

令和元年度

土岐市

清流の国ぎふ健康ポイント事業



各種健（検）診、健康づくりにつながるイベント、講座などの健康づくりメニューに参加して、6P（ポイント）集めた場合に、素敵な特典をお渡しします。

参加できる人 20歳以上の土岐市民

★参加方法はとっても簡単です★

ステップ1

チャレンジシートを受け取る



【配布場所】

市民課 文化スポーツ課、
保健センター
各地域包括支援センター3か所
泉西・下石・駄知・妻木公民館
鶴里・肥田公民館、生涯学習館

ステップ2

チャレンジシートに6P（ポイント）分のスタンプを集めます



健（検）診メニューから必ず1ポイント以上、講座・イベントメニューから残りのポイントを取得します。

ステップ3

6P（ポイント）達成で、ミナモ健康カード・抽選申込書と交換します



ミナモ健康カード・抽選申込書の交付は土岐市保健センターで行います

6P（ポイント）集めて交換すると・・・

特典①

ミナモ健康カード

協力店舗はこちら



岐阜県ホームページ

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

特典②

抽選で健康グッズや
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：令和元年5月1日～令和2年2月28日

健(検)診メニュー

健(検)診メニューから必ず1P(ポイント)以上取得

メニュー	ポイント	スタンプ押印場所
健(検)診 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	1健(検)診につき1P ※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	保健センター ※H31年4月以降に受診した健(検)診がポイント対象です。健(検)診結果を保健センターへお持ちください。
がん検診他 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、肝炎ウイルス健診、 歯周疾患健診、ぎふ・さわやか口腔健診		
20歳代で健(検)診を受診する機会のない方 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) 5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、10/16、11/21、12/18、1/16、2/20 いずれも 13:15~14:30		保健センター 

講座・イベントメニュー

○基本、一つの講座、イベントにつき1Pです。複数回の講座については、以下のように上限を設けます。

1~3回の講座…1P 4~6回の講座…上限2P 7~9回の講座…上限3P 10回以上の講座…上限4P

○各講座・イベントには申込みが必要な場合や、決められた申込期間がある場合があります。問合せ先へご確認をお願いします。

保健センター講座

講座・イベント参加時にスタンプを押します。チャレンジシートをお持ちください

講座・イベント名	対象	実施日等		会場	ポイント
ヘルシークッキング	市民	6/5		駄知公民館	1P
		6/7	11/8	肥田公民館	6月・11月各1P
		6/11		鶴里公民館	1P
		6/13 6/14	11/14 11/15		6月・11月各1P
男性料理教室	市内在住男性	6/16 7/7 全2回		保健センター	1P
親子ふれあい 料理教室	小学生のお子 さんと その保護者	7/23 7/27			1P
		7/31		妻木公民館	1P
		8/2		肥田公民館	1P
栄養教室	今年度受講者	7月~1月 全7回			上限3P
特定保健指導	対象者	随時			1P
歯科健康相談	市民	5/22	11/16		1回1P
歯周病予防教室	市民	全2回		保健センター	1P
健康講演会	市民	年間2回			1回1P
骨づくり教室	30~64歳の女性	1回			1P
運動教室	40~64歳	全12回			上限4P
健康を守る市民の集い	どなたでも			セラトピア土岐	1P

お問合せ：土岐市保健センター ☎55-2010

スポーツイベント

イベント会場でのスタンプ押印はありません。参加されましたらチャレンジシート
にイベント名と参加日を記入して保健センターへお持ちください

講座・イベント名	対象	実施日等	場所	ポイント
スポーツフェスティバル TOKI	どなたでも	6/9	セラトピア土岐	1P
親子バランスボール教室	市内小学生とその保護者	6/30 7/6 全2回	土岐市	1P
親子スポンジテニス教室	市内4~6年生とその保護者	9月~11月 全8回	スポーツセンター	上限3P
ハルティックウォーキング教室	どなたでも	5月~3月 全7回	市内7か所	上限3P
森林ウォーキング TOKI	どなたでも	11/23	土岐市総合活動センター	1P
市民ロードレース	市内在住在勤者	11/24	土岐川堤防周回コース	1P
土岐市一周駅伝	市内在住・在学・在勤者で 編成したチーム	2/16	土岐市一周	1P

お問合せ：土岐市役所文化スポーツ課 ☎54-1111 内線356

公民館講座

講座・イベント参加時にスタンプを押します。チャレンジシートをお持ちください

講座・イベント名	対象	実施日等	場所	問い合わせ先	ポイント
骨盤体操教室	産後1か月以上の母親	5/15	泉西公民館	泉西公民館 ☎53-0288	1P
アフタービクス	産後1か月半~1年未満の母親	5/31 6/14			1P
		2クール目 調整中			1P
健康教室	15歳以上	8月~9月 全5回	泉西公民館 ⇒目的地	☎53-0288	上限2P
久尻用水ウォーキング	どなたでも	調整中	泉西公民館 ⇒目的地		1P
アクアシルヴァウォーキング		12/7			1P
ぶらい下石	どなたでも	5/26	下石町 裏山地区	下石公民館 ☎57-5727	1P
ダイエット・ヨガ講座	成人	9月~10月全4回	生涯学習館	生涯学習館 ☎57-3010	上限2P
太極拳講座	どなたでも	10月 全4回			上限2P
骨盤体操	どなたでも	調整中			未定
やってみよう インディアカ講座	高校生以上	6/7 6/14 6/21 全3回	駄知体育館	駄知公民館	1P
ふるさとカルタ ウォーキング	どなたでも	11/9	駄知町内	☎59-2870	1P
ハルティックウォーキング講座	どなたでも	5月~3月全11回	妻木公民館	妻木公民館 ☎57-4564	上限4P
リンパマッサージ講座	成人	調整中			未定
ハルティックウォーキング講座	成人	9/15	鶴里公民館	鶴里公民館 ☎52-2176	1P
太極拳講座	成人	7月 全4回	肥田公民館	肥田公民館 ☎54-4544	上限2P
ヨガ講座(仮名)		調整中			未定
背骨骨盤体操講座(仮名)					
火を使わないお灸(仮名)					

公民館講座に関する問い合わせは、表に記載してある問い合わせ先へお願いします

包括支援センター
の講座

講座・イベント参加時にスタンプを押します。チャレンジシートをお持ちください

講座・イベント名	対象	実施日等	場所	ポイント	
はつらつ元気塾	65歳以上	4月～7月	全12回	土岐津公民館	上限4P
		7月～9月		泉西公民館	
		10月～12月		肥田公民館	
		1月～3月		保健センター	
音楽教室		調整中		未定	

お問合せ先：土岐市包括支援センター ☎54-1311

講座・イベント名	対象	実施日等	場所	ポイント	
はつらつ元気塾	65歳以上	4月～6月	全12回	ウエルフェア土岐	上限4P
		7月～9月		鶴里公民館	
		9月～12月		妻木公民館	
お達者教室	65歳以上	7月	全3回	妻木公民館	1P
		9月		ウエルフェア土岐	1P
		11月		鶴里公民館	1P
ハッピーヨガ(仮名)		調整中	ウエルフェア土岐	未定	

お問合せ先：西部地域包括支援センター ☎57-6661

講座・イベント名	対象	実施日等	場所	ポイント	
はつらつ元気塾	65歳以上	5月～8月	全12回	曾木公民館	上限4P
		6月～8月		とき陶生苑	
		11月～1月		駄知公民館	
脳の はつらつ元気塾		調整中		曾木公民館	未定
			とき陶生苑		
			駄知公民館		

お問合せ先：東部地域包括支援センター ☎59-8678

個人での取り組み

ご自身で取り組まれている運動などについても、ポイント対象とします。
別紙記録用紙などに取り組み状況を記入して保健センターまでお持ちください

事業名	実施日等	ポイント
毎日の健康記録	5月～R2年2月	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。取り組み状況が分かる物を保健センターへお持ちください。 記録用紙が必要な方は、別紙記録用紙を適宜コピーしてお使いください。(保健センターでもお渡しもできます。)



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

