

300ポイント以上で応募できます。 応募期間や景品はアプリでお知らせいたします。

ポイントのため方

ウォーキング	2,000~3,999歩: 1ポイント	4,000~5,999歩: 2ポイント
	6,000~7,999歩: 3ポイント	8,000歩以上: 5ポイント
初期起動ボーナス(アプリを初めて起動したときに付与)	100ポイント	
毎日初回起動ボーナス(1日1回初めて起動したときに付与)	1ポイント	
連続起動ボーナス	2日連続: 2ポイント 7日連続: 10ポイント	
月目標達成ボーナス (月間で個人目標達成歩数を20日以上歩いた際に付与 ※初期は6,000歩設定)	10ポイント	
健康教室や対象イベント等への参加	10~50ポイント	
体重・血圧データ入力(※それぞれ1回/日のみ)	1ポイント	
Re play! TENDOの利用	5ポイント	
健診受診入力	30ポイント	
健康診断結果登録入力 (身体測定・血圧・脂質・肝機能・血糖・尿・腎等数値結果 ※1回/年のみ)	10ポイント	
ミッション	1ポイント~	

TendoすこやかMy進事業対象事業

詳しくは、各施設にお問い合わせください。(令和8年4月現在)

対象事業	主催者	電話番号
各種運動教室/健康教室/健康セミナー	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 地域包括支援センターめいこうえん	658-8190 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	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
MONTEランニング教室/いきいき健康運動塾	モンテディオ山形スポーツクラブ	655-5906
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
アフターピクス/腸活ヨガ/親子ピクス	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
シニアエンジョイ教室/フリースポーツ	あかねエンジョイクラブ	655-3396
モンテディオ山形ホームゲームのスタジアム観戦	観戦当日、会場において二次元コードによりポイント付与	
パスラボ山形ワイヴァンズの山形県総合運動公園の試合観戦	観戦当日、会場において二次元コードによりポイント付与	



令和8年度

Tendo すこやか My進事業

参加費
無料

実施期間
2026年4月1日(水)
2027年2月28日(日)

歩いてポイントをためると抽選で景品が当たる!

下記は一例です。その他多数の景品をご用意する予定です。景品の詳細は12月~1月頃に発表します。



お米[つや姫]



お肉[天童牛]
5,000円分



天童温泉共通利用券
20,000円分



やまがた健康づくり
応援カードプレゼント!

対象者 天童市に住所を有する方または参加登録した事業所にお勤めの方 対象年齢 18歳以上

.....【市民の方】の登録方法.....

スマートフォンで参加

- 1 アプリをインストールする
- 2 必要事項を入力する
※「所属団体」は「お住まいの地域」を選択
- 3 登録完了後、アプリを開き、個人情報を登録する

けんこうマイレージ

こちらからインストール

.....【参加登録した事業所にお勤めの方】の登録方法.....

※各事業所専用の二次元コードからご登録ください。

従業員の健康意識向上&健康経営の推進に!

参加登録事業所募集中

対象 天童市内に所在する事業所

事業所単位で参加登録することで、事業所に所属する
市外在住の18歳以上の従業員の参加が可能となります。

スマホアプリの動作対象

- iOS 15 以上
- Android 9 以上

ドコモお客様サポートサイト <https://support.ntt.com/kenko-mileage/>

※本アプリは歩数計の動作に必要なセンサーが搭載されたAndroid・iOS端末のみ歩数計機能に対応しております。
※スマートフォンを見ながら歩くことは大変危険です。歩数やポイントの確認は安全な場所で行ってください。

お問い合わせ

くわしくは公式ホームページへ
天童 健康マイレージ <https://www.city.tendo.yamagata.jp/lifeinfo/tryo/kenkou-maireji.html>

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
TEL 023-652-0884

TendoすこやかMy進事業

基本操作解説

お得にポイントをゲットするために
押さえてほしい使い方のポイントをピックアップ。

スマホを見ながら歩くことは大変危険です。歩数やポイントの確認は安全な場所で行ってください。

※本アプリは歩数計の動作に必要なセンサーが搭載されたAndroid・iOS端末のみ歩数計機能に対応しています。
また、その機能を「許可」させておく必要があります。
※各機能(コンテンツ)については、機種やOSのバージョンによって利用条件や内容が異なります。また、画面表示も異なる場合があります。
※2026年4月時点の内容です。予告なく終了、変更になる場合があります。



1 ポイント

現在のポイントやポイントの履歴が確認できます。
景品の応募はこちらからできます。

2 歩数表示

歩数、歩行距離・時間、消費カロリーが表示されます。「グラフを見る」をタップするとグラフを表示することができます。

※アプリを開くことで、歩数データが送信されます。



3 ミッション

健康に関する様々なミッションをクリアしてポイントのためましょう。

- ①コラム 最後まで読んでミッション達成
- ②健康一般 記録をつけてミッション達成

4 フレンド

身近な仲間と歩数を共有できる機能です。フレンドに、メール(応援)の気持ちを送ることができます。

フレンドの登録方法

- 「フレンドリクエストを送る」を押す。
- メール、LINE等の招待するツールを選択し、フレンドになりたい方へ送る。
- 招待されたフレンドがけんこうマイレージをインストールするとフレンドになります。



ホーム画面



5 健康記録

健康のデータを記録することができます。

- ▶体重
- ▶体脂肪率
- ▶睡眠時間
- ▶血圧
- ▶血糖値
- ▶運動



7 写真投稿

撮影した写真をけんこうマイレージアプリ内へ投稿できます。「いいね♡」を送ることができ、ウォーキング中の発見をみんなと共有して楽しむことができます。

※投稿された写真の審査は、「投稿ポリシー」に則り、掲載可否が判断されています。審査却下の理由に関するお問い合わせにはお答えできませんのでご了承ください。



6 ランキング

歩数、ミッション、団体のランキングの順位が確認できます。ランキングは日ごと、週ごとの順位を選択できます。また、自分と歩数やレベルに近いグループや、全ユーザーのランキングも表示できます。



8 ウォーキングコース

ウォーキングコースに、アプリで挑戦しましょう。

- ①チャレンジするコースを選択します。
- ②スポットを確認し、「地図で見る」を押す。
- ③スポットの近くまで行き、「スタンプを獲得する」を押す。
- ④残りのスポットも同様に行います。

メニュー画面



9 イベント

開催中、開催予定のイベントがある場合に表示されます。

10 健診日の記録

健診を受診したら、受診日の記録をしましょう。

11 プロフィール変更

ログインして、「個人情報とパスワード」の本人情報を登録してください。

※登録された住所に不備がある場合は、当選を無効とさせていただきます。