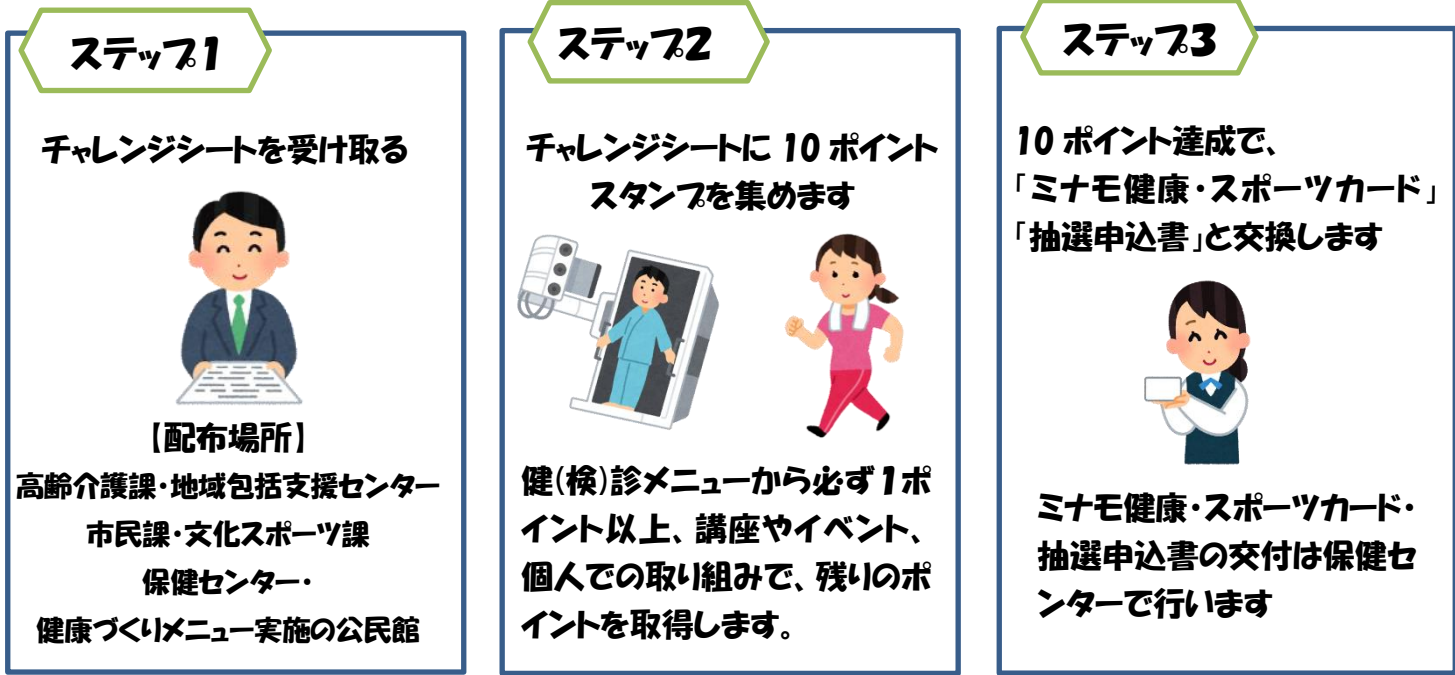


# R4年度 清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業

各種健（検）診を受診、健康づくりにつながるイベント、講座など健康づくりメニューに参加して、ポイントを集めましょう。


**10ポイント 集めると、素敵な特典と交換できます。**

**参加できる人：20歳以上の土岐市民・在勤者**



**特典①**


「ミナモ健康・スポーツカード」  
を提示して



カードの提示で、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。  
※ミナモ健康・スポーツカードが使用できる協力店一覧は岐阜県ホームページをご覧ください

**特典②**

10ポイントを達成すると…  
抽選申込書（はがき）を送って…  
**健康グッズや県産品が当たる！**



(注)応募者全員に当たるものではありません。抽選申込期限が、ポイント付与期間より前になる場合があります。

**ポイント付与期間：令和4年5月1日～令和5年2月28日**

# 健康づくりメニュー

## 各種健(検)診

R4年4月以降に個人や職場で受診された健診はポイント対象となりますので、健(検)診結果をお持ちください

内容	ポイント	スタッフ押印場所
<b>健(検)診</b> 特定健康診査、職域での健康診査、30歳代健診、人間ドック、ぎふ・すこやか健診・ぎふ・さわやか口腔健診 <b>がん検診他</b> 胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん 結核・肺がん、肝炎ウイルス検診、歯周疾患検診、	<b>1健(検)診につき1P</b> ※人間ドック、職域での健康診査に含まれて実施するがん検診などは各1P	<b>保健センター・市民課</b> ※令和4年4月以降に受診した健(検)診がポイント対象です。健(検)診結果を市民課保険年金係または保健センターへお持ちください。
<b>20歳代で健(検)診を受診する機会のない方</b> 保健センターの健康相談日に身体測定、血圧測定、尿検査を行い1Pとします。下記の日程でご予約ください。(予約は保健センター☎55-2010) 5月18日(水)、6月15日(水)、7月13日(水)、8月17日(水)、9月21日(水)、10月12日(水)、11月22日(火)、12月19日(月)、1月19日(水)、2月15日(水)		<b>保健センター</b>

## 講座・イベント

※新型コロナウイルス感染の状況により、内容変更・中止になることがあります。日程などの詳細は、広報・ホームページ等でお知らせします

所管課：保健センター（55-2010）

所管課：文化スポーツ課（54-1238）

講座・イベント名	対象	講座・イベント名	対象
特定保健指導	対象者	ハルティックウォーキング教室	市民
健康講演会	市民	親子バランスボール教室	市内小学生と保護者
知って得する ヘルシーレシピ	市内在住の方	親子スポンジテニス教室	市内小学生(高学年)と保護者
ときげんき体操講座	市民	森林ウォーキング 2022	市民
骨から美人になるセミナー	30~64歳の女性	トレーニング講習会	市民
体づくり教室	40~64歳	インターバル速歩教室	市民
体の使い方講座	30~74歳	ときげんきサーキット教室	市民
歯周病予防教室	成人	スポーツフェスティバル	市民
栄養と口腔の健康教室	成人	市民ロードレース大会	市民

所管課：高齢介護課(54-1356)

講座・イベント名(会場)	対象	問い合わせ先
はつらつ元気塾(土岐津公民館)	65歳以上の市民	中部地域包括 支援センター 54-1311
”(肥田公民館)	65歳以上の市民	
介護予防教室	65歳以上の土岐津・肥田(旭ヶ丘除く)在住の市民	
はつらつ元気塾(下石公民館)	65歳以上の市民	西部地域包括 支援センター 57-8100
”(妻木公民館)	65歳以上の市民	
お達者教室/ハッピーヨガ (妻木公民館)	65歳以上の下石・妻木・鶴里在住の市民	
お達者教室(ウエルフェア土岐)	65歳以上の下石・妻木・鶴里在住の市民	

講座・イベント名(会場)	対象	問い合わせ先
はつらつ元気塾 (曾木公民館・鶴里公民館)	65歳以上の市民	西部地域包括 支援センター 東部地域包括 支援センター
はつらつ元気塾(とき陶生苑)	65歳以上の市民	東部地域包括 支援センター 50-1560
”(駄知公民館)	65歳以上の市民	
介護予防教室(駄知公民館)	65歳以上で駄知・肥田(旭ヶ丘)在住の市民	
”(とき陶生苑)	65歳以上で駄知・肥田(旭ヶ丘)在住の市民	
”(曾木公民館)	65歳以上の曾木在住の市民	
はつらつ元気塾(泉西公民館)	65歳以上の市民	北部地域包括 支援センター 56-0801
”(泉公民館)	65歳以上の市民	
泉で元気・お家で元気(泉西公民館)	65歳以上の泉在住の市民	
”(泉公民館)	65歳以上の泉在住の市民	
フレイル予防講演会(文化プラザ)	市民	高齢介護課 54-1356
脳の健康教室(文化プラザ)	65歳以上の市民	
地域はつらつ元気塾	会場の近隣に住む、おおむね65歳以上の市民	
フレイル予防健康づくりサポーター 養成講座	フレイル予防や地域活動に関心のある方、 講座修了後に地域のフレイル予防活動などに参加したい方	
「広げようフレイル予防」 研修交流会	自主グループで中心的な役割を担っている方、これから活動 しようと思っている方、フレイル予防に興味のある方等	
介護予防に関する出前講座	市民	

所管課：生涯学習課(54-1239)

講座・イベント名	対象	問い合わせ先
初心者向け空手の型講座	どなたでも	下石公民館 57-5727
足つぼ・リンパマッサージでセルフケア	成人	
ゆるっと健康体操教室	成人	
ノルディックウォーキング講座	成人	妻木公民館 57-4564
紅葉の曾良山と中馬街道ウォーキング	どなたでも	曾木公民館 52-2237
ナイト☆ヨガ	中学生以上	肥田公民館 54-4544
アフタービクス教室	産後1か月～1年半未満の母親	泉西公民館 53-0288
万病予防の足つぼ教室	どなたでも	
ゆがみリセット美骨体操教室	どなたでも	
バレトン教室	どなたでも	
ヨガ教室(骨盤底筋体操)	どなたでも	
尻用水ウォーキング	どなたでも	
アクアシルヴァウォーキング	どなたでも	
健康維持の食べ物の話教室	どなたでも	
スポンジテニス教室	どなたでも	

裏面もご覧ください

講座・イベント名	対象	問い合わせ先
スポンジテニス講座	高校生以上	駄知公民館 59-2870
ストレッチヨガ教室	どなたでも	
バランスボール講座	どなたでも	
リフレッシュ体操講座	どなたでも	
スポーツ吹矢講座	どなたでも	
体幹トレーニング講座	どなたでも	生涯学習館 57-3010
肩こり・腰痛・膝痛予防講座	成人	
ピラティス講座	子育て中のママさん	
お灸でセルフケア講座	15歳以上	
バランスボール講座	どなたでも	
足つぼマッサージ講座	どなたでも	
ウォーキング&筋力トレーニング講座	どなたでも	

## 個人での取り組み(運動・食生活改善・健康管理)

事業名	実施日等	取り組み例
毎日の 運動記録	5月~R5年2月	<b>1か月間、「1日30分以上の運動を、週2回以上」を達成できたら1Pです。</b> 例えば・・・ ・ウォーキング 30分 ・ラジオ体操やストレッチ15分+ランニング15分 ・ラジオ体操 10分+縄跳び5分+ウォーキング 15分
毎日の 食生活記録	5月~R5年2月	<b>1か月間、「食生活改善の取り組みを、週3回以上」を達成できたら1Pです。</b> 例えば・・・ ・いつもの食事に野菜を1皿(70g程度)を追加する ・毎食、野菜を最初に食べる ・間食の量を減らす
毎日の 健康管理記録	5月~R5年2月	<b>1か月間、「生活習慣改善の取り組みを、週3回以上」を達成できたら1Pです。</b> 例えば・・・ ・週3日以上、お酒を飲まない日をつくる ・週3回以上、決まった時間に血圧を測り、記録する ・週3回以上、体重を測り、記録する

運動、食生活改善、健康管理の取り組みを同時に3つ取り組んでいただけます。どれか1つ、または2つの取り組みでも大丈夫です。取り組み状況がわかる記録を保健センターへお持ちください。記録用紙は、土岐市保健センター窓口、又はホームページからダウンロードできます。

(運動の取り組み1P+食生活改善の取り組み1P+健康管理の取り組み1P、計3P/月)

健康ポイント事業に関するお問い合わせ 土岐市保健センター ☎55-2010

