

# 100ポイント達成特典

**特典①** 100ポイント達成時に、全員もらえる(初回のみ)  
『やまがた健康づくり応援カード』

県内の「やまがた健康マイレージ事業協賛店舗」でカードを提示すると、  
料金割引等の特典を受けられます。  
協賛店舗は県ホームページでご確認ください。



有効期間は交付から1年間

やまがた健康マイレージ事業

検索

**特典②** 100ポイント達成毎に、全員もらえる選べる参加賞  
『プレミアム! チェリンQUOカード(300円分)』、  
『もらって便利! キッチンセット(洗剤、保存バッグなど)』、  
『ティッシュボックス3箱!』

100ポイントを達成したら健康増進課健康づくり係に記録用紙を提出し、参加賞をもらいましょう。  
そして、また記録用紙をもらい取組みを継続! 参加賞は100ポイント達成する毎にもらえます。

**特典③** 100ポイント達成すると  
抽選で10名様に山形牛やつや姫が当たる

100ポイントを達成すると、特典①②を受け取れるほかに、抽選に応募できます。

達成回数が多いほど  
当選確率がアップ!

氏名	フリガナ	男・女	生年月日	年 月 日(満 歳)
住所	〒 寒河江市		電話番号	

100ポイント達成  
おめでとうございます!  
ご自身に合った健康づくりを、  
継続していきましょう

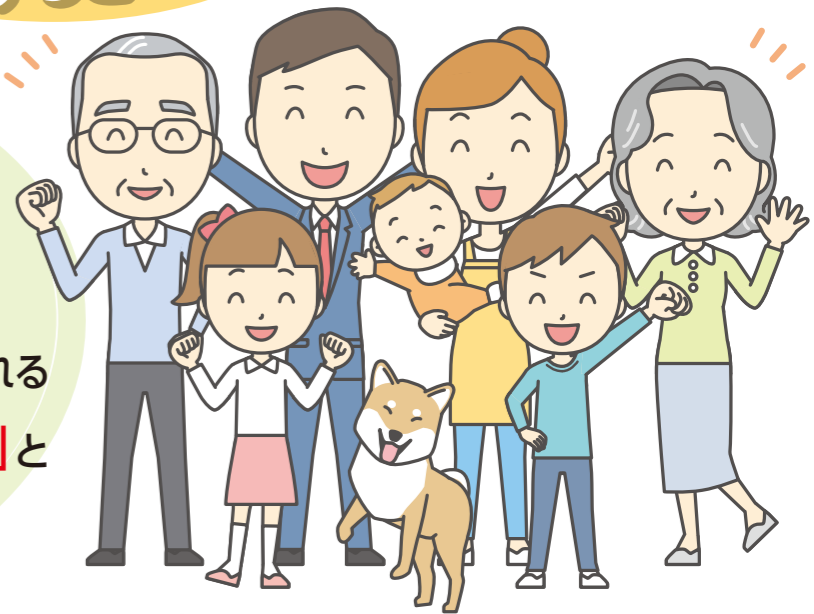
令和6年度  
1・2・3 回目の達成!!  
提出済み確認 印

令和6年度 さがえ市民

# 100日健康づくり

健康づくりを習慣化すると  
嬉しい特典が  
たくさん!

協力店でさまざまなサービスが受けられる  
『やまがた健康づくり応援カード』と  
『参加賞』を差し上げます。



1  
ためる

健康づくりに  
取り組んで  
ポイントを  
ためよう!

2  
もらう

100ポイント  
たまったら  
カード・参加賞を  
もらおう!

3  
健康

毎日の  
健康づくりに  
ますます健康に!

※カードは初回のみ  
お渡しになります

くり返し取り組む!

さらに!

お楽しみ  
特典

100日達成された方の中から抽選で

山形牛 や つや姫 をプレゼントします!

参加対象 18歳以上の寒河江市民

実施期間 令和6年 4/19(金) ▶ 令和7年 2/28(金)

※記録用紙提出期限は2/28となります

【問い合わせ】  
寒河江市健康増進課 健康づくり係  
電話:0237-85-0973(直通)  
(平日8時30分~17時)

市ホームページは  
こちら➡



# 健康づくりに取り組んで 100ポイントをためよう

1  
ためる

毎日の健康づくりで**1日1ポイント** たまる!  
記録用紙に取り組んだ日付と分野(①~④)を記入しましょう。

## ① 栄養・食生活

- ・主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- ・うす味、減塩を心がける ・毎日朝食をとる
- ・間食や甘い飲み物を控える

## ② 身体活動・運動

- ・散歩やウォーキングをする ・自転車で買い物や通勤する
- ・ラジオ体操や+10運動(※1)を実践する
- ・地域の教室や健康イベントに参加する(※2)

## ③ 歯と口腔の健康

- ・毎食後に歯磨きをする
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを使用する

## ④ 健康チェック

- ・体重測定をする ・血圧測定をする

ボーナス  
ポイント!

それぞれの健診・検診受診で  
**+3ポイント!**

健康診査

がん検診

歯科検診

2  
もらう

100ポイントたまったら **ハートフルセンター** へ用紙を提出!  
“やまがた健康づくり応援カード”と参加賞を進呈します。(カードは初回のみ)

提出後また記録用紙をもらい取り組みを継続! 100ポイント達成参加賞は**年度内3回**までもらえます!

さらに

毎日の取り組みでますます**健康に!**

100ポイント達成すると

**参加賞**がもらえる

抽選で**山形牛**や**つや姫**など

**豪華景品**が当たる!

達成回数が多いほど**当選確率がUP!**

※1  
+10(プラステン)運動

寒河江市ホームページにて  
動画公開中 →



(寒河江市ホームページ)

※2  
地域の教室や健康イベント

寒河江市ホームページ  
にて紹介 →



(寒河江市ホームページ)

毎日の健康づくりの参考に  
ぜひご覧ください!

令和6年度

## 記録用紙

🎁 1マス1ポイント

取得したポイント分のマスに  
取り組んだ日付と分野番号を記入しましょう!

/ 1	/ 2	/ 3	/ 4	/ 5	/ 6	/ 7	/ 8	/ 9	/ 10
/ 11	/ 12	/ 13	/ 14	/ 15	/ 16	/ 17	/ 18	/ 19	/ 20
/ 21	/ 22	/ 23	/ 24	/ 25	/ 26	/ 27	/ 28	/ 29	/ 30
/ 31	/ 32	/ 33	/ 34	/ 35	/ 36	/ 37	/ 38	/ 39	/ 40
/ 41	/ 42	/ 43	/ 44	/ 45	/ 46	/ 47	/ 48	/ 49	/ 50
/ 51	/ 52	/ 53	/ 54	/ 55	/ 56	/ 57	/ 58	/ 59	/ 60
/ 61	/ 62	/ 63	/ 64	/ 65	/ 66	/ 67	/ 68	/ 69	/ 70
/ 71	/ 72	/ 73	/ 74	/ 75	/ 76	/ 77	/ 78	/ 79	/ 80
/ 81	/ 82	/ 83	/ 84	/ 85	/ 86	/ 87	/ 88	/ 89	/ 90
/ 91	/ 92	/ 93	/ 94	/ 95	/ 96	/ 97	/ 98	/ 99	/ 100

### 🎁 記入の方法

👉左記 毎日の健康づくり を参考に

取り組んだ分野と日付を記入します。

※毎日の健康づくりは1日に何個取り組んでも  
1日1マス(1ポイント)までです。

👉健康診査、がん検診、歯科検診は受診した項目と  
日付を記入して3マス分記入します。

### 記入例

6 / 4 33	6 / 4 34	/ 35	/ 36
①	健康診査	→	
6 / 14 43	6 / 15 44	6 / 23 45	/ 46
②	③	①	①

健(検)診は3マス

毎日の健康づくりは1マス