

みんなで作ろう健幸なまち
～健康寿命をのばそう～



令和6年度

羽島市健幸ポイント

健幸

ポイントとは

楽しみながら健幸づくりに取り組み健康寿命を延ばすことを目的とした事業です。特定健診・がん検診等を受けて、健幸づくりに取り組んでポイントをためましょう。6ポイントたまったら抽選で素敵な景品がもらえます。

対象者

羽島市に住民登録のある方

参加方法

1 健康づくりを実践しよう

健幸ポイント対象事業に参加し、ポイントをためる。ポイントカードはこのリーフレット(裏面)から切り取って使用してください。



期間 令和6年4月～令和7年3月

2 6ポイント貯めよう

6ポイント(1口)たまったら、抽選に応募する。ポイントカードに必要事項を記入の上、子育て・健幸課に提出または郵送してください。一人何口でも応募可能です。ただし、1口の応募に健診(検診)によるポイント(★印)は必ず獲得してください。(20歳未満は除く)

応募締切 令和7年4月15日

※ためたポイントを家族や友人などほかの人に譲渡することはできません。
※ポイントがたまったら、岐阜県が実施する「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」の抽選にも応募できます。

3 抽選に応募しよう

抽選で景品が当たる。

抽選時期:令和7年4月頃

当選者には、令和7年5月頃に、景品引換え券を発送します。景品は原則、協賛事業所にて受け取りとなります。



令和6年度健幸ポイント景品 (順不同 令和6年3月現在)

※協賛事業所・団体および景品内容は変更となる場合があります。

協賛事業所・団体	景品・特典内容	協賛事業所・団体	景品・特典内容
岐阜羽島コスモスポーツプラザ	ボウリング3ゲーム以上利用で1ゲーム無料券	カトウ薬局	純粋蜂蜜 600g
カーブス羽島竹鼻・羽島Wing151	1週間無料体験・入会金66%off	御菓子処 黄金堂	店頭にてお抹茶と和菓子のセット
コパンススポーツクラブコスモ	成人入会特典 (入会金0円、事務手数料0円)	上中薬店	1回の買い物合計額5%off
コパンスイミングスクール羽島	こども・成人入会特典 (入会金0円)	喫茶 ポパイ	コーヒーチケット10%off
浅井物産(名)	パック詰卵 (10ヶ入り)	ファミリーレストラン 童夢	
(有)ますかスポーツ	購入時 10%off券	喫茶 デン	
不二羽島文化センター	一般販売時 チケット代 (入場料) 500円引き	兎月園	兎月園の商品券1枚(500円券)
羽島温泉	ドリンク 1杯無料券	(有)小川ふとん店	スポーツタオル
COCCOPURIO/吉川養鶏	こっこシフォン (カップ3個)	(有)うき與	1会計につき10%off
一般社団法人 羽島市医師会	家庭血圧計 (上腕式)	(有)なまずや羽島分店	うな井(井) 1人前無料券
一般社団法人 羽島歯科医師会	電動歯ブラシ・歯ブラシ等	なまずや丸の内分店	うな井 2人前無料券
羽島薬剤師会	健康グッズ	入山自転車店	3,000円割引券

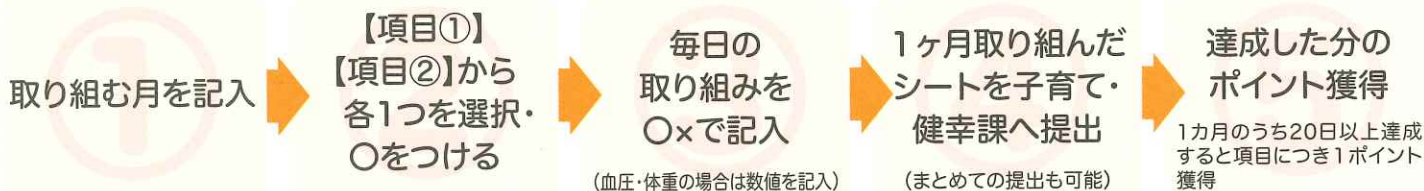
◎協賛事業所・団体を募集しています。

お問い合わせ・応募先

羽島市役所 子育て・健幸課 1階 32・33番窓口
羽島市竹鼻町55番地 TEL058-392-1111 (内線5302)

氏名		生年月日	T S H	年	月	日	年齢	歳	住所	〒	羽島市	町
----	--	------	-------------	---	---	---	----	---	----	---	-----	---

取り組み方



注意事項

- 一人につき、シートは1ヶ月に1枚まで。
- 1ヶ月最大2ポイント。

項目①

項目	取り組むものに○	内容	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
栄養		野菜を1日350g以上摂取する							
		間食は1日1回までにする	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
		1日1回以上主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
		塩分摂取を控える	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
運動		1日4,000歩以上歩く	29日	30日	31日				
		乗り物やエレベーターを使わずに歩く							
		レクリエーションや軽スポーツを行う 例)ガーデニング、サイクリング、ゲートボール、 ボーリング、テニス、水泳など							

項目②

項目	取り組むものに○	内容	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
こころ		十分な睡眠をとる	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
タバコ		タバコを吸わない、またはやめる	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
アルコール		適量飲酒、またはお酒を飲まない	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
口腔		毎食後に歯を磨く	29日	30日	31日				
血圧		血圧を測り、記録する							
体重		体重を量り、記録する							
		目標 ()Kg							

はしまウォーキングマップ

コース①

小熊高桑大橋～コスモパーク羽島

【所要時間】片道40分
 【距離】片道約3km
 【みどころ】コース北部では、東側を眺めると田園風景が広がります。春から夏は青々と育った稲、秋は黄金色に実った稲が美しくみどころです。天候に恵まれますと北側には金華山、西側には伊吹山が顔を出します。



コース②

コスモパーク羽島～FUKUJUスポーツパーク
 【所要時間】片道40分 【距離】片道約3km
 【みどころ】道中には、羽島市円空顕彰会によって設置された円空彫り作品が並んでいます。竹鼻別院周辺には、はしま観光交流センター「ぐるっと羽島」や竹鼻まつり山車会館、市歴史民俗資料館・映画資料館、不二竹鼻町屋ギャラリー等の施設があります。



羽島市 コミュニティバスの 検索はこちら

ウォーキングコース付近までは公共交通機関をご利用いただくこともできます。



コース③

リバーウォッチングゾーン ふれあいの里みどりの広場



【所要時間】園内1周約15分
 【距離】園内1周約1km
 【みどころ】下中町石田地先にあるグラウンドゴルフ場・野草広場です。舗装されているため安心安全に歩くことができます。



コース④

桜堤サブセンター



【所要時間】園内1周約15分
 【距離】園内1周約1km
 【みどころ】平成27年に桑原町小藪の最南端に開園しました。園内には全長約200mのせせらぎが流れており、自然豊かな環境です。

製作/羽島市子育て・健幸課 協力/羽島市観光協会 令和4年3月作成



	取り組んだ月・日付	取り組んだ事業名	市スタンプ		取り組んだ月・日付	取り組んだ事業名	市スタンプ
1 ポイント				4 ポイント			
2 ポイント				5 ポイント			
3 ポイント				6 ポイント			

(アンケート) ① 健幸ポイント事業により、健診(検診)を受診しようと思いましたが。 ② 健幸ポイント事業に参加することが、健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか。
 はい いいえ 毎年受診している はい いいえ どちらともいえない

令和6年度 健幸ポイント対象事業

応募には、★の事業が1つ以上必要です。

担当課	事業名	対象者	実施期間	ポイント
子育て・健幸課	★胃・肺・大腸がん検診(集団)	40歳以上	6月から2月頃	各1
	★乳がん検診(集団)	40歳以上女性	6月から2月頃	
	★胃がん検診(医療機関)	50歳以上	4月から2月末	
	★大腸がん検診(医療機関)	40歳以上	4月から2月末	
	★子宮がん検診(医療機関)	20歳以上女性	4月から2月末	
	★肝炎ウイルス検診	40歳以上	6月から12月末	
	★骨粗しょう症検診	40歳以上特定の年齢の女性	6月から12月末	
	★健康増進法による健康診査	医療保険未加入者	6月から12月末	
	★成人歯科健康診査	20歳以上特定の年齢	6月から2月末	
	栄養教室	受講者	年間	
	出前講座(子育て・健幸課)	参加者	年間	
	健幸教室	参加者	年間	
	健幸づくり取り組みシート	参加者	年間	
	★市事業以外の健診(検診)	市事業以外の健診(検診)の受診を確認できる書類を提示した者 ※保険診療で行った検査は対象外です。	年間	
保険年金課	★特定健康診査	40歳以上の羽島市国民健康保険加入者	6月から2月末	
		上記のうち、特定健診を受診するかわりに、職場健診等の検査結果を提出した者	年間	
	★ぎふ・すこやか健康診査	後期高齢者医療保険加入者	6月から2月末	
	★ぎふ・さわやか口腔健診	後期高齢者医療保険加入者	6月から2月末	
	★短期人間ドック	30歳以上の羽島市国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者	6月から2月末	
特定保健指導	特定保健指導対象者	年間		
高齢福祉課	おたっしや教室	65歳以上	年間22回	
	いきいき体操教室	65歳以上	年間50回×4会場	
	出前講座(介護予防)	65歳以上	年間	
	シニアカレッジ	参加者	6回程度	
	はつらつ元気教室	65歳以上	7回程度	
	健幸トリップはしま	65歳以上	年間	
	介護予防教養講座	65歳以上	年間20回	
市民病院	市民公開セミナー	受講者	年間3回程度	
地域団体が主催する健幸づくり事業	※地域の団体(自治会・スポーツ協会・レクリエーション協会・スポーツ少年団・老人クラブ・総合型地域スポーツクラブ・コミュニティセンター等)が主催する健幸づくり(健幸づくり関連)事業を健幸ポイント対象事業に認定することができます。 ※健幸づくり関連事業認定申請は、随時、子育て・健幸課にて受付けています。			

※事業内容、時期等が変更になる場合もあります。事業詳細につきましては、担当課および事業主催者にお問合わせください。
※市や県が主催する健康づくりイベントが対象事業となる場合があります。詳細につきましては、子育て・健幸課にお問合わせください。

健診(検診)によるポイント(★印)は必ず獲得してください。(20歳未満は除く)

氏名

生年月日 $\begin{matrix} T \\ S \\ H \end{matrix}$ 年 月 日 年齢 () 歳

住所

連絡先 ()

※応募に際して提出していただきました個人情報は、景品の通知と事業評価のみに利用します。





令和6年度
羽島市健幸
ポイントカード

ポイント付与期間: 令和6年4月1日～令和7年3月31日
応募期限: 令和7年4月15日
応募・お問合せ先: 羽島市役所 子育て・健幸課 1階32・33番窓口
TEL 058-392-1111 (内線5302)