

R7年度 清流の国ぎん健康・スポーツポイント事業

各種健（検）診を受診、健康づくりにつながるイベント、講座など
健康づくりメニューに参加して、ポイントを集めましょう。

10ポイント 集めると、素敵な特典と交換できます。

参加できる人：20歳以上の土岐市民・在勤者
参加方法：チャレンジシート、またはアプリ

アプリの参加は
右のQRコード
からできます。



↑ iPhoneの方は
こちら

↑ Androidの方
こちら

ステップ1

チャレンジシートを受け取る



【配布場所】

高齢介護課・地域包括支援センター
保険年金課・スポーツ振興課
健康推進課（保健センター）・
健康づくりメニュー実施の公民館

ステップ2

チャレンジシートに10ポイント
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、講座やイベント、
個人での取り組みで、残りのポ
イントを取得します。

ステップ3

10ポイント達成で、
「ミナモ健康・スポーツカード」
「抽選申込書」と交換します



ミナモ健康・スポーツカード・
抽選申込書の交付は保健セ
ンターで行います

特典①

「ミナモ健康・スポーツカード」

を提示して



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・スポーツ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

抽選申込書（はがき）を送って…

健康グッズや県産品が当たる！



ポイントがたまったら
すぐ応募しましょう

（注）応募者全員に当たるものではありません。

抽選申込期限もポイント付与期間と同じ**2月
28日**です。ご注意ください。

ポイント付与期間：令和7年5月1日～令和8年2月28日

健康づくりメニュー

各種健(検)診

R7年4月以降に個人や職場で受診された健診はポイント対象となりますので、健(検)診結果をお持ちください 所管課：保険年金課(54-1111)/健康推進課(55-2010)

内容	ポイント	スタッフ押印場所
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・ぎふ・さわやか口腔健診 がん検診他 胃がん(胃内視鏡検査または胃X線検査)、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん、結核・肺がん、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症健診、市民歯科健診(歯周病検診)、	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	健康推進課・保険年金課 ※令和7年4月以降に受診した健(検)診がポイント対象です。健(検)診結果を保険年金課または健康推進課へお持ちください。
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。(予約は健康推進課 ☎55-2010) 6/18(水)、7/15(火)、8/18(月)、9/19(金)、10/16(木) 11/12(水)、12/15(月)、1/19(月)、2/12(木)		健康推進課

講座・イベント

所管課：健康推進課(55-2010)

所管課：スポーツ振興課(54-111)

講座・イベント名	対象	講座・イベント名	対象
特定保健指導	対象者	親子バランスボール教室	市内小学生と保護者
健康講演会	市民	親子スポンジテニス教室	市内小学生(4~6年生)と保護者
骨づくり教室	市民	新緑ウォーキングとき2025	市民
10歳若返る体づくり教室	40~64歳	森林ウォーキングとき2025	市民
高血圧予防教室	成人	市民ロードレース大会	市民

所管課：高齢介護課(54-1356)

講座・イベント名(会場)	対象	問い合わせ先
からだ元気教室(土岐津公民館)	65歳以上で土岐津在住の市民	中部地域包括支援センター 56-1125
”(肥田公民館)	65歳以上で肥田在住の市民	
お達者教室(下石公民館)	西部地区在住の65歳以上	西部地域包括支援センター 57-8100
”(鶴里公民館)	”	
”(妻木公民館)	”	
”(ウエルフェア土岐)	”	
泉で元気・お家で元気(泉西公民館)	65歳以上で泉在住の市民	北部地域包括支援センター 56-0801
”(セラトピア土岐)	65歳以上で泉在住の市民	
いきいき元気教室(駄知公民館)	65歳以上で駄知町(旭ヶ丘含む)在住の市民	東部地域包括支援センター 50-1560
”(とき陶生苑)	65歳以上で駄知町(旭ヶ丘含む)在住の市民	
お楽しみ教室(曾木公民館)	65歳以上の市民の方	

講座・イベント名(会場)	対象	問合わせ先
介護予防に関する出前講座	市民	高齢介護課 54-1356
はつらつ元気塾(土岐津公民館)	概ね65歳以上で医師から 運動制限されていない市民	
” (ウエルフェア土岐)	”	
” (セラトピア土岐)	”	
” (駄知公民館)	”	
通いの場づくり応援教室	会場近隣に住む概ね65歳以上の市民	
フレイル予防研修交流会	自主グループで中心的な役割を担っている方、 これから活動しようと思っている方、 フレイル予防に興味のある方等	

所管課：生涯学習課(54-1239)

講座・イベント名	対象	問い合わせ先
筋トレ&感覚統合講座	どなたでも	生涯学習館 57-3010
ピラティス講座	どなたでも	
肩甲骨&股関節ストレッチ	どなたでも	
ボクササイズ講座	どなたでも	
男のストレッチ講座	どなたでも	
ポールストレッチ講座	どなたでも	
エアロビクス講座(中級編)	どなたでも	
バランスボール講座	どなたでも	
足つぼマッサージ講座	どなたでも	
温活講座	どなたでも	
初めての卓球教室	どなたでも	
エアロビクス&ピラティス講座	どなたでも	
ヨガ教室	どなたでも	
体幹トレーニング講座	どなたでも	妻木公民館 57-4564
ノルディックウォーキング講座	成人	
楽しくダイエット ポールストレッチ講座	どなたでも	曾木公民館 52-2237
案内人と登る 紫陽花の咲く曾良山登山	どなたでも	
チェアヨガ&簡単ストレッチ講座	どなたでも	
お日さまヨガ	どなたでも	下石公民館 57-5727
太極拳でリラックス!	どなたでも	
代謝を高めるポールストレッチ	どなたでも	肥田公民館 54-4544
ナイトヨガ	未定	
バレトン講座	どなたでも	駄知公民館 59-2870
親子でレクリエーション講座	小学生の親子	
太極拳講座	どなたでも	
温活(免疫アップ)教室(託児付き)	成人	泉西公民館 53-0288
姿勢美人体操教室	どなたでも	
ヨーガ教室	成人の女性	

裏面もご覧ください

講座・イベント名	対象	問い合わせ先
足つほ教室	どなたでも	泉西公民館 53-0288
初めての卓球教室	どなたでも	

個人での取り組み(運動・食生活改善・健康管理)

事業名	実施日等	取り組み例
毎日の 運動記録	5月～R8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。 例えば・・・ ・ウォーキング 30分 ・ラジオ体操やストレッチ15分+ランニング15分 ・ラジオ体操10分+縄跳び5分+ウォーキング15分
毎日の 食生活記録	5月～R8年2月	1か月間、「食生活改善の取り組みを、週3回以上」を達成できたら1Pです。 例えば・・・ ・いつもの食事に野菜1皿(70g程度)を追加する ・毎食、野菜を最初に食べる ・間食の量を減らす
毎日の 健康管理記録	5月～R8年2月	1か月間、「生活習慣改善の取り組みを、週3回以上」を達成できたら1Pです。 例えば・・・ ・週3日以上、お酒を飲まない日をつくる ・週3回以上、決まった時間に血圧を測り、記録する ・週3回以上、体重を測り、記録する

運動、食生活改善、健康管理の取り組みを同時に3つ取り組んでいただけます。どれか1つ、または2つの取り組みでも大丈夫です。取り組み状況がわかる記録を健康推進課へお持ちください。記録用紙は、健康推進課窓口、又はホームページからダウンロードできます。

(運動の取り組み1P+食生活改善の取り組み1P+健康管理の取り組み1P、計3P/月)

健康ポイント事業に関するお問い合わせ 土岐市健康推進課 ☎55-2010

