

令和 6 年 4 月～令和 7 年 3 月まで 【対象:18 歳以上の瑞浪市民】

令和 6 年度 清流の国ぎふ健康・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 7 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	40 歳以上	5 月～11 月の指定日	健康づくり課	1 ポイント/年		
	大腸がん検診						
	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					
	歯周病検診	20・30・40・50・60・70 歳	個別受診 (5 月～12 月)				
		20 歳以上	年度内				
	20 歳代・30 歳代健診	20 歳代・30 歳代	6 月・12 月指定日				
	特定健康診査	40 歳以上 75 歳未満	年度内			各保険者	
	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	9 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
禁煙した方	20 歳以上		1 ポイント/年	
献血した方	18 歳以上		1 ポイント/回	
毎日、血圧測定をしている方			—	1 ポイント/月
1 日に 8000 歩以上歩いた方				
毎食野菜を食べることを週 3 日以上、1 ヶ月継続				
休肝日を週 3 日以上、1 ヶ月継続	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
瑞浪市健康まつり	市民	11月23日	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 (ヨガ、筋トレ、ストレッチ) ＊バウンドテニス教室	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	
いきいき健幸 ウォーキング	18歳以上 ※ポイントの 対象	4月6日・5月11日 6月8日・7月13日 9月14日・10月12日 11月2日・12月14日 1月1日・2月8日 3月8日	釜戸公民館 ☎(0572)63-2005  または 自然ふれあい館 ☎(0572)63-0015	1ポイント/回
かふえみなくる& 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	
春の土岐川堤防 健康ウォーキング		5月26日	瑞浪地区まちづくり 推進協議会	
第9回陶町民 ウォーキング大会		5月19日 ※5/13までに要申込	陶公民館 ☎(0572)65-2111	
陶町新年マラソン大会		1月11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	
脳トレ教室		*1クール 〔6月20日・6月27日 7月4日・7月11日 7月18日・7月25日〕 *2クール 〔11月7日・11月14日 11月21日・11月28日 12月5日・12月12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 ※申込必要	7月6日		1ポイント/回
在宅医療を考える 市民講演会	市民 ※申込必要	日程未定		1ポイント/回

メニュー名	対象者	実施時期	担当など	付与ポイント
すこやか健康教室	75歳以上 ※申込必要	<b>*A 日程</b> 6月6日(木)・6月13日(木) 6月20日(木)・6月27日(木) 7月4日(木)・7月11日(木) <b>*B 日程(毎週木曜日)</b> 9月12日(木)・9月19日(木) 9月26日(木)・10月3日(木) 10月10日(木)・10月17日(木)	保険年金課 ☎(0572)68-2110	1ポイント/年 (1教室を上限)

【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。
- ・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。
- ・事業の詳細は各担当へお問い合わせください。

【お問い合わせ】

瑞浪市役所健康づくり課 ☎(0572)68-9785