

令和8年度 岐阜県健康・スポーツポイント事業

①健診（検診）を受けて、②健康に関する教室に参加して、③エクササイズにチャレンジして健康ポイントを貯めましょう。6ポイント貯まると県内のいろいろな店舗で素敵な特典が受けられる「ミナモ健康カード」がもらえます。さらに健康グッズや県産品が当たる抽選会に参加することができます。この機会に家族や友人と楽しみながら健康づくりを始めませんか。

参加方法

*健康づくりメニューに参加して、合計6ポイントためよう。

*健（検）診は1ポイント以上が必須です。

*6ポイントたまったら、やすらぎでミナモ健康カードや抽選申込書と交換しよう。

当選された方が
数名みえます。
ぜひ、ご参加ください！

		対象事業	ポイント			対象事業	ポイント	スタンプ 押印場所			
健 (検) 診 一 つ 以 上 の 受 診 が 必 要	1	各種がん検診 (胃、大腸、前立腺、肺、 乳、子宮)	各1ポイント 職域の健診・ 人間ドックに 含まれて実施 されるがん 検診は各1ポ イント ※スタンプ は、健診会 場、またはやす らぎにて押 印します。	教室 や イ ベ ン ト 参 加	14	健康短期大学各教室 (4カ月で減量達成教室、ミドルシニア の元気功教室、やさシーズ講座、脳・か らだ元気教室、血糖コントロール教室)	1回で 1ポイント	やすらぎ (各教室上限3 ポイントま で)			
	2	肝炎ウイルス検診			15	てんとうむしくらぶ					
	3	20・30代健診			16	キッズビクス					
	4	基本健診			17	おとなの介護・健康相談					
	5	特定健診			18	カフェ だんらん					
	6	ぎふ・すこやか健診			19	栄養教室					
	7	骨密度測定			20	やすらぎによる健康出前講座			1回1ポイント	会場	
	8	健康歯っぴー健診 (成人歯科健診)			21	関ヶ原陣跡制覇ウォーキング2026			1回1ポイント	※やすらぎ	
	9	妊婦歯科健診			その他	22			健康づくりチャレンジ月間	目標達成に応じてポイント付与	やすらぎ
	10	ぎふ・さわやか口腔健診				23			毎日貯筋・生活目標シート	月14日以上 実施で1ポ イント	
	11	がん検診助成金		24		貯筋通帳等 (健康短期大学・てんとうむしく らぶ参加者)					
	12	職域の健診									
	13	人間ドック									

参加できる方

20歳以上の関ヶ原町在住・在勤の方

※陣跡制覇ウォークポイント付与については、参加したことが分かる物をご提示ください。

実施期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日（県産品への応募締め切りは2月末日まで）

ポイント台紙等の用紙はやすらぎにて配布しています。関ヶ原町ホームページにてダウンロードして使用することもできます。

<エクササイズにチャレンジするとは…?>

1ヶ月間継続して取り組むエクササイズを決めます。(広報に毎月掲載している「今月のエクササイズ」等を参考にしてください) 毎日貯筋シートに実施結果を記録します。1ヶ月間で14日以上実施できたら1ポイント獲得できます。【問い合わせ先：関ヶ原町 健康増進センター(やすらぎ) TEL:0584-43-3201】