

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント岐阜市版 ルール

対象 20歳以上の岐阜市在住・在勤・在学の方

このシートを使った取組方法

- 10ポイント分の健康づくりに取り組む ※ 健(検)診を受診することが必須です
- 付属の応募用紙と、このシートの中面に取り組んだ健康づくりを記入
- 応募用紙とこのシートを「応募先」に提出
- ミナモ健康・スポーツカードと岐阜県の抽選申込書を受け取る
- 岐阜県の抽選申込書に必要事項を記入して応募

※岐阜県の抽選申込書は岐阜市では受け付けておりません



アプリでの取組方法 ※このシートのオモテ面にQRコードを掲載しています。

- アプリをダウンロード、登録する
- 100ポイント※分の健康づくりに取り組む
・スマホの歩数計測定アプリと連動し、1日の歩数に応じてポイントが自動加算
・ポイント対象の健康づくりに取り組んで「ポイント付与申請」から申請
- 「ポイントで応募する」から景品を選択して応募

※アプリとシートではポイントの条件が異なります。



応募先

●持参の場合

<受付場所>

- 岐阜市保健所健康増進課
- 中、南、北保健センター

<受付日時>

月～金（祝日を除く）
8時45分～17時30分

締切:令和6年2月29日（木）

●郵送・FAXの場合

<送付先>

〒500-8309
岐阜市都通2丁目19番地
岐阜市保健所健康増進課

FAX:(058)252-0639

締切:令和6年2月22日（木）

注意

※シートの提出に代えて、ミナモ健康・スポーツカードと岐阜県の抽選申込書をお渡しします。郵送・FAXの場合、抽選申込書のお届けに数日かかりますので、お早めの提出をお願いします。

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント ～令和5年度 岐阜市版～

この事業は、市民の皆様健康づくりに取り組む「きっかけ」を提供すること等を目的として岐阜県と協働で行っています。



10ポイント分の健康づくりに取り組むと…

協力店で使用できる
ミナモ健康・スポーツカードがもらえる！



←協力店は
こちらから

ミナモ健康・スポーツカード 協力店 検索

さらに抽選で
景品が当たるかも！



アプリでも参加できます！ぜひダウンロードしてみてください！

iPhoneを
お使いの方



Androidを
お使いの方



アプリの登録法等が
分からない方はこちらを
参考にしてください。→



お問い合わせ窓口

岐阜市保健所 健康増進課

TEL(058)252-7193

〒500-8309 岐阜市都通2丁目19番地

ポイント対象の健康づくり(令和5年4月~)

健(検)診の受診

1健(検)診で、1ポイント(1ポイント以上必須)

- 健康診査の受診(特定健診、人間ドック、ぎふすこやか健診等)
- 胃がん検診(バリウム、内視鏡等)
- 大腸がん検診(便潜血検査)
- 肺がん検診・結核健診(胸部エックス線撮影)
- 子宮がん検診
- 乳がん検診
- 歯科健診

生活習慣の改善

達成で1項目につき、1ポイント(任意)

健診結果を受けて、自身の生活習慣を振り返り、健康のために改善できるとよいことを、下表の生活習慣を改善するための目標①~⑭に取り組みましょう。

| 生活習慣を改善するための目標 | | | | |
|------------------|----------------------|--|---------------------|----------------|
| ①毎回の食事に主菜、副菜を揃える | ②朝・昼・晩の三食食べる | ③食事に野菜を一品追加する | ④1日350g以上野菜を摂取する | ⑤塩分を控えめした食事にする |
| ⑥身体活動を10分以上増やす | ⑦通勤・買い物は車から自転車・徒歩にする | ⑧1日8,000歩以上歩く | ⑨歯間ブラシ・デンタルフロスを利用する | ⑩飲酒の量を減らす |
| ⑪禁煙する | ⑫十分な睡眠をとる | ⑬毎日体重を測って記録し、適正体重を目指す(記録してあれば改善した場合に1ポイント) | | |

上の表から**取り組む健康づくり(番号)**を選択して、**取り組んだ日付**を記入しましょう!

2週間のうち**10日**以上達成できたら、1項目につき**1ポイント**

記入例

| 番号 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 | 9日目 | 10日目 | 11日目 | 12日目 | 13日目 | 14日目 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
| ⑤ | 4/1 | 4/2 | 4/3 | 4/5 | 4/6 | 4/7 | 4/8 | 4/9 | 4/11 | 4/12 | 4/13 | 4/14 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

社会参加① イベント(健康講座※・スポーツイベント)に参加

※市有施設で行われる講座やサロン等のことです。

1参加で1ポイント(任意)

クアオルト®健康ウォーキング



クアオルト®健康ウォーキングは、心身の健康づくりのために、ドイツのクアオルト(健康保養地)で自然の地形や風等を活用して行われている運動療法を基に考案されました。



- <ウォーキングコースの紹介>
- 金華山・長良川・岐阜公園コース
スタート地点:岐阜公園総合案内所付近
 - 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース
スタート地点:四季の森センター付近
 - 柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園コース
スタート地点:柳ヶ瀬健康運動施設
 - 金公園・岐阜駅・清水川コース
スタート地点:柳ヶ瀬健康運動施設
- ※講座の参加には**事前に**、お電話でのお申し込みが必要です。

スポーツイベントへの参加

スポーツイベントにおいてもポイントが付与しています。ポイント対象のスポーツイベントについては右のQRコードから確認してください。→



社会参加② 施設の利用

1施設利用で1ポイント(任意)

長良川健康ステーション

利用できるサービス

- 健康づくり教室
- 健康セルフチェックコーナー
- 健康づくりに関するパンフレット等の配布



健康づくり教室

有酸素運動、筋トレなどの運動の実践や、生活習慣病予防や介護予防等に関する講話などを行っています。



柳ヶ瀬健康運動施設(ウゴクテ)

利用できるサービス

- トレーニングルーム(有料)
- 健康づくり教室(有料・無料)
- 健康セルフチェックコーナー
- 健康づくりに関するパンフレット等の配布



令和5年4月30日にオープン



社会参加③ 地域参加・ボランティアなど

1参加で1ポイント(任意)

- 筋トレサポーターの活動
- 食生活改善推進員の活動
- スポーツ少年団などのボランティア
- 岐阜バスなど公共交通機関の利用
- サロンへの参加

- いきいき筋トレ体操の実践
- 清流の国健康ポイントチャレンジ月間に取り組む
- 自治会活動への参加

など

注意 同一施設・同一イベントにつき、付与できるポイントは**1ポイント**まで