

# 令和3年度清流の国ぎふ健康ポイント事業 海津市「健康づくりメニュー」

## 【対象】

20歳以上市民 ※マークのメニューは海津市在勤者（市内の企業にお勤めされている20歳以上の方）も対象

令和3年度内で応募期間までの取り組みがポイント付与対象

★健康課で『健康チャレンジシート』をもらう。下記のメニューに取り組み、6ポイントたまったら健康課に提出しましょう。

- ・チャレンジシート1枚目は、健(検)診のポイントが、1ポイント以上必要です。
- ・ポイントが貯まった『チャレンジシート』と引き換えに、特典「ミナモ健康カード・抽選申込書(応募ハガキ)」をお渡します。
- ・何枚でもチャレンジOK！ポイントが貯まったチャレンジシート1枚につき「抽選申込書」1枚と交換します。



## 各種健診(検診)

健(検)診結果など受診したことがわかるものを健康課で提示していただくとスタンプします。

※同じ健(検)診は、1年度に1ポイントまで。応募期間以降に受診予定の方は健康課にご相談ください。

メニュー	ポイント	メニュー	ポイント
①生活習慣病健診(30~39歳)	1	⑪骨検診(40歳以上女性)	1
②海津市特定健診(40~74歳 海津市国民健康保険加入者) 保険医療課	1	⑫乳がん検診(40歳以上女性)	1
③ぎふ・すこやか健診(75歳以上)保険医療課	1	⑬子宮がん検診(20歳以上女性)	1
④脳検診(40歳以上)	1	⑭8020歯科健診(30~74歳)	1
⑤肝炎ウイルス検診(30歳以上)	1	⑮ぎふ・さわやか口腔健診(75歳以上)保険医療課	1
⑥前立腺がん検診(50歳以上男性)	1	⑯妊婦歯科健診(妊婦)	1
⑦胃がん検診(40歳以上)	1	⑰人間ドック(40歳以上) ※検診の種類ごとに1ポイント	1
⑧胃がんリスク検診(30歳~74歳)	1	⑱がん検診セット(40歳以上) ※検診の種類ごとに1ポイント	1
⑨大腸がん検診(40歳以上)	1	⑲職場などで受けた健診(検診) ※検診の種類ごとに1ポイント 	1
⑩肺がん・結核検診(40歳以上)	1	⑳健診(検診)未受診※の家族を誘いその人が受診した(誘われた人が受診したことがわかるものを提示ください) ※未受診とは、今までに健(検)診を受けたことがない、または過去3年間に受診していない場合。海津市の健(検)診とします。	1

## 自分で取り組む

自分で記入した「歩数記録」や「測定値や取り組みの記録」を、健康課で提示していただくとスタンプします。

メニュー	ポイント	メニュー	ポイント
⑲ウォーキング実施(1か月に4回以上※1か月に1pまで) 	1	⑳健康指標改善への取り組み(体重・腹囲・体脂肪率など) ※チャレンジシートを利用して、保健師や栄養士と一緒に、改善目標を設定し、健康づくりに1か月ほど取り組む。(チャレンジシート1枚につき1pまで。)	1
㉑体重測定実施(2週間(14回)分) 	1	㉒「野菜を1日に小鉢5皿以上食べる(1皿=約70g)」 ※1週間のうち5日以上を2週継続。(チャレンジシート1枚につき1pまで。)	1
㉓血圧測定(1か月に2回以上※1か月に1pまで) 	1	㉔健康づくりのためにウォーキング以外の運動を継続している(14回で1ポイント。複数の種類を実施の場合は、種類ごとに1ポイント) ※例えば、スイミング、運動ジムに通っている。家で、ラジオ体操などを行っている。 	1

## 教室・講座など

参加したことがわかるもの(領収書や資料など)を、健康課で提示していただくとスタンプします。

※【当日スタンプ】とあるメニューは、当日会場でスタンプします。

メニュー	ポイント	メニュー	ポイント
㉕体組成・お食事相談<毎月>【当日スタンプ】	1	㉖健康課：健康づくり講座【当日スタンプ】	1
㉗きらめきウォーキング<毎月>【当日スタンプ】	1	㉘高齢介護課：介護予防に関する講座など【当日スタンプ】	1
㉙軽スポーツ教室<毎月>スポーツ課 自分でチャレンジシートに参加した月日と教室内容を記入して提示ください	1	㉚海津警察署：加齢に伴う身体機能の変化をチェック。参加、体験型の交通安全教育。(65歳以上)【当日スタンプ】	1
㉛栄養教室<開催日未定。市報でお知らせ>【当日スタンプ】	1コースで1ポイント	㉜タスポニー交流大会<8月頃予定>スポーツ課	1
㉝親子食育教室(小学生親子)<開催日未定。市報でお知らせ>【当日スタンプ】	1	㉞長良川ふれあいマラソン大会<10月頃予定>社会福祉課	1
㉟食生活改善協議会による普及講習会<開催日未定。市報でお知らせ>	1	㉟岐阜県「チャレンジ月間」に取り組む<10・11月頃の予定> ※詳細は、海津市ホームページなどで実施期間前に発表します。 	1
㊱介護予防教室(65歳以上)高齢介護課【当日スタンプ】	1コースで1ポイント		
㊲高齢者学級(60歳以上)<開講日未定>社会教育課	1年度に1ポイント		
㊳悠々楽習講座<開講日未定>社会教育課	1年度に1ポイント		

「健康ポイント事業に関する問い合わせ」  
海津市役所 健康課 ☎0584-53-1317  
東館2階 15番窓口 8:30~17:15 土日祝日・年末年始を除く

R3.4.1作成(メニューが追加になることがあります。ホームページで確認ください。)