	/	/	

合計

ポイント



貯め方1~3の
合計が50ポイントで
応募できます。

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2023	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（※1）	天童市スポーツセンター	654-6100
各種運動教室（※2）	（株）モンテディオ山形	655-5900
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

(※1) アリーナのトリムコースを15分以上ウォーキングした場合も対象となります。

(※2) モンテディオ山形ホームゲームのスタジアム観戦も対象となります。市健康センター又は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。

＝ 詳しい内容は、各主催者にお問い合わせください ＝