

# 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
健康づくりチャレンジ月間	10月実施予定	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。**

●市内協力店は次のとおりです。(変更の可能性あります)

道の駅花街道つけち(売店・レストラン)、AOKI中津川店、  
ミート&デリカ大屋(ショッピングセンターサラ内)、(有)あさひ、  
スマイル(駒場店・中村店・付知店)、  
ちこり村(農家レストラン・パン工房)、理研産業補聴器センター中津川  
マクドナルド(19号中津川店・中津川ルビットタウン店)、中華そばまるなか、更科、  
bc-s、闘心館スポーツクラブ、スポーツクラブアクトスWill\_Gルビットタウン中津川、  
パーソナルジム整体Make us Do、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、大垣共立銀行中津川支店、  
十六銀行(中津川支店・南中津川支店)、大樹生命保険株式会社中津川営業部、  
ヘアスタジオHYT、小顔コルギcubelle、メナードフェイシャルサロン中津川茄子川、  
山本農園、ストーンミュージアム博石館、カイロ整体Viva、(株)ミニミニ岐阜中津川店

詳細はこちらへ(県HP)



(敬称略) 令和8年3月16日現在

期間：令和8年4月1日～令和9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8年4月1日～令和9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：健康課、各事務所

★ミナモ健康スポーツカードの発行：健康課へ

(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 健康課(健康福祉会館1階) 電話 66-1111(内線 639)

**【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

- ・料理教室 ・健康に関するイベント等
- ・公民館講座(健康づくり講座) ・ウォーキング事業に参加した
- ・アプリを使った健康ウォーキングイベント等
- ・スポーツ教室、スポーツイベント等

**【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

- ・在宅介護支援センター及び地域包括支援センター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、参加する際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た、減塩食品を購入した
- ・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
- ・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

