

# 令和2年度 養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業のご案内

町では、皆さんの健康づくりを応援するため、県と協働で「養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業」を実施しています。あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めませんか。

## 【健康ポイントってなに？】

健診を「受けて」、健康イベントに「参加して」、健康づくりを「続けて」の健康づくりメニューに取り組むとポイントが付与され、指定ポイント数を貯めると県産品等が当たる抽選に参加できるなど特典を受けることができます。

## 「養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業参加方法

参加対象：20歳以上の町内在住の人

町保健センターでチャレンジシートを入手する。

健康づくりに取り組み、ポイントを貯める。

6ポイント貯め、町保健センターで「ミナモ健康カード」と「抽選申込書」を獲得。

「ミナモ健康カード」を協力店で提示して特典ゲット！「抽選申込書」を郵送する。

※ホームページでダウンロードできます。

## ポイントの貯め方

### ◆特定健診・がん検診を受診する毎に1ポイント(必須)

＜養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業対象健診＞

特定健診、すこやか健診、30歳代健診、人間ドック、職場健診、成人健診、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、住民健康診断、歯周病検診、妊婦歯科健診、さわやか口腔健診

☆受診結果など、健(検)診受診日がわかるものを町保健センターへ持参ください。

### ◆健康づくりイベントなどに参加する毎に1ポイント

＜養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業対象健康づくりイベント＞

健診結果説明会、特定保健指導、糖尿病予防教室、健康相談、スポーツマックス・養老(町民プール)会員登録※<sup>1</sup>(※1 1年度に1ポイント)

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となるイベントなどもありますので、ご了承ください。

### ◆自分に合った健康づくりに1か月のうち20日以上取り組むと、1ポイント獲得

＜取り組み例＞

・主食・主菜・副菜をそろえて食べる。 ・毎食、野菜から食べる。 ・ラジオ体操をする。 など

☆取り組みを記録する「記録カレンダー」は、町保健センター、町ホームページで配布しています。記録カレンダーを町保健センターに提出していただくとポイントを付与します。

## 抽選申込書について

- 応募期限：令和3年2月28日(当日消印有効)
- 抽 選 日：令和3年3月上旬
- 景 品：健康グッズや県特産品など、県内で総勢500名分



町ホームページ「令和2年度清流の国ぎふ健康ポイント事業(養老)の実施について」でもご覧いただけます。