

# おいしい健康づくりポイント事業 ポイントを貯めて景品をもらおう！

## 「おいしい健康づくりポイント事業」とは？

住民の皆様の健康づくりを応援する事業です。  
健康づくりを始めるきっかけとして、ぜひご参加ください。



**対象** 大石田町に在住の20歳以上の方（令和9年3月31日時点）

**期間** 令和8年6月1日～令和9年3月31日

## 参加方法

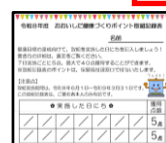
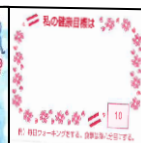
### ① もらう

「おいしい健康づくりポイントカード」と「取組記録表」をもらい、健康目標を記入して健康づくりをスタートしましょう。

10点

【配布場所】

- ・保健福祉課の窓口
  - ・ポイントが付く事業会場
- ※発行は年度内1人1回



### ② 貯める

ポイントカードを持参し、健康づくり事業への参加や、個人で健康づくりの取組を行い、ポイントを貯めましょう。

5～40点

【ポイント対象】

- ・町や職場の健診、がん検診受診……10点
- ・対象事業、取組……各5～40点  
（詳細は下記参照）



### ③ 特典を受け取る

50点（満点）に達したら、保健福祉課窓口に行き、特典を受け取りましょう。

1人1回

- 特典1 「あったまりランド入浴券」または「健康グッズ」
- 特典2 「やまがた健康づくり応援カード」  
⇒県内協賛店での提示で、いろいろなサービスが受けられるお得なカード



【町が主催する対象事業一覧】

- ・特定保健指導（5点）
- ・健康教室（1教室参加につき5点）
- ・献血（1回につき5点）
- ・スポーツ大会、イベント（1回参加につき各5点）  
地区対抗親善野球大会、町民交流ソフトボール大会、高齢者ゲートボール大会、町民グラウンドゴルフ大会、ソフトバレーボール大会、町民武道大会、最上川ふれあいマラソン、スポーツレクリエーションフェスティバル
- ・大石田スポーツクラブ（会員登録5点、1回または1教室参加につき5点）

【健康づくり取組内容】ポイント対象が追加になりました！

- ・ウォーキングアプリ aruku&（あるくと）をダウンロード（5点）
- ・禁煙等（非喫煙者5点、喫煙者は2か月の禁煙で10点）
- NEW** 健康目標の達成に向けた個人での取組（7日ごとに5点、最大40点）  
⇒取組記録表の記入が必要です。詳細は裏面をご覧ください。

# 個人での健康づくりの取組もポイント対象になりました！

健康づくりに関する事業に参加するほかに、新たに個人での健康づくりの取組もポイント対象となりました。

健康づくりの取組については、別途取組記録表の記入が必要です。

## 取組記録表の記入方法とポイント獲得方法について

### 取組記録表の記入方法

「おいしい健康づくりポイントカード」に記入した健康目標の達成に向けて、個人での取組を行い、取組記録表に取組内容と実施した日にちを記入しましょう！

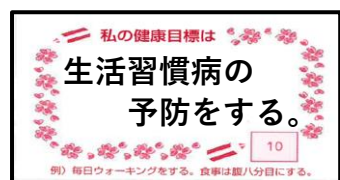
取組の日にちは、連続でなくてもかまいません。

継続的に取組を実施し、健康づくり、健康目標の達成を目指しましょう！

(例)

健康目標

健康目標達成に向けた取組内容の実践と実施日の記録



取組内容

ウォーキングを30分する、朝にラジオ体操する



6/1

ウォーキング  
ラジオ体操



6/2

ウォーキング  
ラジオ体操



6/3

ウォーキング

忘れないように、取組を実施した日に記入しましょう！  
取組内容を複数行っても、記入する日にちは1日1回となります。

✽ 実施した日にち ✽

獲得  
点数

6/1	6/2	6/3	/	/	/	/	5点
-----	-----	-----	---	---	---	---	----

【対象となる取組】

ポイントカードに記入した健康目標の達成に向けて、取組内容に記載した内容が対象となります！

- (例)
- ・運動全般（ランニング、ウォーキング、体操、筋トレ、ジムなど）
  - ・町が主催する対象事業以外で、地域の公民館などで行われる健康づくりに関する教室や活動（百歳体操など）
  - ・町外で実施されるスポーツイベント（マラソン大会など）

### ポイントの獲得方法

取組を7日実施ごとに5点、最大で40点を獲得することができます。

保健福祉課窓口のポイントカードと取組記録表を提出し、取組日数に応じてポイントをもらいましょう！

5～40点までのポイントを、まとめて獲得することも可能です。

(例)

✽ 実施した日にち ✽							獲得 点数
6/1	6/2	6/3	6/5	6/7	6/8	6/10	5点

取組が7日なので  
5点獲得！



保健福祉課窓口に行き、  
ポイントをもらう