

あなたの健康づくりを応援！

つるおか 健康ポイント

運動や健診など健康づくりに関する取組みでポイントを貯めよう。抽選で記念品が当たる！

対象 18歳以上の鶴岡市民または
鶴岡市在勤の方（高校生は除く）

実施期間
令和 7 年 4 月 1 日(火)～12 月 31 日(水)
【応募締切】 令和 8 年 1 月 15 日(木)
【抽選・記念品進呈】 令和 8 年 2 月～3 月

応募条件
40 ポイント達成で抽選に応募できます
1 人 3 回まで応募可

たくさん健康ポイントを
貯めて当選確率アップ！

参加方法
鶴岡市 LINE 公式アカウントまたはポイントカード(※)

※希望する方には窓口等でお渡しします

ポイント対象事業

このマークが目印です！

- ・ウォーキング等の運動の実施
- ・人間ドック、がん検診など健(検)診の受診
- ・健康づくり、運動に関するイベントへの参加
- ・地区の健康教室への参加

等

※上記は一例です。詳しくは市ホームページをご覧ください



抽選

応募者の中から抽選で記念品を進呈します

（鶴岡特産品(3,000 円相当)・商品券 1,000 円分・血圧計・
市内温泉施設入浴券・冷却タオル・たすき型夜行反射材 等）

鶴岡市公式ホームページ

こちらの QR コードを読み込⇒



LINE 登録方法

鶴岡市 LINE 公式アカウント



友だち追加はこちら⇒



LINE で登録した方には・・・

参加特典としてポイント(10P)プレゼント！

※令和 6 年度既に登録している方にも 4 月 1 日(火)に付与されています

「鶴岡市」を
友達追加するトーク画面下部のメニューを開き
「健康」―「つるおか健康ポイント」を選ぶ

参加登録をしたら、準備完了！

参加登録

ポイントを貯める



ポイントを貯める時はこちら

ポイントを確認する

抽選応募



令和 7 年度つるおか健康ポイントについて

参加方法 ①または②

どちらかを選択

① 市 LINE 公式アカウントによる参加

- 1) 市 LINE 公式アカウントを友達追加する
- 2) トーク画面下部のメニューより、『健康』『つるおか健康ポイント』を選択
- 3) 『参加登録』を選択し、画面に従って必要事項を入力したら登録完了！



- 4) ポイントの貯め方
 - ▶『つるおか健康ポイント』のメニュー画面より『ポイント貯める』を選択し、実施または参加した事業をご自身で選択することで、ポイントが付与されます
 - ▶市の体育館やスポーツ施設に掲示してある QR コードを読み込むことでポイント付与されます



LINE 参加特典

◎参加登録で 10 ポイント プレゼント！

(登録後に自動で付与されます。LINE 特典は 1 人 1 回です)

② ポイントカード(紙)による参加

- 1) 鶴岡市スポーツ課または健康課の窓口にて希望者へポイントカードをお渡します
- 2) ポイントの貯め方
 - ▶実施日と取組んだ内容をポイントカードにご自身で記入してください
 - ▶イベント時などは会場でシールを貼付する場合もあります

応募方法

LINE・ポイントカードいずれも
40 ポイント達成で抽選に応募できます

累計 80 ポイント、120 ポイント達成時にも
応募できます。(1 人 3 回まで応募可)

① LINE の場合

40 ポイント貯まると自動的に『抽選応募画面』が表示されます。氏名など必要事項を入力したら応募完了
※80 ポイント・120ポイント時も同様の画面が表示されます

②ポイントカードの場合

住所、氏名など必要事項を記入し下記の窓口まで提出
または郵送してください

※郵送の場合、切手を貼付して令和 8 年 1 月 15 日(木)まで
投函ください。当日消印有効

ポイント対象事業	ポイント数
毎日の健康目標 (個人目標)	2
ウォーキング等の運動実施	
運動教室・健康教室・介護予防講座への参加	
スポーツ施設の利用	
健康づくりに関する講演会、イベントへの参加	
健康づくり事業・介護予防事業・スポーツイベントへの協力(役員・運営スタッフ)	
ウォーキング・スポーツ関係イベントへの参加	4
各種健診の受診(特定健診・がん検診・山形県歯科医師会 歯周疾患検診・歯科定期健診)	
特定保健指導の利用	
人間ドックの受診	24

※変更または追加になる場合があります。最新情報は市ホームページでご確認ください

お問合せ

●鶴岡市健康福祉部 健康課
鶴岡市総合保健福祉センターにこふる 1 階

(TEL)0235-35-0149 (FAX)0235-25-7722

●鶴岡市てくてくウォーク推進協議会
(鶴岡市教育委員会 スポーツ課)
つるしんアリーナ小真木原(小真木原総合体育館)

(TEL) 0235-25-8131 (FAX)0235-25-8134

受付時間：月～金(土日祝除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分