

# 海津市「健康づくりメニュー」

**【対象】** ※ メニューによっては対象にならない場合があります  
 18 歳以上の市民 ※ 罨マークは市内在勤者（県内在住）も対象になります。

令和 8 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」をもって、下記メニューに取組み、ポイントがたまったら健康課へ提出しましょう。

★スマホアプリで参加することもできます！

裏面の QR コードからアプリ「スポーツタウン WALKER」をダウンロードしてください。

ポイントについて

健康チャレンジシート：各メニュー1 ポイント

アプリ：①～⑱は各 10 ポイント、⑲～㉔は各 5 ポイントのほか 5000 歩/日で 1 ポイント、8000 歩/日で 5 ポイントが自動的に獲得できます

★抽選申込書・アプリの応募期限は令和9年2月下旬までになりますので、お早めにご応募ください。



メニュー		付与回数	ポイント付与条件・取り組み内容	
海津市各種健（検）診など	①生活習慣病健診	30～39 歳	1 回/年度	
	②海津市特定健診 ※	40～74 歳	1 回/年度	
	③ぎふ・すこやか健診	75 歳以上	1 回/年度	
	④頭部 MRI 検診(脳検診)	40 歳以上	1 回/年度	
	⑤肝炎ウイルス検診	30 歳以上	1 回/年度	
	⑥前立腺がん検診	50 歳以上男性	1 回/年度	
	⑦胃がん検診	40 歳以上	1 回/年度	
	⑧胃がんリスク検診	30～74 歳	1 回/年度	
	⑨大腸がん検診	40 歳以上	1 回/年度	
	⑩肺がん・結核検診	40 歳以上	1 回/年度	
	⑪骨検診	40 歳以上女性	1 回/年度	
	⑫乳がん検診	40 歳以上女性	1 回/年度	
	⑬子宮頸がん検診	20 歳以上女性	1 回/年度	
	⑭8020 歯科口腔健診	20 歳～74 歳	1 回/年度	
	⑮ぎふ・さわやか口腔健診	75 歳以上	1 回/年度	
	⑯妊婦歯科健診	妊婦	1 回/年度	
	⑰職場等で受けた健（検）診 罨		1 回/年度	各健（検）診を受診してください プレゼント応募には、①～⑰のいずれかの受診が必要です 人間ドックやがん検診セットはそれぞれの健（検）診でポイント付与します  ※②は海津市国民健康保険加入者が対象
⑱健（検）診未受診者への受診勧奨 罨		1 回/年度	誘われた人が受診すると誘った人が申請できます	
運動や食事改善など	⑲ウォーキング実施 罨		1 回/月	月 14 日以上実施
	⑳健康づくりを目的とした自転車利用 罨		1 回/月	月 4 日以上実施
	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 回/月	月 14 回以上実施
	㉒体重測定実施 罨		1 回/月	1 か月間毎日測定
	㉓血圧測定実施 罨		1 回/月	月 14 日以上測定
	㉔野菜摂取を継続する 罨		1 回/月	1 か月間に 20 日以上、1 日につき小鉢 5 皿分以上摂取（1 皿約 70 g）
	㉕1 日 1 合未満の飲酒かつ飲酒をしない日を作る（1 日以上/週） 罨		1 回/月	1 か月間継続
	㉖1 日 3 回以上の歯磨き 罨		1 回/月	1 か月間、1 日 3 回以上歯磨き
	㉗睡眠時間を 6 時間以上とる 罨		1 回/月	1 か月間、1 日 6 時間以上の睡眠
	㉘健康目標を設定し取り組む 罨		4 回/年度	保健師や栄養士と改善目標を設定したうえで、1 か月間チャレンジし達成
	㉙地域活動に参加する		1 回/年度	サロン、自治会等ボランティア活動への参加
	㉚減塩調味料の使用		1 回/月	1 か月間に 20 日以上、減塩調味料を使用
㉛たばこを吸っていない/禁煙した		1 回/年度	1 か月間継続	

教室・講座等	③② 暮らしの保健室「ふらっと」	1回/月	ふらっとへの参加
	③③ きらめきウォーキング	1回/月	「きらめきウォーキング」への参加
	③④ きらめきウォーキング出張版	2回/年度	「きらめきウォーキング出張版」への参加
	③⑤ きらめきウォーキング (通常版・出張版) 参加勧奨	1回/年度	誘われた人が参加すると誘った人が申請できます
	③⑥ 栄養教室	1回/年度	栄養教室への参加
	③⑦ 親子食育教室	1回/年度	教室への参加
	③⑧ 献血	3回/年度	献血への協力
	③⑨ まちづくり出前講座 (健康づくり・介護予防講座)	1回/年度	講座受講
	④⑩ まちづくり出前講座 (バランスのとれた食事とは)	1回/年度	講座受講
	④⑪ まちづくり出前講座 (体力づくりと健康づくり)	1回/年度	講座受講
	④⑫ 健康展	1回/年度	健康展への来場
	④⑬ 脳活じかん(65歳以上)	1回/年度	脳活じかんへの参加(高齢介護課)
	④⑭ 介護予防教室 元気にっこり教室 (65歳以上)	1回/年度	介護予防教室への参加(高齢介護課)
	④⑮ 脳活クラブ(脳活じかん終了者)	1回/年度	脳活クラブへの参加(高齢介護課)
	④⑯ 100年歩ける足をつくるための教室	1回/年度	教室への参加(高齢介護課)
	④⑰ スポーツジムを活用したフレイル予防教室	1回/年度	教室への参加(高齢介護課)
	④⑱ 出張型介護予防教室	4回/年度	教室への参加【運動・栄養・口腔・認知症予防の いずれか一つの参加でも可能】(高齢介護課)
	④⑲ 長良川ふれあいマラソン大会	1回/年度	大会への参加(社会福祉課)
	⑤⑰ 高齢者学級(60歳以上)	1回/年度	高齢者学級への参加(文化・スポーツ課)
	⑤⑱ タスポニー交流大会	1回/年度	大会への参加(文化・スポーツ課)
	⑤⑲ 軽スポーツ教室	1回/年度	教室への参加(文化・スポーツ課)
	⑤⑳ 市民カレッジ(健康体力づくり運動教室)	1回/年度	講座受講(文化・スポーツ課)
	⑤㉑ 市民カレッジ (肩こり・腰痛を整える体質改善エクササイズ)	1回/年度	講座受講(文化・スポーツ課)
	⑤㉒ 市民カレッジ(からだ喜ぶ整えごはん)	1回/年度	講座受講(文化・スポーツ課)

## 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受け取り、必要事項を記入する。
- 上記メニューの①～⑳に参加し、ミナモスタンプを取得(原則、会場でその都度押します。)  
※シート1枚目に①～⑰で最低1ポイント必須
- チャレンジシート1枚につき10ポイントを集め健康課に提出してください。「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」をお渡しします。



(ミナモ健康スポーツカード)

問い合わせ先 海津市役所健康課  
☎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、①～⑳をアプリから選んで申告し、ポイントを取得してください。  
なお、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ポイントを集めるとプレゼントに応募できます。また、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」がアプリ内に表示されます。

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

### アプリダウンロード先

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