

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）

① 10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「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9年2月26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9年2月19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。

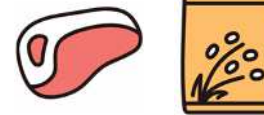
令和8年度

岐阜県

健康・スポーツポイント ～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。

抽選で健康グッズや県産品が
当たるかも!



※イラストは昨年度の景品例です。

Lets'クアオルト健康ウォーキング!



10ポイント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!

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



お問い合わせ窓口

岐阜市保健所 健康づくり課
岐阜市都通2丁目19番地 Tel(058)252-7180

チャレンジシート

2週間で10日以上達成したら1ポイント

例

達成した目標の具体的な内容を記入してください

⑥

達成した目標の番号を記入してください

30分歩いた

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
5/1	5/2	5/4	5/5	5/8	5/10	5/12
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
5/14	5/15	5/20	5/22	5/24		

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

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

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

栄養

運動

その他

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(高齢者は6,000歩以上)
- ⑨筋力トレーニングを行う(週2~3日推奨)

その他目標



- ⑩歯間ブラシ・デンタルフロスを利用する
- ⑪飲酒の量を減らす
- ⑫禁煙する
- ⑬十分な睡眠を取る
- ⑭毎日本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)

ポイント対象の健康づくり

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・すわか健診、定期健康診断等)
- ・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、節目歯科健康診査、歯周病検診、ぎふ・さわやか口腔健診
- ・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
- ・肝炎ウイルス検査

生活習慣の改善

1項目達成につき1ポイント

チャレンジする場合は左のシートに記入してください。

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(⑨筋力トレーニングを行うについては4日間)達成した場合に、1ポイント付与されます。

社会参加① イベントに参加

(健康講座・スポーツイベント)

参加ごとに1ポイント

※市有施設で行われる講座やサロン等のことです。

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

11月1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。

社会参加② 施設の利用

利用ごとに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
- ・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



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



社会参加③ 地域参加・ボランティアなど

参加ごとに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