

岐阜県 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

取り組み方法（紙シートによる参加）

①10ポイント分の健康づくりに取り組む

1ポイント分は必ず健(検)診の受診をしてください。9ポイント分は、項目を問いません。社会参加や生活習慣の改善にも取り組んでみましょう。

②記入

A4サイズの「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業 チャレンジシート」または「岐阜県健康・スポーツポイント事業 チャレンジシート」とこのチラシの中面に、取り組んだ健康づくりを記入してください。

③提出

チャレンジシートと、このチラシの合計2枚を下記応募先に提出してください。提出後、本市にて取り組み内容を確認し、ミナモ健康スポーツカードと岐阜県の抽選申込用紙をお渡しします。

④受け取り

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ります。

⑤抽選申込用紙の提出

岐阜県の抽選申込書に必要な事項を記入して、岐阜県に提出してください。

※岐阜県の抽選申込書の提出は、岐阜市では受け付けておりません。

応募先

●持参の場合

【受付場所】

- ・岐阜市保健所健康づくり課
- ・中、南、北保健センター

【受付日時】

月曜～金曜（祝日を除く）
8時45分～17時30分

締切:令和8年2月27日(金)

●郵送・FAXの場合

【送付先】

・郵送
〒500-8309
岐阜市都通2丁目19番地
岐阜市保健所健康づくり課

・FAX 058-252-0639

締切:令和8年2月20日(金)

注意!

チャレンジシートとチラシの提出を確認後、ミナモ健康スポーツカードと岐阜県の抽選申込用紙をお渡しします。郵送・FAXの場合、抽選申込用紙の郵送に数日かかりますので、お早めの提出をお願いします。

岐阜県

健康・スポーツポイント

～令和7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」を提供することを目的として、岐阜県と行っています。

抽選で県産品が
当たるかも!



Let'sクアオルト健康ウォーキング!



10ポイント分以上の健康づくりに取り組むと協力店で利用できるミナモ健康スポーツカードがもらえます。



↑協力店はこちら!

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



アプリの登録方法が
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 健康づくり課

TEL (058) 252-7180

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7年4月～）

健（検）診の受診

1回の受診で1ポイント

- 健康診査
特定健診、人間ドック、ぎふすこやか健診、定期運動健診等
- 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・結核検診
- 子宮がん検診・乳がん検診
- 歯科健（検）診の受診
妊婦歯科健康診査、産婦歯科健康診査、節歯科健康診査、歯周病検診、ぎふさわやか口腔健診
- 肝炎ウイルス検査



生活習慣の改善

達成で1項目につき、1ポイント（任意）

生活習慣を改善するために必要な項目を選び、健康づくりに取り組みましょう。目標は大きく分けて「栄養」「運動」「その他」の3つに分かれています。3つの目標で1項目ずつ取り組むことを推奨します。2週間のうち10日間達成した場合に、1ポイント付与されます。



栄養の目標



- ①毎回の食事に主菜、副菜を揃える
- ②朝・昼・晩の3食食べる
- ③食事に野菜を1品追加する
- ④1日350g以上野菜を摂取する
- ⑤塩分を控えめにした食事にする

運動の目標



- ⑥身体活動を10分以上増やす
- ⑦通勤・通学・買い物は車から自転車・徒歩にする
- ⑧1日8,000歩以上歩く

その他目標



- 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
- ⑫十分な睡眠を取る
- ⑬毎日体重を測って記録し、適正体重を目指す。（記録して改善した場合に1ポイント）

達成

	例	栄養	運動			
番号	⑤					
1日目	5/1					
2日目	5/2					
3日目	5/3					
4日目	5/5					
5日目	5/6					
6日目	5/7					
7日目	5/9					
8日目	5/10					
9日目	5/11					
10日目	5/12					
11日目	5/13					
12日目						
13日目						
14日目						

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回参加で1ポイント

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（療養地・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。



クアオルト健康ウォーキング

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を付与しています。ポイント対象のスポーツイベントについては、右のQRコードからご確認ください。



ぎふ市民健康まつりへの参加

10月19日(日)に開催されるぎふ市民健康まつりへの参加でもポイントを付与しています。



ぎふ市民健康まつり

社会参加②施設の利用

1回利用で1ポイント

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（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入手



長良川健康ステーション

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入手



柳ヶ瀬健康運動施設（ウゴクテ）

社会参加③地域参加・ボランティアなど

1回参加で1ポイント

- 筋トレサポーターの活動
- 食生活改善推進員の活動
- 岐阜バスなど公共交通機関の利用
- 自治体活動への参加
- いきいき筋トレ体操の実践
- スポーツ少年団などのボランティア
- サロンへの参加
- 市有施設で行われる講座への参加

など