

③ チャレンジシートに記入

取り組んだ健康づくりメニューと日付を記入してください。

1 ポイント	年 月 日
2 ポイント	年 月 日
3 ポイント	年 月 日
4 ポイント	年 月 日
5 ポイント	年 月 日
6 ポイント	年 月 日
7 ポイント	年 月 日
8 ポイント	年 月 日
9 ポイント	年 月 日
10 ポイント	年 月 日

健康・スポーツポイント事業に関するアンケート	
Q1	今年度の参加回数を教えてください。 <input type="checkbox"/> 1回目 <input type="checkbox"/> 2回目以降
Q2	参加年数を教えてください。 <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 2年目 <input type="checkbox"/> 3年目 <input type="checkbox"/> 4年目以降
Q3	本事業により、健診(検診)を受診しようと思われましたか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 毎年受診している
Q4	本事業により、生活習慣に変化がありましたか。(複数回答可) <input type="checkbox"/> 運動習慣がついた <input type="checkbox"/> 食習慣が改善した <input type="checkbox"/> 血圧・体重・体脂肪をチェックするようになった <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 特に変わっていない
Q5	本事業により、成果があったことがありましたか。(複数回答可) <input type="checkbox"/> 体重が減った <input type="checkbox"/> 体脂肪が減った <input type="checkbox"/> 腹囲が減った <input type="checkbox"/> 血圧が下がった <input type="checkbox"/> 健診結果(血液検査などの数値)が改善した <input type="checkbox"/> 1日の運動量(歩数など)が増えた <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 特になかった
Q6	来年も本事業に参加したいですか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

お名前 _____ 性別 男性 女性
_____ 答えたくない

お住まい _____

生年月日 _____
大正 昭和 平成 年 月 日 (ご年齢 歳)

勤務先 _____

スタンプ押印・特典交換窓口

各保健センター
市役所 国保医療課



清流の国ぎふ

大垣市版

健康・スポーツポイント事業

チャレンジシート

対象：20歳以上の大垣市民

健康づくりでお得をゲット

★ 参加方法 ★

各種健(検)診、教室、イベントなどの健康づくりメニューに参加して、10ポイント貯めよう！
素敵な特典と交換できます！

①健(検)診を受診する

②生活習慣の改善に取り組む

または健康づくりメニューに参加

③10ポイント貯まったら、必要事項を記入し窓口で特典と交換



取組み期間：令和4年4月1日～令和5年3月31日

抽選応募期間：令和5年2月28日まで

特典

①ミナモ健康・スポーツカード

県内の協力店で様々な特典を受けることができます。

②健康グッズや県特産品が当たる抽選申込書
切手を貼って応募してください。

お問合せ

大垣市保健センター 0584-75-2322



① 健(検)診を受診 【1健(検)診2ポイント】

健康診査	特定健康診査 成人健康診査 人間ドック	職域健康診査 ぎふ・すこやか健康診査 など
歯科健診	マタニティ歯科健診 成人歯科健診 歯周病健診 ぎふ・さわやか口腔健診	
がん検診など	胃がん 子宮頸がん 大腸がん 前立腺がん 骨粗しょう症検診	胃がんリスク 乳がん 肺がん 肝炎ウイルス検診

※人間ドック、職域健康診査に含まれて実施されるがん検診も各2ポイントとなります。

※令和5年2~3月の健(検)診に限り、予約のみでポイント対象となります。



★記録表★

目標(A~K)	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	〇の数
栄養																
運動																
選択																

② 生活習慣の改善に取り組む

下表の必須項目から1つずつ、選択項目から2つまで目標を選択し、任意の連続した15日間のうち10日以上達成できたら1ポイント獲得！

必須項目	目標
栄養	A. 毎食野菜を摂取する
	B. 塩分摂取を控える
	C. 主食・主菜・副菜が揃った食事を摂る
運動	D. 今までより10分以上多く運動する
	E. 積極的に外出する
	F. 1日8000歩以上歩く

選択項目	目標
	G. 十分な睡眠をとる
	H. たばこを吸わない
	I. お酒を飲まない/適量飲酒にする
	J. 1日3回以上歯を磨く
	K. 毎日体重を測る

下の記録表に目標(A~K)を記入し、達成したら〇をつけてください。最大4ポイント獲得できます。

健康づくり教室などに参加 【各1ポイント】

詳しくは各主催者へ問い合わせください。



保健センター主催

特定保健指導、糖尿病予防教室、笑・話・歯動場、ヘルスマイト養成講座、つるかめキッチン、シルバーリハビリ体操指導士養成講座、牧遊会、本気でやせたい人の運動教室、元気でやってる会、体びんびん教室、ボディーコントロール教室

体育連盟主催

スポーツ教室、エアロビック&ヨガ教室

かがやきクラブ大垣主催

ニュースポーツ大会、軽スポーツ大会、健康ウォーキング等

自主活動

保健センター主催教室後の自主活動教室、いきいきサロン、地域介護予防活動支援事業の補助を受けている活動

その他

献血 ※1回のみ1ポイント

健康・スポーツイベント 【各1ポイント】

日付	イベント	会場	問い合わせ先
8/27 (土)	ヘルシーおおがきフェア	アル・ブラザ鶴見	保健センター
11月 予定	健康フェスタ	武道館	大垣市体育連盟

※新型コロナウイルス感染症などの影響により中止になる場合があります。

※上記以外にも広報・ホームページ等でお知らせします。

ホームページはこちら

