

令和7年度

美濃加茂市

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。



★歩いてポイントをゲットしよう。

ウォークみのかも予定

Table with 3 columns: 回 (No.), 日程 (Date), 場所 (Location). Rows include dates from April 6 to February 7.

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。

★記録表★

Record table with columns for Date (日付) and rows for Nutrition (栄養), Exercise (運動), and Goals (目標).

< 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	
	生活習慣病予防教室(調理実習)	年1回	1教室1P	1P		
	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1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		
	Smile Kitchen☺	年3回	1教室で1P	3P		
	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	4P		
	スポーツプログラム ※月替テーマあり(※3月は対象外)	年44回	月1P	年間11P		
	スポーツフェスティバル	年1回	1P	1P		
	介護予防教室	不定期	1~3回1P 4~8回2P 9回以上3P	3P		高齢福祉課
	みんなで楽しく！筋力UPで介護予防～あなたもフレイルマスター～	年15回	1~3回1P 4~8回2P 9回以上3P	3P		
	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症予防講座	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			
地域で支える応援団！認知症サポーター養成講座	年4回	1回1P	1P			
認知症サポーター ステップアップ講座	年1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			健康課	
	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。