

# 海津市「健康づくりメニュー」

**【対象】**  
 18歳以上の市民 ※ メニューによっては対象にならない場合があります  
 ※ 罨マークは市内在勤者も対象になります  
 令和7年度内で応募期間中の取り組みがポイント対象になります。

★健康課で「健康チャレンジシート」をもらって、下記メニューに取り組み、ポイントがたまったら健康課に提出しましょう。  
 スマホアプリでも参加できます。（詳しくは裏面下をご覧ください。）

- ・「健康チャレンジシート」1枚目は、健（検）診のポイント①～⑰が、1ポイント以上必要です。
- ・ポイントがたまったら「健康チャレンジシート」と引き換えに、特典「ミナモ健康スポーツカード」「抽選申込書（応募はがき）」をお渡しします。
- ・何枚でもチャレンジOK！



★抽選申込書の応募期間：令和8年2月下旬頃まで

| メニュー           | ポイント                             |                        | 付与限度回数 | 説明 |        |                                                        |
|----------------|----------------------------------|------------------------|--------|----|--------|--------------------------------------------------------|
|                | スタンプ                             | アプリ                    |        |    |        |                                                        |
| <b>各種健（検）診</b> |                                  |                        |        |    |        |                                                        |
| 海津市各種健（検）診など   | ①生活習慣病健診                         | 30～39歳                 | 1      | 10 | 年度内に1回 | 健（検）診受診で申請できます<br>※人間ドックやがん検診セットはそれぞれの健（検）診でポイント付与できます |
|                | ②海津市特定健診                         | 40～74歳<br>海津市国民健康保険加入者 | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ③ぎふ・すこやか健診                       | 75歳以上                  | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ④頭部MRI検診(脳検診)                    | 40歳以上                  | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑤肝炎ウイルス検診                        | 30歳以上                  | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑥前立腺がん検診                         | 50歳以上男性                | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑦胃がん検診                           | 40歳以上                  | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑧胃がんリスク検診                        | 30～74歳                 | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑨大腸がん検診                          | 40歳以上                  | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑩肺がん・結核検診                        | 40歳以上                  | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑪骨検診                             | 40歳以上女性                | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑫乳がん検診                           | 40歳以上女性                | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑬子宮頸がん検診                         | 20歳以上女性                | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑭8020 歯科口腔健診                     | 20歳～74歳                | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑮ぎふ・さわやか口腔健診                     | 75歳以上                  | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑯妊婦歯科健診                          | 妊婦                     | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑰職場等で受けた健（検）診 罨                  |                        | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
|                | ⑱健（検）診未受診者への受診勧奨 罨               |                        | 1      | 10 | 年度内に1回 |                                                        |
| <b>自分で取り組む</b> |                                  |                        |        |    |        |                                                        |
| 運動や食事改善など      | ⑲ウォーキング実施 罨                      |                        | 1      | 5  | 1カ月に1回 | 月に4日以上実施すると申請できます                                      |
|                | ⑳健康づくりを目的とした自転車利用 罨              |                        | 1      | 5  | 1カ月に1回 | 月に4日以上実施すると申請できます                                      |
|                | ㉑健康づくりのためにウォーキング、自転車以外の運動を継続する 罨 |                        | 1      | 5  | 1カ月に1回 | 月に14回実施すると申請できます                                       |
|                | ㉒体重測定実施 罨                        |                        | 1      | 5  | 1カ月に1回 | 1カ月間、毎日測定すると申請できます                                     |
|                | ㉓血圧測定実施 罨                        |                        | 1      | 5  | 1カ月に1回 | 月に4日以上測定すると申請できます                                      |
|                | ㉔野菜摂取を継続する 罨                     |                        | 1      | 5  | 1カ月に2回 | 2週間に10日以上、1日につき小鉢5皿分以上摂取すると申請できます（1皿約70g）              |
|                | ㉕1日1合未満の飲酒かつ飲酒をしない日を作る（1日/週） 罨   |                        | 1      | 5  | 1カ月に2回 | 2週間継続すると申請できます                                         |
|                | ㉖1日3回以上の歯磨き 罨                    |                        | 1      | 5  | 1カ月に1回 | 1日3回以上歯磨きをすると申請できます                                    |
|                | ㉗睡眠時間を6時間以上とる 罨                  |                        | 1      | 5  | 1カ月に1回 | 1カ月間、1日6時間以上の睡眠がとれた場合に申請できます                           |
|                | ㉘健康目標を設定し取り組む 罨                  |                        | 1      | 5  | 年度内に4回 | 保健師や栄養士と改善目標を設定し、1カ月チャレンジすると申請できます                     |

教室・講座・イベント

|                           |                                     |   |        |                             |                                                        |
|---------------------------|-------------------------------------|---|--------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|
| 教室・講座等                    | ②9体組成測定                             | 1 | 5      | 1カ月に1回                      | 毎月実施の体組成測定に参加すると申請できます                                 |
|                           | ③0きらめきウォーキング                        | 1 | 5      | 1カ月に1回                      | 毎月第4水曜日に実施の「きらめきウォーキング」に参加すると申請できます                    |
|                           | ③1きらめきウォーキング出張版                     | 1 | 5      | 年度内に2回                      | 開催日は市報等でお知らせします                                        |
|                           | ③2きらめきウォーキング<br>(通常版・出張版) 参加勧奨      | 1 | 5      | 年度内に14回                     | 誘われた人が参加した場合に、誘った人が申請できます                              |
|                           | ③3栄養教室                              | 1 | 5      | 年度内に1回                      | 健康に関する講義と調理を行う教室。参加すると申請できます                           |
|                           | ③4親子食育教室                            | 1 | 5      | 年度内に1回                      | 親子で調理を行う教室。参加すると申請できます                                 |
|                           | ③5献血                                | 1 | 5      | 年度内に3回                      | 献血に協力すると申請できます                                         |
|                           | ③6健康づくりに関する講座                       | 1 | 5      | 年度内に1回                      | 出前講座を受講すると申請できます                                       |
|                           | ③7介護予防に関する講座                        | 1 | 5      | 年度内に1回                      | 出前講座を受講すると申請できます                                       |
|                           | ③8健康展                               | 1 | 5      | 年度内に1回                      | 健康展に来場すると申請できます                                        |
|                           | ③9脳活じかん(65歳以上)(高齢介護課)               | 1 | 5      | 年度内に1回                      | タブレットを使った認知症予防教室。参加すると申請できます                           |
|                           | ④0介護予防教室 元気にっこり教室<br>(65歳以上)(高齢介護課) | 1 | 5      | 年度内に1回                      | 介護を必要としない身体づくりを応援する介護予防教室。参加すると申請できます                  |
|                           | ④1出張型介護予防教室(高齢介護課)                  | 1 | 5      | 年度内に4回                      | 津市高齢介護課から委託を受けて社協が実施する教室。運動・栄養・口腔・認知症予防のいずれか一つでも申請できます |
|                           | ④2長良川ふれあいマラソン大会<br>(社会福祉課)          | 1 | 5      | 年度内に1回                      | 参加すると申請できます。開催日は市報等でお知らせします                            |
|                           | ④3高齢者学級(60歳以上)<br>(文化・スポーツ課)        | 1 | 5      | 年度内に1回                      | 高齢者の健康維持や生きがいをづくりの講座。参加すると申請できます                       |
| ④4タスポニー交流大会<br>(文化・スポーツ課) | 1                                   | 5 | 年度内に1回 | 参加すると申請できます。開催日は市報等でお知らせします |                                                        |
| ④5軽スポーツ教室<br>(文化・スポーツ課)   | 1                                   | 5 | 1カ月に1回 | 参加すると申請できます。開催日は市報等でお知らせします |                                                        |

参加方法

■チャレンジシートの場合■

- 健康課でチャレンジシートを手に入れ、必要事項を記入する。
- 上記メニューの①～④5に参加してミナモスタンプを取得(原則、会場でその都度押します。)
- チャレンジシート10ポイント(①～①7の中から最低1ポイントが必須)集めて「プレゼント応募はがき」と、協力店で特典が受けられる「ミナモ健康スポーツカード」を健康課で引き換えてください。



(ミナモ健康スポーツカード)

問い合わせ先 津市役所健康課  
☎0584-53-1317

■スマホアプリの場合■

- アプリをダウンロード(下記のQRコード参照)
- 上記のメニューに参加して、①～④5をアプリから選んでポイントを取得  
さらに、1日の歩数に応じて自動でポイントがもらえます。
- アプリで100ポイントを集めてプレゼントに応募できます。
- 協力店で特典が受けられるアプリ版「ミナモ健康スポーツカード」がもらえます。

アプリダウンロード先

|                   |                                            |                                             |
|-------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| スポーツタウン<br>WALKER | iPhoneの方は<br><a href="#">こちらから</a> <外部リンク> | Androidの方は<br><a href="#">こちらから</a> <外部リンク> |
|                   |                                            |                                             |

アプリ版は、歩数に応じて成長するミナモのたまごがもらえます