

# 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19年4月1日以前生まれ)の市内在住者
- 抽選時期 ▶ 令和8年7月、令和9年1月(各10日が締切)

※令和8年度取得ポイント(令和8年4月1日~令和9年3月31日までのポイント)のみの最終応募締切は【令和9年7月10日】で、何口でも応募できます。  
令和8年度取得ポイントと令和9年度取得ポイント(令和9年4月1日以降のポイント)を合算したものは、1口のみとし、最終応募締切は【令和9年7月10日】となります。

抽選は年度に2回(7月、1月)

各回200名に景品が当たる！

商品券 2,000円分



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

《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5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。



## (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

## (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。

## (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

## (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)

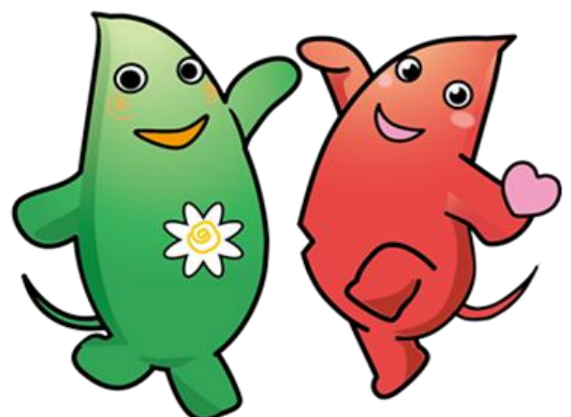
30日間、ご自身の歩数計やアプリを使って歩数を記録するシートです。

### 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。



# ヤマトン健康ポイントQ&A



## R8年度ヤマトン健康ポイントカード

★応募の際は、裏面の氏名・生年月日・住所に間違いや漏れがないように記入してください。

### ① 教室、イベントなどに参加、スタンプをもらう

26.04.01 1	26.04.01 2	26.04.07	26.04.22	26.05.07
6	7	8	9	10
26.06.01 11	26.06.01 12	26.06.01 13	26.07.22 14	26.07.22 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】 ※医療機関でのスタンプ押印は必要ありません

人間ドック/5ポイント 年 月 日	がん検診/5ポイント 8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
歯科健診/5ポイント 年 月 日	健康診断/5ポイント 年 月 日 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
---------------	-----------------

## 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10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

①+②+③=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:	
START	4月5日	使用した遊具	5種類
1日目	4月5日	使用した公園名:	〇〇1号公園
2日目	4月7日	使用した公園名:	〇〇1号公園
3日目	4月10日	使用した公園名:	〇〇1号公園
4日目	4月13日	使用した公園名:	〇〇1号公園
5日目	4月21日	使用した公園名:	〇〇1号公園
6日目	5月2日	使用した公園名:	△△公園
7日目	5月4日	使用した公園名:	△△公園
8日目	5月8日	使用した公園名:	△△公園
9日目	5月11日	使用した公園名:	〇〇1号公園
GOAL	5月13日	使用した公園名:	〇〇1号公園



## 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.年度内に20ポイントに満たなかったカードは、次年度に繰り越して、合算することが出来ます。  
繰り越したいカードと次年度取得したカードをホッチキスで留めて、  
令和9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。

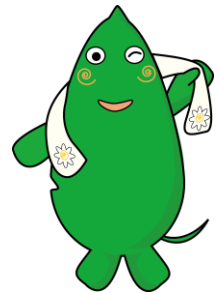


## 2. ポイントを貯めよう

ポイント取得方法は大きく分けて5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。



## 3. 20ポイント貯まったら応募しよう

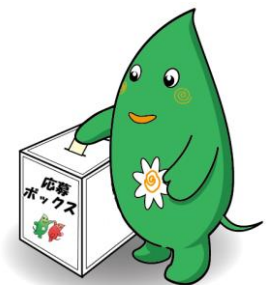
次のいずれかの方法で応募する。

- 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8年7月10日
- ② 令和9年1月10日



## 4. 抽選

- ・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に当選通知と景品交換場所のご案内をいたします。

※当選通知日より1か月を過ぎて受け取りや連絡がない場合は、  
当選を取り消しいたします。

