

令和4年度
My進カード



Tendoすこやか My進事業

Q & A

記入例

太枠内を記入しましょう。記入のないカードは無効になります。

① 名前や住所などを記入しましょう！

〔氏名〕 天童 太郎 (男・女)

〔住所〕 〒 994-0047 天童市駅西五丁目2-2

〔生年月日〕 昭和〇 年 〇 月 〇 日

〔電話番号〕 023-652-0884

② 今年の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

※応募の前に、あてはまる所に○をつけてください。

③ 健康教室やスポーツイベントに参加しましょう！

10 20 30 40 50
ポイント ポイント ポイント ポイント ポイント

会場でスタンプ1つ(10ポイント)押してもらいましょう

希望景品番号

※希望商品を1つ選んで番号を記入してください。

50ポイントたまったら応募しましょう！

※50ポイントに満たない場合、ポイントは令和6年2月末まで有効です。

※応募の時は「健康目標の達成度」と「希望景品番号」を忘れずにご記入ください。

どんな健康目標を設定したらいいの？

自分が無理せず取り組める目標を考えてみましょう。

〔目標例〕

階段を使う、1日10回スクワットをする、ストレス解消法を持つ、
毎食後歯を磨く、禁煙をする、など

カードを失くしたら
貯めていたポイントは
どうなるの？

ポイントは無効になります。
新しいカードをもらい、またポイントを貯めましょう。

ポイントは繰り越せるけど
景品はどうなるの？

応募していただいた年度の景品が対象となります。前年度の景品は希望できません。

対象の健康教室や
イベントはどんなものがあるの？

天童市のホームページや別紙「TendoすこやかMy進対象事業一覧」をご覧ください。
右記QRコードからもアクセスができます。

〔天童市ホームページ〕
<http://www.city.tendo.yamagata.jp/>

お問い合わせ・景品の応募先

天童市健康福祉部健康課 市民健康係

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



楽しもう！健康づくり 延ばそう！健康寿命

令和4年度

Tendoすこやか My進事業

てんどう すこやか まいしん じぎょう

Tendo
健康
マイレージ

◀ 天童市健康マイレージ

実施期間 (ポイント取得・景品応募期間)

令和4年 令和5年
5月1日(日) ▶ 2月28日(火)
(応募は期間中1人1回です)

対 象

18歳以上の天童市民の方

景品の抽選・引換

令和5年3月

協賛団体

天童市東村山郡医師会／天童市・東村山郡歯科医師会／天童東村山地区薬剤師会／国際ソロプチミスト天童／天童ライオンズクラブ／天童王将ライオンズクラブ／天童舞鶴ライオンズクラブ／天童中央ライオンズクラブ／天童もみじライオンズクラブ／株式会社モンテディオ山形／天童市商店街連合会／てんカード会／温泉利用型健康増進施設ラ・フォーレ天童のぞみ／三和油脂株式会社／日新製薬株式会社／株式会社ジェイエイトんどうフーズ／天童ラ・フランスマラソン大会実行委員会

健康づくりで50ポイント貯めて
応募すると、抽選で景品が
当たります！

やまがた健康
マイレージ

山形県で実施する
「やまがた健康マイレージ事業」により、
協力店舗で特典を受けられる
「やまがた健康づくり応援カード」を
応募者全員に交付します！



TendoすこやかMy進事業とは

「笑顔 にぎわい しあわせ実感 健康都市」の実現をめざし、健康寿命の延伸を促進するため、市民のみなさん一人ひとり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。

具体的には、みなさんが行う運動を中心とした健康づくりをポイント化して、ポイントを貯めて応募していただくと抽選でステキな景品が当たります。

令和4年 **5月1日** 日 ▶ 令和5年 **2月28日** 火

1

My進カードをもらおう

対象の健康教室やスポーツイベントの会場、健康センターでカードをもらいましょう。
名前や住所、健康目標などを記入して使いましょう。

記入のないカードは無効になります。

2

対象の健康教室やスポーツイベントに参加しよう

1回の参加につきスタンプ1つで、10ポイントもらえます。

合計50ポイント貯めましょう。

ポイントは本人以外は使えません。

3

合計50ポイント貯めたら、応募しよう！

希望商品を1つ選んで番号を記入してください。

応募は期間中1人1回です。

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。

50ポイント達成できなかった場合は、次年度までに限りポイントを繰り越すことができます。

令和3年度のポイントを繰り越す場合

今年度までに限りポイントを繰り越すことができます。

令和3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。

今年度のポイントは必ず今年度のカードでもらってください。

令和5年 **3月**

4

抽選でステキな景品が当たります！

景品の当選発表は、景品の発送をもって替えさせていただきます。

ただし、18～21の景品については、健康センターでの受け取りになりますので当選通知を発送します。

応募者多数の場合はご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

応募者全員にお得な「やまがた健康づくり応援カード」を差し上げます。

景品一覧



こちらの景品は 健康センター での受け取りになります

