

# 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もあります  
 ※ 罨マークは市内在勤者も対象になります

令和6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。
- ・ポイントが貯まった「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)」をお渡します。
- ・何枚でもチャレンジOK!ポイントが貯まった「健康チャレンジシート」1枚につき「抽選申込書」1枚と交換します。

★抽選申込書の応募期間：令和7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 ※人間ドックやがん検診セットはそれぞれの健診でポイント付与できます
	②海津市特定健診 40～74歳 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脳健診(頭部MRI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子宮がん検診 20歳以上女性	1	10	年度内に1回	
	⑭8020 歯科健診 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健診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	1カ月に4日以上実施で申請できます
	⑳体重測定実施 罨	1	5	1カ月に2回	1カ月に14日以上測定で申請できます
	㉑血圧測定実施 罨	1	5	1カ月に1回	1カ月に2日以上測定で申請できます
	㉒野菜を積極的に摂取する 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皿分以上を食べると申請できます(1皿約70g)
	㉓睡眠時間6～9時間(20歳以上60歳未満) 394172	1	5	1カ月に1回	1日6～9時間の睡眠が1カ月継続してとれた場合に申請できます
	㉔睡眠時間6～8時間(60歳以上) 465926	1	5	1カ月に1回	1日6～8時間の睡眠が1カ月継続してとれた場合に申請できます
	㉕健康目標を設定し取り組む	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
	㉖1日1合未満の飲酒かつ飲酒をしない日を作る(1日/週) 515737	1	5	1カ月に2回	2週間継続して申請できます
㉗健康づくりのためにウォーキング以外の運動を継続する	1	5	1カ月に3回	1カ月に14回実施で1ポイント申請できます	

	⑳1日2回以上の歯磨き 793658	1	5	1カ月に1回	1日2回以上の歯磨きを1カ月継続してできたら申請できます
<b>教室・講座</b>					
教室・講座等	㉑体組成・お食事相談	1	5	1カ月に1回	体組成・お食事相談で体組成測定や健康相談を行ったら申請できます
	㉒きらめきウォーキング	1	5	1カ月に1回	毎月第4水曜日に実施しているきらめきウォーキングに参加したら申請できます
	㉓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
	㉔きらめきウォーキング 300683 (通常版・出張版) 参加勧奨	1	5	年度内に14回	新規参加者を勧奨し、誘われた方が参加したら誘った方が申請できます
	㉕介護予防教室 元気にっこり教室 (高齢介護課) (65歳以上)	1	5	年度内に1回	運動・口腔・栄養・認知症の面から介護を必要と市内身体づくりを応援する介護予防教室。参加すれば申請できます
	㉖出張型介護予防教室 (高齢介護課) 326423	1	5	年度内に4回	海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
	㉗高齢者学級 (60歳以上) (社会教育課)	1	5	年度内に1回	高齢者の健康維持や生きがいづくりの講座 参加したら申請できます
	㉘健康づくり講座	1	5	年度内に1回	出前講座を受講したら申請できます
	㉙介護予防に関する講座	1	5	年度内に1回	出前講座を受講したら申請できます
	㉚栄養教室	1	5	年度内に1回	6回で1コースの教室に参加されたら申請できます
	㉛親子食育教室	1	5	年度内に1回	親子で調理を行う教室です。 参加されたら申請できます
	㉜献血	1	5	年度内に3回	献血に協力すると申請できます
	㉝タスポニー交流大会 410363	1	5	年度内に1回	開催日等は市報等でお知らせします
	㉞長良川ふれあいマラソン大会	1	5	年度内に1回	開催日等は市報等でお知らせします
㉟健康展 389147	1	5	年度内に1回	健康展に来場されたら申請できます	
㊱軽スポーツ教室	1	5	1カ月に1回	開催日等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①～⑬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 (①～⑱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 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、①～⑬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 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>

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