

令和7年度 清流の国ぞふ健康ポイント事業

健 (検) 診	ポイント数
がん検診 (胃・大腸・肺・乳・子宮)	各種類2
特定健診・基本健診・後期高齢者健診	各種類2
骨粗しょう症検診・肝炎検診	各種類2
人間ドック	3
職場の健康診断	2
歯周病検診・さわやか口腔健診	2



健(検)診は必ずどれか
ひとつ入れてください！

予防接種	ポイント数
肺炎球菌予防接種	1
带状疱疹予防接種	1
インフルエンザ予防接種	1
コロナウイルス予防接種	1
風しん予防接種	1

献血	ポイント数
献血	1

TSCスポーツクラブ	ポイント数
トレーニングルーム利用 (週1回以上、1か月間継続して利用のとき)	1
スポーツ広場 (会員プログラム)	1種目1
スポーツ教室	1種目1

山県市の健康ポイントメニュー

介護予防事業	ポイント数
いこいの広場	
かんたん筋トレ教室	
かんたん体操教室	
月曜メンズトレーニング講座	各教室1
男の生きがい教室	
ひらめき脳トレ学校	
みんなで歌おう	
まめかなクラブ	各講座1
脳を元気にする教室	各教室1
フレイル予防講座	各講座1

健康づくり イベント・教室	ポイント数
特定保健指導・結果相談会	1
栄養教室 (菜食健美教室・減塩教室)	各教室1
出前講座	各講座1
ゲートキーパー研修	1
まちの保健室	各回1

スポーツレクリエーション	ポイント数
山県レクリエーションフェスティバル	1
やまがたジョギング大会	1
ラジオ体操会	各回1
市民スポーツ大会	1

生活習慣改善 (詳細右ページ) … 達成で1項目につき、1ポイント

食生活・運動習慣を見直して、感染症や生活習慣病を防ぐ体づくりをしましょう。

【関係機関】

健 …健康介護課 (22-6838)

子 …子育て支援課 (22-6839)

生 …生涯学習課 (22-6845)

総 …総合体育館 (22-6622)

ど …NPO法人どんぐり会 (52-1511)

社 …山県市社会福祉協議会 (23-1211)