

令和4年度

健康づくりでお得をゲット！！

清流の国
ぎふ

健康・スポーツポイント事業



① 健康づくりに取り組む チャレンジシートにポイントを貯めよう！

チャレンジシート(スタンプ台紙)の入手方法

＜配布場所＞

神戸町保健センター・神戸町役場(住民保険課・地域包括支援センター・生涯学習課)・ごうどスポーツクラブ・介護予防施設ばらの里・室内温水プールゆーみんぐにてお渡しできます。

ポイントの貯め方

＜取組み実施期間：令和4年4月～令和5年3月＞

裏面の一覧表(ポイントメニュー)の中から健(検)診で必ず1ポイント取得してください。残り9ポイントは健(検)診及び健康づくりメニューからポイントを貯めてください。

チャレンジシート配布場所(上記7か所)にて健(検)診結果や事業に参加したことを確認し、スタンプを押印させていただきます。

チャレンジシートに10ポイントが貯まったら・・・

保健センターにチャレンジシートを提出してください。特典として「ミナモ健康・スポーツカード」と「懸賞の抽選申込用紙」をお渡しいたします。懸賞の応募は神戸町としてまとめて県に申し込みますので、ポイントの貯まったチャレンジシートは令和5年2月末までに保健センターへお持ちください。

特典1 ミナモ健康・スポーツカードがもらえる！

各企業の皆様のご協力により、協力店に「ミナモ健康スポーツカード(右記参照)」を提示することで、県内各地の協力店で様々な特典を受けることができます。



特典2 抽選で健康グッズや県産品が当たる！

ポイント獲得者に対して、抽選申込書をお渡しします。抽選申込書に切手を貼って応募いただくと、抽選で健康グッズや県産品が当たります。

※応募者全員に景品が当たるものではありませんのでご了承ください。



② 特典を使う

県内の協力店で「ミナモ健康スポーツカード」を提示すると、様々な特典を受けることができます。さらに抽選で健康グッズや県産品が当たるチャンス！

※ 協力店についての情報や懸賞で当たる賞品については岐阜県のホームページをご覧ください。

＜20歳以上の神戸町在勤の方へ＞

神戸町に在勤の20歳以上の方も対象となり、ポイント押印します！

＜注意事項＞

※職場の健康診断の結果の提示とチャレンジシートに勤務先の記入が必要です。

※1枚のチャレンジシートには在住地と在勤地(神戸町)のメニューを混在してのポイント押印は不可となります。

【神戸町での健康ポイント対象事業の一覧】

ポイントメニュー		該当事業（なお、新型コロナの感染状況によって変更もあります）	
健（検）診	（必ず最低1ポイント）	各種健康診査	特定健診、すこやか健診、U-39健康診査
		各種がん検診	胃検診（バリウム・カメラ）、乳房検診、大腸検診、結核・肺検診、子宮検診 前立腺検診、肝炎ウイルス検診
		歯科健診	妊婦歯科健診、歯周疾患健診、ぎふ・さわやか口腔健診
		神戸町以外で実施の健康診断	人間ドック、職場の健康診断（オプション検査もそれぞれ1ポイント）
健康づくりメニュー		介護予防教室	ごうどはつらつ健康大学、転ばぬ先の杖教室、脳いきいき教室、 シルバーキッチン・歯っぴー教室、活きサポクラブ、ファイブコグ（脳いきいき測定会）、フレイルチェック
		認知症カフェ	ローズカフェ、お寺カフェ
		健康づくり教室	保健師による出前講座（ふれあい講座） もうすぐパパママ教室、産後ママゆったり教室
		各種栄養教室	ヘルスメイトスクール、手作りおやつ教室、離乳食教室 等
		健康相談 保健指導	特定保健指導（面談・集団指導・教室）、乳幼児健康相談 その他保健師等と個別に健康相談や保健指導を受けた場合
		その他	献血 保健師・栄養士等が企画・運営する健康づくりに関する取り組み・健康イベント 室内温水プールゆーみんぐの施設利用（プール以外も可） 生涯学習課が設定するスポーツイベント（ばらウォーク等） 自分で目標を立てて取り組む健康づくりの取組（下記参照） ごうどスポーツクラブ加入・各種教室・フィットネスルーム利用 健康づくりに自主的に取り組むサークル活動（名簿で確認できる場合） ばらの里で行っている「いきいき健康教室」

1回1ポイント（上限あり）

※同じ事業でのポイントの押印は、健（検）診は年度で各種1ポイント、健康づくりメニューは月に1ポイントとなります。

※各種健（検）診については、実施日が確認できた場合に保健センターでポイントを押印します。

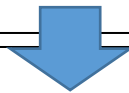
※特定健診、すこやか健診、ぎふ・さわやか口腔健診、国保の方の人間ドック・職場健診は住民保険課の窓口でポイントの押印をします。

※健康づくりメニューは、実施担当窓口にてポイントを押印します。参加が確認できた場合は、後日でも押印をします。

<自主的な取り組みを実施される方へ>

● 1ヵ月間、自分で立てた目標に「週5日以上を目安」に取り組むことができれば1ポイント贈呈。

- ① 目標を立てる（目標の例：1日20分歩く、毎日口腔体操をする等）
- ② 週5日以上を目安に取り組んだことが分かる記録やカレンダーを提出いただければ健康ポイントのチャレンジシートに月に1ポイントとしてスタンプを押します。



記入例 （ 5 ） 月分 <5月の目標：毎日ウォーキングを30分する>

	日	月	火	水	木	金	土
1週目	5/1 ○	5/2 ○	5/3 ×	5/4 ○	5/5 ○	5/6 ×	5/7 ○
2週目	5/8 ×	5/9 ○	5/10 ×	5/11 ○	5/12 ○	5/13 ×	5/14 ○
3週目	5/15 ○	5/16 ○	5/17 ×	5/18 ○	5/19 ×	5/20 ○	5/21 ○
4週目	5/22 ○	5/23 ○	5/24 ○	5/25 ×	5/26 ○	5/27 ×	5/28 ○
5週目	5/29 ○	5/30 ×					

お問い合わせ先：神戸町保健センター TEL：27-7555