

ポイントが貯まる中津川市の 健康づくりメニューは・・・



10ポイント貯めると、ミナモ健康スポーツカードと景品応募ハガキがもらえるよ！

| | 健康づくりメニュー | 獲得ポイント |
|----------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 【20歳以上必須項目】 最低1ポイント必要です | 各種健(検)診の受診 | 1健診(検診)につき 1ポイント |
| 【選択項目】 | 市役所主催の健康づくり事業 やスポーツイベントへの参加 | 事業の名称1つにつき 1ポイント |
| | 介護予防事業への参加 | 事業の名称1つにつき 1ポイント |
| | 自主的な健康づくりの取組み やスポーツイベントへの参加 | 名称及び種目ごとに 1ポイント |

●詳しい事業名は、裏面をご覧ください ●すべて自己申告で貯めることができます

ミナモ健康スポーツカードは県内の協力店で利用できます。

詳しくはこちらへ(県HP)

●市内協力店は次のとおりです。

スマイル 駒場店・中村店・なすび川店・付知店、
岐阜トヨペット 中津川店、大垣共立銀行 中津川支店
スポーツクラブアクトス Will_G ルビットタウン中津川、
十六銀行 中津川支店・南中津川支店、AOKI 中津川店、
道の駅花街道つけち 売店・レストラン、山本農園、
大樹生命保険株式会社 中津川営業部、ちこり村 農家レストラン・パン工房、
マクドナルド 19号中津川店・中津川ルビットタウン店、ストーンミュージアム博石館、
東濃信用金庫 中津川支店、苗木遠山資料館、子ども科学館、鉱物博物館、中山道歴史資料館、
東山魁夷心の旅路館、熊谷榎つけちギャラリー、(株)ミニミニ岐阜 中津川店、
ショッピングセンターサラ内：ミート&デリカ大屋、(有)あさひ、ヘアスタジオHYT
bc-s、闘心館スポーツクラブ、カイロ整体 Viva



(敬称略) 令和6年4月1日現在

期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日

対象：18歳以上の市内にお住まいの方、市内の事業所にお勤めの方

《 抽選応募期間：令和6年4月1日～令和7年2月28日 》

★健康・スポーツポイント事業チャレンジシートのお渡し：健康医療課、各事務所

★ミナモ健康スポーツカードの発行：健康医療課へ

(健康・スポーツポイント事業チャレンジシートを記入してお持ちください)

問合：中津川市役所 健康医療課(健康福祉会館1階) 電話 66-1111(内線 629)

【20歳以上必須項目】健(検)診受診 各健診ごとに1P 市実施以外でもポイント付与

◎各種健(検)診

- ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・子宮頸がん検診 ・乳がん検診 ・前立腺がん検診
- ・肝炎ウイルス検査 ・結核・肺がん検診 ・節目歯科健診 ・基本健康診査
- ・特定健康診査 ・国保30歳代健診 ・ぎふ・すこやか健診 ・ぎふ・さわやか口腔健診
- ・人間ドック ・職場健診 ・その他の健(検)診(歯科、民間、郵送のもの等)

◎同日実施の場合、健(検)診ごとに1ポイント付与します

【選択項目】市役所主催の健康づくり事業への参加 事業の名称1つにつき1P

- ・食生活教室 ・健康に関する各種講習会や講演会等
- ・公民館講座(健康づくり講座) ・健康推進員と歩こう
- ・アプリで健康ウォーキングなど
- ・スポーツ教室、スポーツイベントなど

【選択項目】介護予防事業への参加 事業の名称1つにつき1P

- ・元気アップ教室 ・水中運動体験 ・健口教室
- ・あんきなくらぶ ・在支及び地域包括主催の介護予防教室
- ・地区のサロン 等

◎介護保険事業は除きます。また、参加するには主催者等へお問い合わせください。

【選択項目】自主的な健康づくりの取り組みや参加 名称及び種目ごとに1P

- ・運動：毎日のウォーキング、サイクリング、スポーツサークル活動、スポーツ施設利用など
- ・栄養：減塩に取り組んでいる、毎食野菜を食べる、食生活を見直した
けんぱちくん弁当を食べる
- ・禁煙：たばこを吸っていない、禁煙をした
- ・血圧、体重等をチェックする
- ・健診後に保健相談を受けた
- ・地区主催の行事
- ・市主催以外の健康に関する講演会・教室・セミナー・イベント等参加
- ・県警が実施する交通安全教室
- ・ボランティア活動
- ・献血

◎その他、健康づくりのために継続してやっていること

健康づくりで免疫力を高めよう