

町民の皆さまの自主的な健康づくりを応援するため、県と協働で「岐阜県 健康・スポーツポイント事業」を実施しています。
この機会に健康づくりに取り組んでみましょう。

【チャレンジ期間】令和8年4月1日～令和9年3月31日

【抽選応募締め切り】令和9年2月28日

【健康・スポーツポイントとは？】

参加対象：20歳以上の町民

「健診の受診」や「ウォーキング」、「スポーツイベント」への参加など、健康づくりに取り組むとポイントを獲得できます。
一定のポイント进行めると県産品などが当たる抽選に参加できるなどの特典を受けることができます。

参加方法

方法①



町保健センターで
チャレンジシートを
入手する。(ホーム
ページからもダウン
ロード可)



健診やがん検診、歯
周病検診、健康相談・
測定会、各種教室な
どに参加し、健康づ
くりに取り組む。



町保健センターへ申
請に行くとチャレン
ジシートにポイント
が獲得できる。



チャレンジシートを
町保健センターへ提
出すると「ミナモ健
康スポーツカード」
が交付される。



県内の協力店で
「ミナモ健康スポー
ツカード」を提示す
ると、特典ゲット！

方法②



スマホアプリをダウ
ンロードする。



健診やがん検診、歯
周病検診、健康相談・測定会、
各種教室などに参加し、健康づくりに取り組む。
アプリ内の該当項目をクリックすると、ポイン
トが加算される。また、1日の歩数に応じて自
動でポイント付与される。



一定ポイント数进行めることができたら、アプリ上に表示
される。



県内の協力店で
「ミナモ健康スポー
ツカード」が表示さ
れた画面を見せると、特典ゲット！

【スマホアプリ「スポーツタウンWALKER」をダウンロード】

登録の仕方はこちら▶



iPhone用▶



Android用▶



【スマホアプリだからできること】

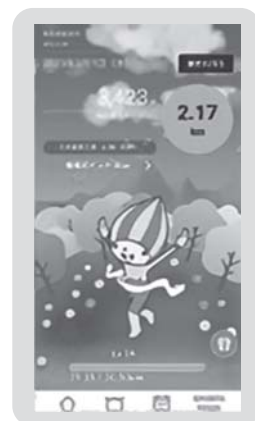
◆ 歩数ランキングへの参加

全国、県内における歩数ランキングが表示されます。1日の歩数に応じて自動でポイントが付与されます。

◆ イベント・施設検索

ポイント付与対象イベントの検索、県内のスポーツ施設やスポーツ用品店などを検索できます。

☎ 町保健センター ☎32-9025



9月は「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動の月間」です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

①10分多めに歩こう！10分歩くと約1,000歩になります。まずはチャレンジ！体調をみながら、継続して取り組んでいきましょう。

②3つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえて食べよう！たっぷり野菜・しっかり減塩を心がけましょう。

③禁煙しよう！

④睡眠環境や生活習慣などを工夫して、睡眠の質を高めよう！

⑤年に1度は健康診査を受診しよう！

⑥血圧や体重を測ろう！

☎ 町保健センター ☎32-9025