

健康づくりに取り組もう！

(令和 8 年度)

「岐阜県健康・スポーツポイント事業」のご案内

七宗町では、町民の自主的な健康づくりの取り組みを応援するため、岐阜県と協働して、「岐阜県健康・スポーツポイント事業」を実施しています。各種健(検)診の受診、七宗町主催の健康づくり事業への参加、介護予防事業への参加等により、紙シート 10 ポイント又はアプリ 100 ポイントを獲得すると特典(ミナモ健康スポーツカード、健康応援プレゼント抽選申込書)が受けられます。

【対象者】20 歳以上の町内在住者(対象事業参加時にその事業の対象年齢となる方)

【参加方法】

①健康チャレンジシートをもらう 又は アプリをインストールする。(アプリのインストール方法については添付の「令和 8 年度 健康ポイント事業チラシ」をご確認ください。)

・健康チャレンジシートは、七宗町役場健康福祉課・神淵支所・生きがい健康センターで配布します。

②健康づくりに取り組み、紙シート 10 ポイント又はアプリ 100 ポイントを貯める

・七宗町のポイント対象事業に参加 ※健(検)診ポイントは必ず獲得してください。

③特典をもらう

・ポイントが貯まったら、健康チャレンジシートに必要事項を記入し、七宗町役場健康福祉課・神淵支所・生きがい健康センターのいずれかに提出すると、ミナモ健康スポーツカード(年度につき 1 人 1 枚交付)と県の抽選申込書が交付されます。

④特典を使う

・ミナモ健康スポーツカードを県内各地の協力店に提示することで、様々な特典を受けることができます。(協力店の情報は、県ホームページをご覧ください。)

・県の抽選申込用紙に切手を貼って応募すると、抽選で健康グッズや県特産品が当たります。

※県の抽選応募締切は、令和 9 年 2 月 28 日(消印有効)です。

【令和 8 年度 七宗町のポイント対象事業一覧】

各種健(検)診 (必須)	特定健診・すこやか健診・職場の健(検)診・人間ドック・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎検査・子宮頸がん検診・乳がん検診・骨密度検診・妊婦歯周疾患健診・皆歯科健診・ぎふさわやか口腔健診・結核検診
健康相談	成人健康相談・結果相談会・特定保健指導(初回面接を受ける)
健康教室	健康クラブ(※1)
スポーツイベント	スポーツ広場・いきいきウォーキング・ふるさとまつり健康コーナー・モルック大会 カローリング大会・レッキーマラソン・ みんなの健康文化祭
介護予防教室	はつらつ貯筋教室(※2)・いきいきキラキラ教室(※2)・お口の健康づくり教室・いきいき料理教室
健康づくり(※3)	毎食野菜料理を 1 皿以上食べる・1 日 30 分以上歩く・体重を測る・ 食後、寝る前に歯を磨く・週に 2 回は「お酒を飲まない日」をつくる・ たばこを吸わない
その他	献血・自主的な健康づくりの運動サークル活動等(※4)

(※1、2)は複数回コースの教室です。1 回参加で 1 ポイント(アプリ 5 ポイント)ずつ付与し、最大 5 ポイント(アプリ 25 ポイント)付与します。ただし、(※1)は、最大 3 ポイント(アプリ 15 ポイント)付与します。(※3)期間中 30 日以上取り組んだら 1 ポイント(アプリ 5 ポイント)付与します。(※4)1 回参加で 1 ポイント(アプリ 5 ポイント)ずつ付与し、最大 3 ポイント(アプリ 15 ポイント)付与します。

●アプリのみ毎日の歩数によりポイント付与あり。

(①5000 歩/日…1 ポイント、②8000 歩/日…4 ポイント)

岐阜県庁ホームページ(健康・スポーツポイント)

<http://www.pref.gifu.lg.jp/page/18463.html>