

清流の国ぎふ健康ポイント事業のご案内

皆さまの自主的な健康づくりを応援します！

岐阜県が県民の皆さまの自主的な健康づくりを促進する制度として創設しました。川辺町の皆さまで、各種健診（検診）、健康相談・健康教室などの健康づくりメニューに参加して**6ポイント**を集めた方に、すてきな特典をお渡しするものです。参加できる方は、**20歳以上の川辺町民さんすべて**です。参加方法は簡単！（下記参照）この機会にぜひ健康づくりに取り組んでみませんか。

《参加方法》

- ① 健康チャレンジシートを受け取る（受取場所：川辺町保健センター）
- ② 各種健診（検診）を必ず1つは受ける（平成30年4月以降に受診した健診が対象）
健康づくりメニューに取り組む（ポイント付与対象は表を参照）
- ③ 6ポイント集めて、特典をもらう（交換場所：川辺町保健センター）

特典1

ミナモ健康カードがもらえる

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。



<http://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/11223/kenkopoint.html>

特典2

抽選で健康グッズや県産品が当たるかも！

抽選申込書をお渡しします。
切手を貼って応募していただくと、抽選で万歩計や五平餅・明宝ハムなどが当たるかも！
※応募者全員に当たるものではありません。



ポイントの集め方

各種健診（検診）の受診が必須です。
健康づくりメニューに取り組んでいただくことでポイントが付与されます。

ポイント付与の対象となる健康づくりメニューは下記の表を参考にしてください。

（表）ポイント付与対象の健康づくりメニュー

| | | |
|-----------|---|--|
| 必須項目 | 各種健診（検診） ※平成 30 年 4 月以降に受診した健診（検診）が対象 人間ドック・職場健診も対象（結果を持参） | 各健診（検診）の当日に 1 ポイント付与 ※すでに受診した方は結果を持って保健センターへお越しください。 |
| | 健康相談・結果説明会・健康教室・特定保健指導 （例）カラダ元気教室（ママ版も含む） | 参加当日に 1 ポイント付与 健康相談は上限 4 ポイント 結果説明会は 2 ポイント付与 |
| 健康づくりメニュー | 献血 | 当日に 1 ポイント付与 |
| | 介護予防普及啓発事業 （例）サロンでの健康相談・健康教育 からだイキイキ体操教室 など | 参加当日に 1 ポイント付与 健康相談・からだイキイキ体操教室は上限 4 ポイント |
| | 自主的に実施する健康づくり （例）ウォーキング・スポーツジムの利用 禁煙をする 毎食、野菜料理を 1 品食べる など | 上限 4 ポイント ※1 ヶ月間の自己目標シートに各自で記録して提出してください。 自己目標シートは保健センターにあります。 |
| | 町が主催する健康イベント （例）町民運動会、健康・福祉フェア など | 参加当日に 1 ポイント付与 |
| | 岐阜県や他市町村が主催する健康イベント | 本人の事後申請 1 回の参加につき 1 ポイントを川辺町保健センターにて付与 |

ポイントをためて、健康と特典を手に入れよう！

ご不明な点がございましたら、川辺町保健センターまでお問い合わせください。

（電話：53-2515）

