

令和8年4月～令和9年3月まで【対象:18歳以上の瑞浪市民】

令和8年度 岐阜県健康・スポーツポイント事業「瑞浪市健康づくり設定メニュー」

	ステップ1	ステップ2	ステップ3
流れ	チャレンジシートを受け取り、下表のメニューに参加。	日付とメニューをチャレンジシートに記載。	10ポイント貯まったらチャレンジシートを健康づくり課へ提出。 ①ミナモ健康スポーツカード②健康グッズ等が当たる抽選申込書(応募期限:令和9年2月末日)がもらえます。

★以下の健(検)診メニューから必ず1ポイント以上の獲得が必要です。

	メニュー名	対象者	実施時期	担当など	付与ポイント
健(検)診メニュー	胃がん検診	50歳以上	5月～12月の指定日	健康づくり課	1ポイント/年
	大腸がん検診	40歳以上			
	肺がん検診				
	乳がん検診	40歳以上の女性	5月～12月		
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性			
	肝炎ウイルス検査	40歳以上	7月～11月の指定日		
	歯周病検診	20・30・40・50・60・70歳	個別受診 (5月～12月)		
	20歳代・30歳代健診	20歳代・30歳代	指定日	各保険者	
	特定健康診査	40歳以上75歳未満	年度内		
	職域・学校健診	18歳以上	年度内	職域・学校	各健診につき 1ポイント/年
	人間ドック				
	ぎふ・すこやか健診	後期高齢者	7月～1月	保険年金課	1ポイント/年
	ぎふ・さわやか口腔健診	医療制度加入者	6月～1月		



健康づくりの取り組みに応じて、ポイントを獲得できます。

メニュー名	対象者	実施時期	担当など	付与ポイント
特定保健指導(健康相談)を受けた方	40歳以上	年度内	健康づくり課 職場など	1ポイント/回
タバコを吸わない/やめた	20歳以上		1ポイント/年	
献血	18歳以上		1ポイント/年	
血圧測定(2週間以上)			1ポイント/月	
1日 8000歩以上歩く			—	1ポイント/月 (週3日以上 1ヵ月継続)
今より10分多く体を動かす				
朝起きた時に十分な睡眠が取れたと感じる				
毎食野菜を食べる				
休肝日をつくる	20歳以上			

メニュー名	対象者	実施時期	担当など	付与ポイント
瑞浪市健康イベント	市民	日程未定	健康づくり課	
瑞浪市スポーツ教室 ＊スナッグゴルフ体験教室 ＊健康体カづくり教室 ＊バウンドテニス教室 ＊みずなみ ACP 教室	市民 ※申込必要	詳細は 【瑞浪市スポーツ教室】 ホームページを ご確認ください	市民体育館 ☎(0572)68-0747	
【瑞浪市自然ふれあい館】 四季のウォーキングを 楽しもう		4月4日、7月4日 10月17日、1月9日	自然ふれあい館 ☎(0572)63-0015	
かふえみなくる&釜戸 公民館周回ウォーキング		毎月第2月曜日 (祝日が重なった場合は 第3月曜日)	釜戸公民館 ☎(0572)63-2005	1ポイント/回
自然観察ウォーキング		4月26日、6月6日、 11月7日、3月6日		
釜戸町元旦ジョギング& ウォーキング大会	18歳以上 ※ポイントの 対象	1月1日	瑞浪市体育協会 釜戸大湫支部 ☎(0572)63-2005	
春の土岐川堤防 健康ウォーキング		5月24日	瑞浪地区まちづくり 推進協議会 ☎(0572)56-0130	
陶町民ウォーキング大会		5月17日 ※6/2までに要申込 当日受付可	陶公民館 ☎(0572)65-2111	
陶町新年マラソン大会 兼 健康ウォーキング大会		1月24日		
介護予防教室 (介護予防に関する教室)	65歳以上 ※申込必要	各教室の詳細については 各担当にお問い合わせ ください	・高齢福祉課 ☎(0572)68-2117 ・瑞浪南部地域 包括支援センター ☎(0572)68-8111 ・瑞浪北部地域 包括支援センター ☎(0572)63-1015	

メニュー名	対象者	実施時期	担当など	付与ポイント
脳活イキイキ教室 (脳トレ教室)	65歳以上 ※申込必要	*1クール (5月14日・5月21日 5月28日・6月4日 6月11日・6月18日 6月25日) *2クール (10月15日・10月22日 10月29日・11月5日 11月12日・11月19日 11月26日)	高齢福祉課 ☎(0572)68-2117	1ポイント/年 (1教室を上限)
認知症講演会	市民	日程未定	高齢福祉課 ☎(0572)68-2117	1ポイント/回
認知症月間イベント	市民	日程未定		1ポイント/回
在宅医療を考える 市民講演会	市民	日程未定		1ポイント/回
すこやか健康教室	75歳以上 ※申込必要	*保健センター日程 *A日程 (5月13日・5月27日 6月11日・6月25日 7月9日・7月23日 9月9日) *B日程 (9月9日・9月24日 10月8日・10月20日 11月5日・11月17日 12月9日) *陶コミュニティーセンター日程 (日程未定) *日吉コミュニティーセンター日程 (日程未定)	保険年金課 ☎(0572)68-2119	1ポイント/年 (1教室を上限)
ときわチャレンジ講座 健康講座	※申込必要	詳細は 【ときわチャレンジ講座 健康】 瑞浪市地域交流センター ときわホームページを ご確認ください	瑞浪市地域交流 センターときわ ☎(0572)66-1282	各講座につき 1ポイント/年

メニュー名	対象者	実施時期	担当など	付与ポイント
ときわシルバー講座 健康サロン	※申込必要	詳細は 【ときわシルバー講座】 瑞浪市地域交流センター ときわホームページを ご確認ください	瑞浪市地域交流 センターときわ ☎(0572)66-1282	各講座につき 1ポイント/年

【注意事項など】

- ・各メニューの詳細は、主担当へお問い合わせください。事業の詳細は各担当へお問い合わせください。
- ・県主催の講演会等も対象となります。参加証明をご持参ください。

【お問い合わせ】

瑞浪市役所健康づくり課 ☎(0572)68-9785