

ヤマトン健康ポイントのご案内

健康づくりで20ポイントを貯めて、商品券をゲットしよう！

●対象者 ▶ 20歳以上(平成18年4月1日以前生まれ)の市内在住者

●抽選時期 ▶ 令和7年7月、令和8年1月(各10日が締切)

※ただし、最終応募締切までに20ポイントに満たなかったカード1口に限り、次年度取得ポイントと合算して応募することができます。その場合の最終応募締め切りは令和8年7月10日です。

／本年度より抽選時期が変わります／

抽選は年度に2回 各回200名に景品が当たる！

景品

・商品券 2,000円分(7月、1月)

※令和6年度の最終抽選は、令和7年4月10日(木)です！

忘れずに応募しましょう♪



年に1回

令和7年度応募終了時に抽選

さらに…Wチャンス！

令和7年度応募者全員の中から各年代別

(20代、30代、40代、50代、60代、70代、80歳以上)

10名様に3,000円分のQUOカードをプレゼント♪

大和市イベントキャラクター
ヤマトン



【応募ボックス設置場所】

- ・市役所本庁舎
- ・保健福祉センター
- ・中央林間分室
- ・大和連絡所(シリウス2階)
- ・渋谷分室
- ・桜ヶ丘連絡所
- ・つる舞の里歴史資料館
- ・つきみ野学習センター
- ・桜丘学習センター
- ・渋谷学習センター
- ・大和スポーツセンター
- ・たすけ愛しもつま
- ・図書・学び交流課(シリウス6階)
- ・コミュニティセンター桜森会館
- ・南林間地区たすけあいセンター
- ・ぷらっと高座渋谷
- ・ポラリス

〈問い合わせ先〉 〒242-8601 大和市鶴間1丁目31番7号(保健福祉センター別館3階)

大和市健康づくり推進課 健康施策推進係 TEL:046-260-5803

ポイント対象事業について

大きく分けて6つの方法でポイントを貯めることができます。それぞれポイント取得の仕方が異なりますので、よくお読みください。

(1)ポイント対象事業となっている講座やイベントに参加する

ヤマトン健康ポイントガイドに、主なポイント対象事業の一覧が記載されています。

講座やイベントに参加して、スタンプを押してもらいましょう。

詳しいイベント開催日については広報やまとでご確認するか、事業所管課にお問い合わせください。



(3)ヤマトン健康ポイント協力認定団体の事業に参加する

ヤマトン健康ポイントガイドに、協力認定団体の一覧が記載されています。

協力認定団体が実施している健康に関する教室や講演会、体操、スポーツなどの身体活動、交流を目的としたサロンなどのイベントに参加してスタンプを押してもらいましょう。

ポイントを付与する事業は認定団体の事業全てではありませんので、詳しくは健康づくり推進課までお問い合わせください。

(5)健康づくりの取り組みを記録する

健康づくりの取り組みを専用のシートに記録して、記録したシートをヤマトン健康ポイントカードにホッチキスで留めて応募しましょう。ただし、ポイントにできるのは、それぞれ抽選につき1回までです。各記録シートは応募ボックス設置場所にあります。

①歩数記録シート(5ポイント)

30日間、ご自身の歩数計やアプリを使って歩数を記録するシートです。

②健康遊具記録シート(5ポイント)

お近くの公園に出かけて、健康遊具を使って健康づくりに取り組んだことを記録するシートです。

③チャレンジシート(5ポイント~)

自分で目標を設定して、3カ月間毎日記録するシートです。市の保健師等と複数回面談をすることで最大16ポイントを獲得できます。

(2)指定の市内施設に来館するシリウスで健康測定をする

下記の施設への来館や健康測定をして、スタンプを押してもらいましょう。ただし、ポイントにできるのは、それぞれ1日1ポイントまでです。

①来館ポイント(各施設1ポイント)

- ・つる舞の里歴史資料館
- ・中央林間図書館
- ・ぷらっと高座渋谷
- ・シリウス4階 健康都市図書館
(シリウスはスタンプ台にてご自身で押します。)

②測定ポイント(1ポイント)

- シリウス4階 健康度見える化コーナー
- ポラリス 健康度測定コーナー

(4)健診等を受診する(5ポイント)

下記の健診等を受診したらヤマトン健康ポイントカードにご自身で受診日を記入しましょう。

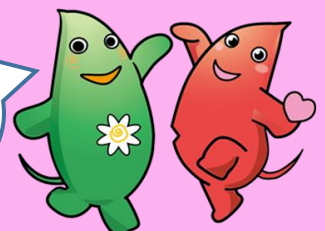
(医療機関でのスタンプ押印は必要ありません)ただし、ポイントにできるのは、それぞれ1年度につき1回までです。

- ①各種がん検診(いずれか1種類まで)
- ②特定・長寿健診、女性のための健康診査、骨粗しょう症検診、職場での健診
- ③歯科健診
- ④人間ドック

(6)ヤマトン健康ポイントを友だちや家族に紹介する(2ポイント)

ヤマトン健康ポイントを友だちや家族に紹介して、ご自身が紹介した友だちや家族の氏名をヤマトン健康ポイントカードに記入しましょう。

ヤマトン健康ポイントを貯めて楽しく健康づくりをしよう!



ヤマトン健康ポイントQ&A



R7年度ヤマトン健康ポイントカード

① 教室、イベントなどに参加、スタンプをもらう

1 25.04.01	2 25.04.01	3 25.04.07	4 25.04.22	5 25.05.07
6 25.06.01	7 25.06.01	8 25.06.01	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

② 健診等を受診(自分で受診日を記入)【年度に1回】

人間ドック/5ポイント 年 月 日	がん検診/5ポイント 年 月 日
歯科健診/5ポイント 年 月 日	健康診断/5ポイント 7年 7月 5日

※検診種類のいずれか1つのみがポイントとなります
特定・長寿 女性・骨粗しょう症・職場の健診

③ 健康づくりの記録(記録シートを添付)【抽選毎に1枚】

歩数記録シート/5ポイント	健康遊具記録シート/5ポイント
---------------	-----------------

④ 友だち
家族を紹介

紹介する友だち・家族(お一人まで) / 2ポイント
ふりがな やまと はなこ
氏名 大和 はな子

Q1.ポイントの計算方法がわかりません。

左の例を計算してみましょう。

①教室、イベントなどのスタンプ=計8ポイント

②健診受診日を記入=5ポイント

③健康遊具記録シートをホッチキスで留める。
=5ポイント

④友だちに健康ポイントを紹介して、紹介した友だちの氏名が記入されている=2ポイント

①+②+③+④=合計20ポイント。1口分の応募です。

健康遊具記録シート		健康遊具を使った公園名: △△公園					
START	健康遊具を使った公園名: ○○1号公園	6日	5月2日 使用した遊具 5種類				
1日	4月5日 使用した遊具 5種類	健康遊具を使った公園名: ○○1号公園 ○○公園 △△公園 ××広場	7日	5月4日 使用した遊具 12種類			
健康遊具を使った公園名: ○○1号公園	2日	4月7日 使用した遊具 1種類	健康遊具を使った公園名: △△公園	8日	5月8日 使用した遊具 2種類		
健康遊具を使った公園名: ○○1号公園 ○○公園 △△公園 ××広場	健康遊具を使った公園名: ○○1号公園	3日	4月10日 使用した遊具 9種類	健康遊具を使った公園名: ○○1号公園	9日	5月11日 使用した遊具 4種類	
健康遊具を使った公園名: ××広場 △△公園	健康遊具を使った公園名: ××広場 △△公園	4日	4月13日 使用した遊具 6種類	健康遊具を使った公園名: ××広場 △△公園	健康遊具を使った公園名: ××広場 △△公園	10日	5月13日 使用した遊具 5種類
健康遊具を使った公園名: ××広場 △△公園	5日	4月21日 使用した遊具 4種類	GOAL				

多めに記録して1口分に!

裏面の説明書を読み、健康づくりの記録をつけよう!



Q2.健診等のポイントを分割して使用できますか?

A.健診等のポイントは、分割できません。5ポイント分を 20ポイントの応募内でお使いください。

Q3.ポイントの年度繰り越しは出来ますか?

A.最終応募締切までに20ポイントに満たなかったカードに限り、次年度に繰り越して、合算することが出来ます。次年度取得したカードに繰り越しをするカードをホッチキスで留めて、令和8年7月10日までにご提出ください(繰り越し応募は、1口分を1回まで)。

Q4.20ポイント以上貯まっていますが、応募は可能ですか?

A.20ポイント以上で応募は可能ですが、端数は切り捨てとなります。例えば、21ポイント貯まっていた場合、1ポイントは切り捨てとなり、1口分の応募となります。

Q5.応募したカードが無効応募になってしまうことはあるのでしょうか?

A.例えば、スタンプの切り貼りは無効応募となってしまいますので、スタンプが押されたカードを複数枚持っている場合は、それらをホッチキスで留めてください。他にも健診等、同じ受診に関して複数回記載することや、来館・測定ポイントについて同じ日付のスタンプを複数個押すこと等も無効応募となりますので、よくご確認の上、ご応募ください。

Q6.カードを忘れてきてしまいました。どうしたらよいですか?

A.ポイントの後付けは出来ませんので、その場で忘れたことを申し出て、新しいカードにスタンプを押してもらってください。ご自宅に帰られましたら、新しいカードとお忘れになられたカードをホッチキスで留めてください。

1. ポイントカードを入手しよう

次のいずれかの方法で入手できます。

- ①応募ボックス設置場所で入手する。
- ②健康づくり推進課窓口で入手する。
- ③市のホームページから、ダウンロードする。

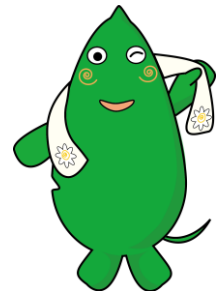


2. ポイントを貯めよう

ポイント取得方法は大きく分けて6つあります。

(詳細は「ポイント対象事業について」をご覧ください。)

- ①ポイント対象事業となっている講座やイベントに参加する。
- ②指定の市内施設に来館する。シリウスやポラリスで健康測定する。
- ③ヤマトン健康ポイント協力認定団体の事業に参加する。
- ④健診等を受診する。
- ⑤健康づくりの取り組みを記録する。
- ⑥ヤマトン健康ポイントを友だちや家族に紹介する。



3. 20ポイント貯まったら応募しよう

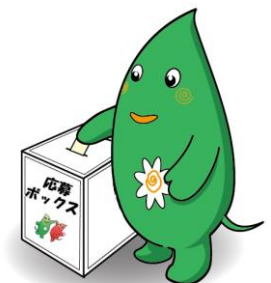
次のいずれかの方法で応募する。

- ①市内の公共施設にある応募ボックスに投函する。
- ②健康づくり推進課に持参する。
- ③封筒に入れ、切手を貼って郵送する(消印有効)。

※応募ボックスの設置場所、送付先は表面をご覧ください。
※応募ボックス設置施設によって開館日が異なりますので、ホームページ等を確認の上、ご応募ください。

応募締切日は年度に2回あります。

- ①令和7年7月10日
- ②令和8年1月10日



4. 抽選・景品発送

- ・抽選を行い、当選者のみに通知をします。
- ・当選者には、抽選実施月の翌月下旬頃に景品を発送します。
 - ※発送地域は大和市内とさせていただきます。
 - ※景品の到着が翌々月になることがございます。予めご了承ください。
- ・Wチャンスとして令和7年度応募終了時に年間の応募者全員の中から各年代別(20代、30代、40代、50代、60代、70代、80歳以上)10名様に3,000円分のQUOカードが当たる抽選を行います。

