

あなたの健康づくりを応援！

令和 8 年度

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！

★健康ポイントをたくさん貯めた上位 10 人には記念品をプレゼント★

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 8 年 4 月 1 日(水)～12 月 31 日(木)
【応募締切】 令和 9 年 1 月 15 日(金)
【抽選・記念品進呈】 令和 9 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

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(※)

たくさん健康ポイントを
貯めて当選確率アップ！

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

さらに、120 ポイントを達成後、
ポイント取得を継続した上位 10 名
に記念品を進呈します！

鶴岡市公式ホームページ
こちらの QR コードを読み込→



※希望する方には窓口等でお渡します

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→



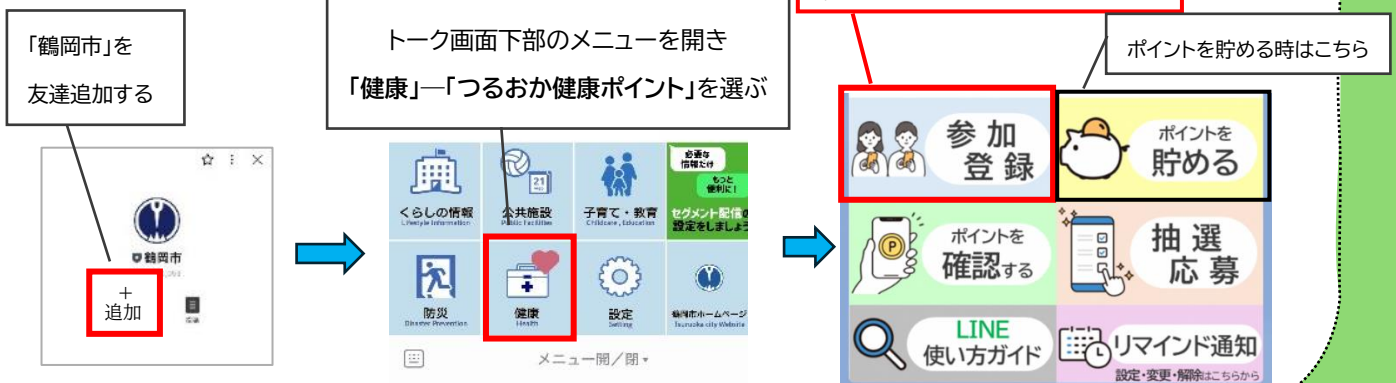
LINE で登録した方には・・・

参加特典としてポイント(10P)プレゼント！

※令和 7 年度登録している方にも 4 月 1 日(水)に付与されています

参加登録をしたら、準備完了！

ポイントを貯める時はこちら



令和8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

- 市 LINE 公式アカウントを友達追加する
- 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
- 『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！
- 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『ポイントを貯める』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が付与されます



② ポイントカード(紙)による参加

- 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します
- 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があります

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)

①LINE 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9年1月15日(金)まで投函ください(当日消印有効)

記念品プレゼント

120ポイント達成後も健康づくりに関する取り組みを継続し、ポイントをたくさん貯めた
上位10人に記念品をプレゼントします

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)

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、企業が 行う健康事業等への協力(役員・運営スタッフ)	4
ウォーキング・スポーツ関係イベントへの参加	
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	20
人間ドックの受診	

※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	
<p>●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ゝる 1階 (TEL)0235-35-0149</p>	<p>●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</p>
<p>受付時間：月～金(土日祝除く) 午前8時30分～午後5時15分</p>	