

チャレンジシート記録表

対象者と実施期間

20+



美濃加茂市健康づくりPRキャラクター“あゆみん”

20歳以上の美濃加茂市
在住・在勤の人



【期間】
令和8年4月～
令和9年2月末

ポイント獲得のルール

5つの健康アクション①から⑤の取組みで
健康・スポーツポイントをゲットしよう！

※②～④は月20日以上達成で1ポイントゲット！
※⑤は保健師や栄養士と相談して設定します
※上記期間中での上限は3ポイント

5つの健康アクション

③「3食野菜を食べる」か「野菜から食べる」



1ヶ月チャレンジ記録表

栄養	1																																														
																	栄養	16																													
栄養	16																																														

運動	1																																														
																	運動	16																													
運動	16																																														

個別目標	1																																														
																	個別目標	16																													
個別目標	16																																														

ウォークみのかも日程

ウォークみのかもを期間中6回開催！
市の自然や歴史を感じながら
ウォーキングを楽しみましょう

- 第1回:4月18日(土)
牧野・小山周遊コース
- 第2回:5月16日(土)
ぎふ清流里山公園
- 第3回:6月14日(日)
牧野周遊コース
- 第4回:11月※日付未定
文化の森周遊コース
- 第5回:12月13日(日)
前平公園周遊コース
- 第6回:令和9年2月6日(土)
木曾川周遊コース

クアオルト健康ウォーキング

より効果的なウォーキングプログラム

専門ガイドと一緒に歩く
安全で効果的なウォーキングです



クアオルト健康ウォーキングの情報はこちら



栄養目標

運動目標

個別目標

チャレンジ目標を
書いてみよう

＜ 令和8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(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	生活習慣病予防教室	年5回	1回1P	5P	健康課	
	糖尿病予防教室	年3回	1回1P	3P		
	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1P	1P		
	親子料理教室	年1回	1教室1P	1P		
	Smile Kitchen☺	年3回	1教室1P	3P		
	「健康づくり応援店」を利用	協力店舗	1回で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3回	1回1P	3P		
	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	1回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1～2回	1回1P	2P		
	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	1回1P	6P		
	ちゅうたいクラブ	前期・後期	各期2P	4P	スポーツ振興課	
	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		
	健口歯つらつ教室	年1回	1教室1P	1P	国保年金課	
	出前講座・出張健康相談	不定期	1回1P	—		
	医師に聞きたい！話したい！認知症	年3回	1回1P	3P	高齢福祉課	
	介護予防教室	年15回	1～3回1P 2～8回2P 9回以上3P	3P		
	医師がすすめる回想法体験 認知症予防講座	年1回	1回1P	1P		
	楽しく脳トレ認知症予防講座	年1回	1回1P	1P		
	学ぼう！認知症とその対応 ～認知症サポーター養成講座～	年4回	1回1P	4P		
	認知症普及啓発映画上映会	年1回	1回1P	1P		
	出前講座	不定期	1回1P	—		
	在宅医療普及啓発映画上映会	年1回	1回1P	1P		
在宅医療普及啓発講演会	年2回	1回1P	2P			
介護技術取得教室	年1回	1回1P	1P			
らくらく体操教室	年4回	1回1P	4P			
朝活図書館 認知症予防講座	年1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			
サポアアップ地域活動協力	年1回	1回1P	1P			
貯筋応援団養成講座	年15回	1～3回1P 4～8回2P 9回以上3P	3P			
認知症の方とのかかわり方講座	年1回	1回1P	1P			
	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。