

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	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年目以上
Q2	本事業により、健診(検診)を受診しようと思いましたが。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 毎年受診している
Q3	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"/> 禁煙が達成できた <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
Q4	本事業により、成果がありましたか。(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
Q5	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
Q6	本事業を何で知りましたか。 <input type="checkbox"/> 広報誌 <input type="checkbox"/> チラシ <input type="checkbox"/> 新聞 <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> その他()

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(大垣市・上石津・墨俣)
市役所 国保医療課



大垣市マスコットキャラクター おがっさい

令和8年度

大垣市版

岐阜県

健康・スポーツポイント事業

チャレンジシート

対象：18歳以上の大垣市民



健康づくりでお得をゲット



参加方法

健康診査・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！

必須

①健康診査・検診を受診する

選択

②生活習慣の改善に取り組む
もしく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8年4月1日～令和9年3月31日

抽選応募期間：令和9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健康診査・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・すこやか健診 など
がん検診など	胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診	胃がんリスク検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診 骨粗しょう症検診
歯科健康診査	マタニティ歯科健康診査 歯周病健康診査 ぎふ・さわやか口腔健診	

※健康診査・検診の受診は必須項目です。

※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9年2～3月の健康診査・検診に限り、予約のみでポイント対象となります。

記録表



日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	○の数
目標 (A~K)															
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（栄養・運動）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分以上多く体を動かす
	E. 積極的に外出する
	F. 1日8000歩以上歩く
	G. ラジオ体操等の体操をする

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

下の記録表に選択した目標（A～L）を記入し、達成したら○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 動場ヘルスメイト養成講座 つるかめキッチン スッキリボディ教室 体ぴんぴん教室 シルバーリハビリ体操指導士養成講座 子育てママの運動教室 牧遊会



体育連盟主催

スポーツ教室 エアロビック&ヨガ教室

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 介護予防教室 認知症予防教室

※献血、同一教室・講座等は参加回数に関わらず1ポイントのみ付与

健康・スポーツイベント【各1ポイント】

※対象イベントはホームページでお知らせします。

スマートフォンアプリでも参加できます！
詳しくはホームページへ

ホームページはこちら

