

岐阜県健康・スポーツポイント事業

チャレンジシート記録表



美濃加茂市健康づくりPRキャラクター「あゆみん」

対象：20歳以上の美濃加茂市 在住・在勤の人
期間：令和7年4月1日（火）から令和8年2月28日（土）

最初に「チャレンジシート」で参加する場合は、保健センターで「チャレンジシート」をもらいます。アプリで参加する場合はアプリをダウンロードします。

★自主的な健康づくりでポイントをゲットしよう。

- ① スポーツ施設・運動サークル等の利用（月3回以上）
- ② 「体重」または「血圧」測定を1回／日（いずれかの測定で可）
- ③ 「3食野菜を食べる」または「野菜から食べる」の取り組み
- ④ ウォーキング 6,000 歩/日
- ⑤ 自ら設定した健康づくり行動目標（保健師・栄養士と相談）1か月達成

②～④は月20日以上で達成です。達成すると1ポイントゲットできます。
年間3ポイントまでゲットできます。



★記録表★

日 付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
栄養 運動 目標	栄 養																													
	運 動																													
	目 標																													

★歩いてポイントをゲットしよう。

ウォークみのかも予定

回	日程	場所
1	令和7年 4月 6日（日）	下米田白山コース（軽登山）
2	令和7年 5月24日（土）	ぎふ清流里山公園
3	令和7年 6月15日（日）	文化の森周遊コース
4	令和7年11月 1日（土）	コースが決まり次第、広報誌等でお知らせします。
5	令和7年12月14日（日）	
6	令和8年 2月 7日（土）	

詳しい案内については広報をご覧ください。
※第7回は3月開催のため、事業の対象とはなりません



クアオルト健康ウォーキング

上半期詳細はこちら ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒
※下半期はホームページで公開予定です



美濃加茂市のアート作品、
自然、歴史、文化を感じながらウォーキングを楽しんでみませんか。

< 令和7年度 健康・スポーツポイント一覧 >

事業名			頻度・回数	ポイント数	最大取得 可能ポイント	担当課
健診・検診 必須 1P	健診・検診の申込み ※健康課窓口で申し出ること		年1回	1P	1P	
	特定健康診査、ぎふ・すこやか健診、30代健診、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス・結核・前立腺がん検診・歯科健診(市民皆歯科健診、ぎふ・さわやか口腔健診) ※職場・個人で受診した健診(検診)・人間ドック等も対象です		各健診・検診 年1回	各1P ※受診結果を健康課窓口で提示すること	9P ※年齢・性別等により異なる	
健康教室・イベント等	疾患別予防教室		年4教室 2回コース	1回1P	8P	健康課
	健口歯つらつ教室		年1～2教室	1教室1P	1P	
	歯周病予防教室		年1回	1P	1P	
	男性クッキング教室		年2回	1教室1P	1P	
	栄養教室		年1回	1教室で1P	1P	
	親子料理教室		年1回	1教室で1P	1P	
	運動普及推進員養成講座		年3回	3回で1P	1P	
	健康づくり応援店 ※減塩の工夫がある、または野菜を取り入れたメニューがある協力店で「健康づくり応援メニュー」を喫食		協力店舗	年1食1P ※領収書を健康課窓口で提示すること	1P	
	特定保健指導	面接指導	年1～6回	1回1P	6P	
		目標達成者	年1回	1P	1P	
	健康のまち発！学んで納得 健康セミナー		年4回	1P	4P	
	ゲートキーパー養成講座		年3～4回	1P	1P	
	出前講座・出張健康相談		不定期	1回1P	—	
	健康相談		毎週水曜日	月1P	年間3P	
	クアオルト健康ウォーキング		年20回予定	1回1P	2P	
	健活ウォーキング		年2～3回	1回1P	3P	
	健康フェスティバル		年1回	1P	1P	
	8020達成者表彰		年1回	1P	1P	
	ウォークみのかも(※3月実施のウォークみのかもはポイント対象外)		年6回	1P	6P	スポーツ 振興課
	ちゅうたいクラブ		前期・後期	各期2P ※3か月ごとの種目は各期1P	4P	
	スポーツプログラム ※月替テーマあり		年44回	月1P	年間11P	
	スポーツフェスティバル		年1回	1P	1P	
健診・検診以外 で必須 1P	介護予防教室		年12回	1～3回1P 4～8回2P 9回以上3P	3P	高齢 福祉課
	元気なうちから介護予防教室～100歳まで元気でいたい人この指とまれ～		年4回	1回1P	1P	
	医師に聞きたい！話したい！認知症		年3回	1回1P	1P	
	動いて「脳活」認知症予防講座		年2回	1回1P	1P	
	朝活図書館		年2回	1回1P	1P	
	自動車学校の先生と認知予防講座		年1回	1回1P	1P	
	脳が喜ぶ認知症予防講座		年2回	1回1P	1P	
	在宅医療普及啓発講演会		年3回	1回1P	1P	
	認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座		年4回	1回1P	1P	
	自主的な健康づくり	健康づくりチャレンジ月間(10月予定)		事前にチャレンジ月間専用シートを健康課で受け取る		
スポーツ施設・運動サークル等の利用		取り組み状況 がわかる記録 シートを健康課 に持参 ※記録シートあり。専 用のシートの利用で なくても可	月3回以上で月1P	年間3P		
「体重」OR「血圧」測定 1回/日 (いずれかの項目測定で可)			月20日以上で 月1P	年間3P		
「3食野菜を食べる」OR「野菜から食べる」 の取り組み (いずれかの項目で可)				年間3P		
ウォーキング 6,000歩/日				年間3P		
自ら設定した健康づくり行動目標(保健師・栄養士と相談)			1か月達成で月1P	年間3P		

※その他、対象となる事業については、随時お知らせします。