



瑞穂市健康づくりチャレンジシート

岐阜県・瑞穂市協働事業

健康・スポーツ ポイント事業

令和8年度
みずぼ



健康づくりのチャレンジメニュー

- ★下記の健康づくりメニュー・社会参加イベントメニューで、合計**10ポイント**ためよう！
- ★健診・がん検診・その他の健診（検診）は**1ポイント**以上が必須。
- ★**10ポイント**貯まったら、健康推進課でミナモ健康スポーツカードや抽選券と交換しよう！

スタンプ押印場所／瑞穂市役所（健康推進課）

瑞穂市の健康づくりメニュー

健診(検診)ポイントは1ポイント以上必須。

健診(検診)ポイントメニュー		獲得ポイント	その他のメニュー		獲得ポイント	
健診	特定健診	1つの健診につき 1ポイント	健康教育	goodライフ健康相談会	1ポイント ×回数	
	職場健診			禁煙指導		
	すこやか健診			血糖コントロール教室		
	人間ドック			血糖モニタリング体験会		
	good ライフ健診			そらまめ腎ぞう教室		
生活保護受給者健診	相健康	からだのことサロン（健康相談）				
がん検診	子宮頸がん・乳がん同日検診	2ポイント	特定保健指導	スリムアップ教室		1回の 取り組み につき 1ポイント
	胃がん・肺がん同日検診		ノルディックウォーキング体験会			
	子宮頸がん検診	1つの検診につき 1ポイント	その他	みずほ健康セミナー（血圧・血糖・脂質）		
	乳がん検診		こころの体温計の活用			
	胃がん内視鏡検診		健康に関する出前講座			
	胃がん検診（バリウム検査）		わたしのチャレンジメニュー	下記の目標を1つ選んで 1か月継続して取り組む		
肺がん検診	<input type="checkbox"/> 毎日血圧測定 <input type="checkbox"/> 毎日手洗い <input type="checkbox"/> 毎日体重測定 <input type="checkbox"/> 毎日歯磨き <input type="checkbox"/> 野菜から食べる食習慣 <input type="checkbox"/> 毎日 7,000 歩以上 <input type="checkbox"/> 週2回運動する <input type="checkbox"/> 就寝2時間前に食事を摂取しない <input type="checkbox"/> 週2回の休肝日 <input type="checkbox"/> 毎日朝ごはん					
その他の健(検)診	大腸がん検診	1つの健診(検診)につき 1ポイント	その他	健康に関する出前講座		
	骨粗しょう症検診			わたしのチャレンジメニュー	下記の目標を1つ選んで 1か月継続して取り組む	
	肝炎ウイルス検診				<input type="checkbox"/> 毎日血圧測定 <input type="checkbox"/> 毎日手洗い <input type="checkbox"/> 毎日体重測定 <input type="checkbox"/> 毎日歯磨き <input type="checkbox"/> 野菜から食べる食習慣 <input type="checkbox"/> 毎日 7,000 歩以上 <input type="checkbox"/> 週2回運動する <input type="checkbox"/> 就寝2時間前に食事を摂取しない <input type="checkbox"/> 週2回の休肝日 <input type="checkbox"/> 毎日朝ごはん	
	胃がんリスク(ABC)検診(ヒロリ菌検査)				わたしのチャレンジメニュー	下記の目標を1つ選んで 1か月継続して取り組む
さわやか口腔健診	<input type="checkbox"/> 毎日血圧測定 <input type="checkbox"/> 毎日手洗い <input type="checkbox"/> 毎日体重測定 <input type="checkbox"/> 毎日歯磨き <input type="checkbox"/> 野菜から食べる食習慣 <input type="checkbox"/> 毎日 7,000 歩以上 <input type="checkbox"/> 週2回運動する <input type="checkbox"/> 就寝2時間前に食事を摂取しない <input type="checkbox"/> 週2回の休肝日 <input type="checkbox"/> 毎日朝ごはん					
特定歯科健診						

瑞穂市の社会参加イベントメニュー

メニュー		獲得ポイント
介護予防	脳いきいき教室	1ポイント×回数
	健康教室	1ポイント×回数
	にこにこ運動教室	1ポイント×回数
認知症予防	DO YOU KNOW(脳)? あたまの健康チェック	1ポイント×回数
	すっきり脳活大作戦 脳トレGO!	1ポイント×回数
	みんなずっとほっとカフェ(認知症カフェ)	1ポイント×回数
	脳活ゲーム教室	1ポイント×回数
	コミュニケーションゲームサロン	1ポイント×回数
その他	瑞穂市民大学	1ポイント×回数
	サーキットトレーニング室利用	0.1ポイント×回数
	瑞穂市ゲートゴルフ大会	1ポイント×回数
	ゆ〜みんぐ利用	1ポイント×回数
	校区別ウォーキングイベント	1ポイント×回数
	瑞穂市ファミリーハイキング	1ポイント×回数
	コミセン10万歩チャレンジ参加	1ポイント

健康づくりで
ポイントを
貯めよう!



生活習慣の改善

生活に運動を少しずつ取り入れましょう!

運動を習慣化するには、いかに無理なく継続できるかがポイントです。今の生活を少しだけ変えたり、少し運動をプラスしたりするだけでも、エネルギーは消費されます。まずはできるところからはじめてみましょう。
※日頃運動をしていないかたは、急に運動をするとひざや腰を痛めることがあるので、からだへの負担が少ないものからはじめましょう。

はじめの一步は ウォーキング がオススメ!

ウォーキングは脂肪をエネルギーとして利用し、体脂肪を減らす効果がある「有酸素運動」の一つで、正しい方法で行えばダイエットになると考えられます。「有酸素運動」とは、筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪が酸素とともに使われる、比較的負荷の小さい運動のことです。

良い姿勢で歩くと膝や腰の負担が少なく、運動の効率もアップします。歩き方のコツを知って効果的なウォーキングをしましょう。

基本のフォーム

腕をリズムカルに振って

肩の力を抜いて、歩幅に合わせてバランスよく、リズムカルに振りましょう。

かかとから着地

かかとから着地して、足の裏全体で体を支え、蹴り出しながら最後につま先を離します。

ウォーキングに慣れてきたら

「速歩」に挑戦!

「駅まで10分かかっていたのを9分にする」など自分なりのルールを作りましょう。普通に歩くより、ゲーム感覚で楽しく歩くことができ、ウォーキングの効果がさらに上がります。



背筋を伸ばして

見た目にも若々しく、美しい歩き方になります。



こまめに水分補給を!

のどの渇きを感じた時は、すでに体の水分はかなり不足していて危険な状態です。のどが渇かなくても、水分は必ずとりましょう。

歩幅を広げて

標準的な目安は
身長(cm) - 100cmです。
(例: 身長165cmの人なら65cm)



ワンポイント アドバイス

間食のカロリーを意識しましょう!

お菓子やジュースは糖質の量が多く、カロリーの高いものも多いため、注意が必要です。

アーモンド 8粒 44kcal	クッキー 2枚 86kcal	チョコレート 3粒 90kcal	柿の種 小1袋 151kcal	歌舞伎揚げ 2粒 78kcal
ポテトチップス 1袋 (60g) 336kcal	ポテトスナック 1箱 299kcal	メロンパン 1個 (120g) 405kcal	どらやき 1個 (62g) 176kcal	ビール 350ml 140kcal
オレンジジュース 200ml 90kcal	スポーツ飲料 500ml 125kcal	コーラ 500ml 225kcal	野菜ジュース 200ml 66kcal	缶コーヒー (微糖) 185ml 40kcal

10分の
ウォーキングで
消費できる
カロリーは約**40kcal**です。



ウォーキング10分のカロリー消費(約40kcal)に相当する その他の運動の時間

散歩……………13分
ラジオ体操……………13分
自転車……………10分
軽い筋トレ……………13分



岐阜県 健康・スポーツポイントってなに？

県民一人ひとりが「生涯現役」としていつまでも元気に活躍できるよう、自主的で積極的な健康づくりやスポーツへの取り組みを応援する事業です。



なぜ健康づくりやスポーツへの取り組みが必要なの？

「人生100年時代」という言葉をよく耳にするようになりましたが、単に「長く生きる」のではなく、「元気に長く生きる」いわゆる「健康寿命」を延ばすことが大切です。瑞穂市ではみんなが楽しみながら健康づくりやスポーツに取り組んで、より多くの人々が健康で長生きできることを目指しています。健康習慣を身につけて「健康寿命」を延ばしましょう！

気軽に始めてみましょう！！

生活習慣病にならない健康的なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が重要です。始めていただきやすいよう、様々な健康づくりメニューや社会参加イベントメニューを用意してサポートします。

健康・スポーツポイント事業への参加方法

参加対象者：20歳以上の瑞穂市在住・在勤・在学のかた
(応募は同年度につき1人1回まで)

紙のシートとアプリの併用はできません。

参加期間：令和8年4月1日～令和9年2月26日

STEP
1

健康づくりメニューに参加し、ポイントを貯めます

例えば…健康診断、がん検診を受ける。
目標を立てて1か月(30日間)実践する。
健康に関するイベント等に参加する。

STEP
2

ポイントが貯まったら申請します

紙シート：10ポイント
締め切り：令和9年2月26日(金) 受付時間：平日9:00~16:30(土日祝日を除く)
紙シートの申請窓口：瑞穂市役所 健康推進課 TEL058-327-8611
※紙シートの申請はおひとり様1回のみになります。

STEP
3

ポイントが貯まると「ミナモ健康スポーツカード」が交付されます

申請者本人へ「ミナモ健康スポーツカード」をお渡しします。
特典1 県内の協力店で「ミナモ健康スポーツカード」を提示すると、お得な特典が得られます！
特典2 抽選で健康グッズや県産品が当たります！

STEP
4

「みずほ健康・スポーツポイント事業」の参加記念品がもらえます

特典3 参加者に参加記念品をお渡しします！
※アプリでの参加者は対象外となります。
配布予定枚数に達し次第、終了いたします。

参加登録



既定シート

or



スマホアプリ

市町村や保健センターの窓口で既定のシートを取得。
または、スマホアプリをダウンロードし、登録します。



スマホアプリ
「SPORTS TOWN WALKER」
(スポーツタウンウォーカー)
をダウンロード



iOS



Android