

## 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
岐阜県健康づくり チャレンジ月間	10月（予定）	1 ポイント（予定）

●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、熊谷樞つけちギャラリー、(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、ヘアースタジオ HYT  
bc-s 、鬪心館スポーツクラブ、カイロ整体 Viva

(敬称略) 令和5年3月23日現在



期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日

対象：18歳以上の市内にお住いの方、市内の事業所にお勤めの方

《 抽選応募期間：令和5年4月1日～令和6年2月末日(当日消印有効) 》

★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つに付き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つに付き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**

