



令和3年度  
**みずほ**

# **健康ポイント事業**

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



瑞穂市役所 健康推進課 TEL.058-327-8611

## 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**6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。

★**6ポイント**貯まったら、健康推進課でミニモ健康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・医療保険課・市民窓口課)

#### ▼瑞穂市の健康づくりメニュー

メニュー	獲得ポイント
特定健診	1健診につき 1ポイント
職場健診	
すこやか健診	
人間ドック	
goodライフ健診	
生活保護受給者健診	
子宮がん検診	1検診につき 1ポイント
乳がん検診	
胃がん検診	
肺がん検診	
大腸がん検診	
骨粗しょう症検診	1健診 (検診)につき 1ポイント
肝炎検診	
胃がんリスク(ABC)検診(ピロリ菌検査)	
さわやか口腔健診	
特定歯科健診	

健(検)診ポイントは1ポイント以上必須。

メニュー	獲得ポイント
健康教育	
goodライフセミナー	
禁煙指導	
血糖コントロール教室	
相談会	
健康相談	
教健康づくり	
代謝アップ教室	
特定保健指導	
ロコモ教室	1ポイント ×回数
スリムアップ教室	
ノルディックウォーキング体験会	
ランチョンセミナー(血圧・血糖・脂質)	
その他	
ライフコーダを活用した運動メニュー	
こころの体温計の活用	
わたしのチャレンジメニュー	
健康に関する出前講座	
下記の目標を1つ選んで1か月継続して取り組む	
<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"/> 毎日体温測定
<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	

#### ▼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
すまいる教室	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) 浄明寺	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) いなほの家	1ポイント×回数
その他	
瑞穂大学	1ポイント×回数
サーキットトレーニング室利用(開放時期未定)	0.1ポイント×回数
瑞穂市民ゲートゴルフ大会	1ポイント×回数
サイクリング(健康スポーツのまち応援事業)	1ポイント×回数
フットゴルフ(健康スポーツのまち応援事業)	1ポイント×回数
ゆ~みんぐ利用	1ポイント×回数
校区別のウォーキングイベントの参加	1ポイント×回数
はづらつ健康ウォーキングの参加	1ポイント×回数

健康づくりで、  
ポイント貯めよう!



# 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、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プラスするだけでも、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、からだへの負担の少ないものからはじめましょう。



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のある「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」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。

良い姿勢で歩くと運動効果も効率よくアップします。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

腕をリズミカルに振って  
肩の力を抜いて、歩幅に合わせて  
バランスよく、リズミカルに  
振りましょう。



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。

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から  
**「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。普通に歩く速く歩くより、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。

## 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  
不足していて危険です。  
のどが渴かなくても、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。  
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が多いため、注意が必要です。

どうしても食べたい時は、下記の表を参考にして、量の調整や低糖質のものを選ぶなどの工夫をしましょう。

アーモンド 5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	ミルクティー 500ml 85kcal

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 |

## 清流の国ぎふ健康ポイントってなに?

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を応援する事業です。



### なぜ健康づくりが必要なの?

生活習慣病で、認知症や寝たきりになる人が増えてきています。目指すのは「生涯健康で自立した生活」です。みんなで楽しみながら「健康づくり」に取り組んで、より多くの人が健康で長生きできることを願っています。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を用意してサポートします。

## 健康づくりメニューへの参加方法

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)

STEP  
1

### 健康づくりメニューに参加します

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。  
健康に関するイベント等に参加。



STEP  
2

### 6ポイント貯まったら申請(提出)します

締め切り:令和4年2月28日(月) 受付時間:平日8:30~17:15(土日祝日を除く)  
申請窓口:瑞穂市役所 健康推進課 TEL058-327-8611

STEP  
3

### ポイントが貯まると「ミナモ健康カード」と参加記念品を交付

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

STEP  
4

### 「みずほ健康ポイント事業」の参加記念品が抽選で当たります

抽選を行い景品は3月中旬以降に発送予定です。  
なお、当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。