

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。

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、熊谷樫つけちギャラリー、(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、闘心館スポーツクラブ、カイロ整体 Viva



(敬称略) 令和 7 年 3 月 26 日現在

期間：令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 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 7 年 4 月 1 日～令和 8 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 ・健康に関する各種講習会や講演会等
- ・公民館講座(健康づくり講座) ・ウオーキング事業に参加した
- ・アプリで健康ウオーキングなど
- ・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・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：毎日のウオーキング、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
- ・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

