

始めてみませんか？ ゆふ健康マイレージ

班回覧

10,000ポイントを貯めて応募すると
応募者全員に**商品券2,000円分**がもらえます！



①

シートを
もらう



②

ポイント
を
ためる



③

シートで
応募する



- 配布場所 -
(シートをもらえるところ)
健康増進課、挟間・
湯布院地域振興課、
健康センター

- 活動期間 -
(ポイントを貯める期間)
令和7年3月1日
～令和8年2月末日

- 応募期間 -
(応募ができる期間)
令和7年10月6日
～令和8年3月6日

対象事業は裏面をご確認ください！

～ポイントの貯め方～

- ①対象事業への参加（※裏面参照）
健康イベント等の対象事業に
参加するとポイント券がもらえます。
- ②健康づくり3か月チャレンジ
自己目標を立てて、健康づくりに
取り組むことでこつこつポイントゲット！
- ③健康診査・がんや歯の検診
ポイント対象の健康診査・検診を受けたら
受診日と受診場所を記入します。
- ④禁煙習慣
[喫煙習慣がない] または
[禁煙を宣言する] だけでポイントに！
- ⑤あるとっくチャレンジ
スマートフォン向けアプリ
「あるとっく」をダウンロード。期間内の
合計歩数に応じてポイントがつきます。

～チャレンジシートについて～

8ページ折りの
A4サイズです。
書き込みやすく、続
けやすく、そして自
己管理ができるシ
ートになっています。



～注意事項～

- *対象年度の4月1日に18歳以上 かつ
応募時に由布市に住所がある方が対象
- *年度中にお一人につき1回のみ応募可
- *特典は応募した月の翌月に送付
- *詳細は市報及び市のホームページを
ご確認ください

問い合わせ先
由布市健康増進課（097-582-1120）

(裏面)

令和7年度 健康マイレージ対象事業一覧

各事業の詳細、お申し込みについては事業担当部署にお問い合わせ下さい。

R7.9.30 時点

事業内容	場所	期間等、ポイント	事業担当部署
有りの実る〜む	庄内公民館	R7.5月〜R8.3月 (1人あたり5回、300pt)	庄内公民館
男子ごはん部	庄内公民館	5/17、7/12、9/20、10/18、12/20 (600pt)	
素敵な話し方教室	庄内公民館	8/8、9/12、10/10、11/14 (400pt)	
あさヨガ	庄内総合運動公園 or 庄内公民館	9/6、10/4、11/1、11/22 (400pt)	
水中運動体験会	湯布院健康温泉館	5/12、5/26、10/6、10/20 (1人あたり1回、500pt)	湯布院健康温泉館
お茶の間サロン事業	自治区公民館等	R7.4.1〜R8.3.31 (12回、1000pt)	高齢者支援課
健康応援団派遣事業	自治区公民館等	R7.7.1〜R8.2.28 (3回、1000pt)	
いきいき元気塾	挟間庁舎、湯布院福祉センター	R7.5.8〜R8.3.12 (1人あたり6回、1000pt)	
元気アップ教室	湯布院病院、庄内厚生館、健寿荘	R7.4.1〜R8.3.31 (12回、3000pt)	
生涯動ける体づくり教室	はさま未来館4階 多目的研修室	R7.6.11〜R7.11.26 (12回、400pt)	挟間公民館
水中運動教室	湯布院健康温泉館	R7.4.9〜R8.3.26 (40回、300pt)	健康増進課
湯平介護予防教室からんころん	湯平地区公民館	R7.4月〜R8.3月 (24回、500pt)	高齢者支援課
みことスマイルインクラブ シニアエクササイズ	庄内体育センター	R7.4.1〜R8.3.31 (52回、300pt)	スポーツ振興課
シニアエクササイズリーダー 自主グループ活動	公民館、体育センター等	R7.3.1〜R8.2.28 (40回、300pt)	健康増進課
参加支援事業	各会場	令和7年度適宜 (600pt)	福祉課
自宅で脳の健康度測定	自宅で実施	R7.9.1〜R7.11.30 (1回、600pt)	高齢者支援課
認知症予防教室	湯布院健康温泉館、湯布院福祉センター、本庁舎、挟間庁舎	R7.9.1〜 (1人3回、800pt)	
脳と身体の運動教室	はさま未来館4階 多目的研修室	R7.8.4〜R7.11.17 (8回、400pt)	挟間公民館
シニアエクササイズ体験会	自治区公民館 等	R7.9.12〜R7.12.11 (1〜4回、300pt)	健康増進課
柔軟性向上教室	湯布院公民館 活動室	9/22、9/29、10/6、10/20、10/27 (600pt)	湯布院公民館
由布市ヘルスアップリーダー	各支部定例会会場	令和7年度 (1回、2000pt)	健康増進課
ウェルネストレーニング	ゆふいんラックホール、はさま未来館、本庁舎	R7.10.15〜R8.3.3 (1〜6回、600pt)	
健康おせったいウォーキング	庄内総合運動公園 多目的広場等	R7.10.26 (700pt)	庄内地域振興課

※R7.10.9 (木) 時点で実施期間が終了している事業は省略しています。

スポーツ振興課 (582-1217)	高齢者支援課 (529-7349)	福祉課 (582-1265)
庄内地域振興課 (582-1113)	健康増進課 (582-1120)	湯布院健康温泉館 (84-4881)
挟間公民館 (583-1118)	庄内公民館 (582-0214)	湯布院公民館 (84-2604)