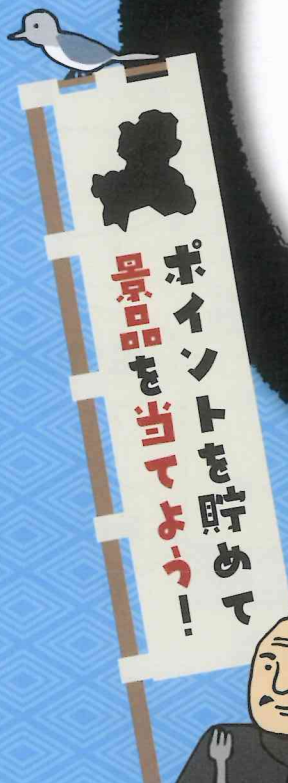




健康づくり ポイント

貯めてお得をゲット!

ぎふ県民の自主的な健康づくりを応援!



ミナモ健康カードを
手に入りたいのじゃ



参加は簡単!

3 ステップ

1 チャレンジ
シートをもらう

市町村や保健センターの窓口で
既定のシートをもらいます。

2 健康づくりで
ポイントを貯める

健康診断・検診・講座・教室・イベント
等に参加しポイントを貯めます。

3 ミナモ
健康カードをもらう!
賞品に応募できる!!

協力店で提示すると特典が受けられる
ミナモ健康カードがもらえます。同時
にステキな賞品へ応募もできます。

さあ!
健康ポイントを貯めて

賞品を
ゲット

協力店で
特典を
ゲット



〈対象者〉岐阜県民の方 (対象年齢はお住いの市町村によって異なります)

【チャレンジ期間】平成31年4月1日 >>>> 令和2年3月31日

チャレンジ期間は市町村によって異なりますので、
お住いの市町村にご確認ください。

清流の国まな、健康ポイントって？

なぜ健康づくりが必要なの？

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制度です。

生活習慣病で、認知症や寝たきりになる人が増えています。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、より多くの方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！

健康寿命の延伸



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。はじめていただきやすいよう、岐阜県内の各市町村では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

STEP 1

市町村が定める健康づくりメニューへ参加します

参加した後は **チャレンジシート** に記録し、お住いの市町村で押印。

例えば 健康イベントやスポーツ施設の利用、検診や特定健診、人間ドッグの受診など

STEP 2

基準ポイント獲得

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを獲得

STEP 3

ポイントが貯まると「ミナモ健康カード」交付

基準を達成したチャレンジシートを市町村指定の窓口へ提出すると「**ミナモ健康カード**」が交付されます。



参加する

取り組む！

手に入れる



協力店特典

特典 1

協力店で特典ゲット！

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受けられます。



特典 2

さらに、抽選で健康グッズや県産品が当たります

一例をご紹介します



ぎふすまいる WAON

ポケット万歩らくらくまんぼ

タフシロン人工筋肉膝サポーターホルド

美濃ヘルシーポーク 2種盛り焼肉セット

明宝ハムとスモークソーセージの詰合せ

焼き栗さんどん

景品も当てる



よくあるご質問

Q.

期間中何回でも参加できますか？

A.

カードの発行は年度内につき1枚ですが、基準ポイント獲得毎に抽選券を配布します。参加については、各市町村にご確認ください。

Q.

チャレンジシートはどこでもらえますか？

A.

お住いの市町村役場、保健センターなどで配布しています。

Q.

ポイントの健康づくりメニューはなんですか？

A.

お住いの市町村が設定した健康などに関する取り組みです。

各市町村のお問い合わせ先は **岐阜県健康ポイント** 検索 検索後、「参加市町村一覧」をご覧ください。