

令和6年度 清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業

健診を「受けて」、健康イベントに「参加して」、健康づくりを「続けて」の健康づくりメニューに取り組み、ポイントをためると、県産品等が当たる抽選に参加できるなど特典を受けることができます。

【参加できる人】 養老町在住の20歳以上の人

【取組み期間】 令和6年4月から令和7年3月（応募期限：令和7年2月末日）



〈紙の場合〉

- ① 養老町保健センターで「健康チャレンジシート」を受け取る。
- ② 養老町健康づくりメニューに取り組み、ポイントを貯める。
- ③ 10ポイント貯めたら養老町保健センターで「ミナモ健康・スポーツカード」と、「抽選申込書」に交換し特典を使う。
 「ミナモ健康・スポーツカード」：協力店で特典を受けることができます。
 「抽選申込書」：健康グッズや県産品が当たる抽選申込書

〈アプリの場合〉

（応募期限：令和7年2月末日）

- ① スマートフォンにアプリをインストール
- ② 養老町健康づくりメニューに取り組み & 歩数 でポイントをためる
- ③ アプリ上で100ポイント貯めたら、アプリ内でミナモ健康スポーツカードの表示と抽選応募する。



スマホアプリからでも参加できます！
「スポーツタウンWALKER」をダウンロード



岐阜県保健医療課
地域スポーツ課

○養老町健康ポイント対象事業健康づくりメニュー（令和6年度）

| ◎『受けて』ポイント | 各種健康診査・がん検診 | 必須メニュー |
|------------|-------------|--------|
|------------|-------------|--------|

★受診結果など、健(検)診受診日が分かるものを保健センターへ持参してください。

| | | |
|-----------|---------------------------------------|------------------------------|
| 健康診査 | 特定健診・すこやか健診・30歳代健診 人間ドック・職場健診・成人健診 | 〈紙の場合〉 1健診(検診)につき1ポイント |
| がん検診 | 胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺がん検診 | |
| その他の健(検)診 | 肝炎ウイルス検診・胃がんリスク検診 住民健康診断・骨粗しょう症検診 | 〈アプリの場合〉 1健診(検診)につき10ポイント |
| 歯科検診 | 歯周病検診・妊婦歯科健診・さわやか口腔健診 | |

| ◎『参加して』ポイント | 健康づくりイベント等に参加してポイントが貯まるメニュー |
|-------------|-----------------------------|
|-------------|-----------------------------|

★後日押印の場合は、各自でチャレンジシートに参加した「メニュー」と「日付」を記入し、保健センターへ持参してください。

| メニュー | 押印方法 | | 主催 |
|------------|------|-------|----------------------|
| | 当日 | 後日 | |
| 地域の健康イベント | ● | | 保健センター |
| 健診結果説明会 | ● | | |
| 特定保健指導 | ● | | |
| 糖尿病予防教室 | ● | | |
| CKD予防教室 | | 申込受付時 | |
| 食改員による普及講習 | ● | | 保健センター 地域包括支援センター |
| 健康相談 | ● | | |
| 出前講座 | | ● | |

| メニュー | 押印方法 | | 主催 |
|--|------|----|--------------|
| | 当日 | 後日 | |
| 認知症サポーター養成講座 | | ● | 地域包括支援センター |
| 町民公開講座 | | ● | |
| まるごと介護予防教室※1 | ● | | |
| レッツ！脳健クラブ※1 | ● | | |
| 足、脳いきいき教室※1 | ● | | |
| 高齢者交通安全大学校（運動能力講習のみ） | ● | | 建設課 養老警察署 |
| 健康づくりチャレンジ月間 〔11・12月予定〕詳細は広報、ホームページをご覧ください。 | | ● | 岐阜県 |

○2、3月実施のメニュー（子宮、乳がん検診、CKD予防教室）は申込みでポイント付与します。

〈紙の場合〉 1回以上出席で1ポイント
〈アプリの場合〉 1回以上出席で5ポイント

◎『続けて』ポイント 毎日健康づくり <紙での参加の場合はこちらをご利用ください>

自分に合った健康づくりに取り組んで、ポイントが貯まる 1か月のうち20日以上達成できたらポイント付与

①取り組む目標を決める

わたしは

に取り組みます。

<健康づくり取り組み例>

栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
- 野菜から食べる。
- 塩分を控える。
(汁物は具たくさんにする。めん類の汁は残す。)
- 1日1回体重を測り、適正体重に近づける。



身体活動・運動

- 1日5,000歩以上歩く。
- ラジオ体操をする。
- 筋トレをする。
- ストレッチをする。



②「毎日健康づくり」に取り組む、記録をする

<記録カレンダー>

取り組む目標が達成できたら、日にちに○をつけていきましょう。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| 4月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 5月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 6月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 7月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 8月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 9月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 10月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 11月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 12月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 1月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 2月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | ○が付いた日 日 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | |

③取り組んだ記録カレンダーを保健センターに提出し、健康ポイントをもらう

・1か月に20日以上取り組むとポイント付与されます。

<紙の場合>1か月毎に1ポイント(数か月まとめて申請も可)

<アプリの場合>1か月毎に5ポイント

お問い合わせ

養老町保健センター

☎0584-32-9025

健康づくり取り組みのヒント

栄養・食生活

～3つのお皿をそろえて食べよう～



- 1、**主食**(ごはん・パン・めん)
 - 2、**主菜**(魚・肉・卵・大豆製品の料理)
 - 3、**副菜**(野菜の料理)
- をそろえて食べよう。

減塩生活～無理なくおいしく食べるコツ～



汁物(みそ汁など)は、**具たくさん**にする。



めん類(うどん、ラーメンなど)は、**汁を残す**。

運動・身体活動

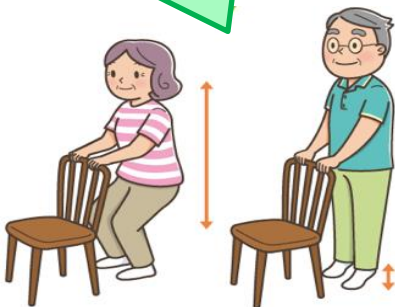
歩こうまずは**あと10分**

10分歩くと
約1,000歩



身体活動を増やすコツ

テレビを見ながら、いすを使って「ながら体操」。



体操を日課にして、からだを動かす時間を確保。



ストレッチで、こころとからだをほぐしましょう。

