

健康・福祉・スポーツに関するイベントに参加しよう！
参加したイベント名と日付を記入してください。

イベント名	参加した日
①	月 日
②	月 日
③	月 日
④	月 日
⑤	月 日

例：元旦マラソン・ボランティアフェスティバル・いきいき体操またはサロン・ノルディックウォーキング・クアオルトウォーキング・市主催スポーツ大会・健診結果説明会・飛まわり会など

1つ3ポイント

※上限：15ポイント

計

P

必須

感想

参加してよかったこと（生活習慣で気をつけたことなど）や感想を下欄に記入してください。

- 生活習慣を改善するきっかけとなりましたか？
☐ 既にやっている ☐ きっかけとなった ☐ きっかけとならなかった
- 減塩や野菜たっぷりなどの健康を意識した食事への取組みのきっかけとなりましたか？
☐ 既にやっている ☐ きっかけとなった ☐ きっかけとならなかった
- 1年の振り返りや、感想をお書きください

健康づくりについて、まめんど通信（保健センターだより）等で紹介させていただく場合があります。

総合ポイント

※赤枠は必須項目です。50ポイント以上で交換が可能です。

感想	1	2	3	4	5	6	
	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

【問い合わせ先】 古川町保健センター ☎ 0577-73-2948

No

令和8年度版



健康ポイントカード兼まめんど認定証

氏 名

住 所

日中連絡がつく
電話番号

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業について

このカードは清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業のポイントカードを兼ねています。規定ポイント以上取り組まれた方に、ミナモ健康スポーツカードをお渡します。ポイントの上限にとらわれず、取り組んだこと全てご記入ください。

*詳しくは岐阜県のホームページでご確認ください。



ポイントの交換について

交換賞品は後日お知らせしますのでどうぞご期待！

50ポイント以上で賞品と交換できます（交換は1人1回）

※企業・事業所を通じてエントリーをされた方は、賞品の交換も企業・事業所を通じて行ってください。

スタッフ記入欄

--	--

ポイントの交換日（予定）

右記の日程を予定しています。
都合により変更することもあります。

*詳しくは広報ひだ（令和8年12月号）または、飛騨市ホームページをご覧ください。

場 所	交換日(令和9年)	受付時間
河合振興事務所	1月21日(木)	10:00~12:00
宮川振興事務所	1月21日(木)	13:30~15:30
神岡町保健センター	1月22日(金)	10:00~16:00
ハートピア古川	1月24日(日)	9:00~16:00

なお、交換日に来場できない方は、上記の4会場において下記の日程で交換できます。

*日時 令和9年1月25日(月)~29日(金) 9:00 ~ 16:00 まで

★の付いているものは受けた(参加した)日にちと場所を自分で書いてください。
 (市の健診を受けた場合は、会場でスタンプを押すこともできます) 清流の国ぎふ健康ポイント事業のポイントを兼ねています。ポイントの上限にとらわれず、取り組んだことを全て書いてください。

★必須

1 健診ポイント

いずれか1つの受診で30ポイント

30

特定健診

月 日

場所

人間ドック

月 日

場所

職場健診

月 日

場所

若者健診

月 日

場所

すこやか健診

月 日

場所

中3・フレッシュ健診

月 日

場所

妊婦健診

月 日

場所

定期的な受診

病院名

★必須

2 目標達成ポイント

目標1つ達成で5ポイント

飛騨市の健康課題を読んで健康的な食生活に取り組んでみよう!

減塩調味料を使う

○

減塩協力店で減塩食品を買う

○

食事は野菜から先に食べる

○

栄養成分表示を確認する

○

休肝日を2日以上とる

○

その他取り組んでいること (自由記載)

1日塩分摂取目標量
 男性7.5g未満
 女性6.5g未満
 野菜摂取目標量
 1日350g以上

※上限：10ポイント

計

コラム

飛騨市の健康課題

～血糖値が高めの人が増えています～

令和6年度の飛騨市国民健康保険特定健診結果では、血糖の状態を調べる検査の一つであるHbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー) の値が5.6～6.4の高めの人の割合が、県内21市の中でワースト2位でした。

ちなみに、肝機能の値 (GOT、GPT、γ-GTP) や尿酸値もワースト10位以内に入っています。これらは食生活が大きく関係しています。特に甘い食べ物や飲み物、アルコールを摂りすぎていないか、確認してください。

栄養成分表示を活用しよう

容器包装された加工食品には、栄養成分の含有量が必ず表示されています。食品を選ぶ際に、役立てましょう。

例

1本 (1袋) あたりや、100ml (g) の場合があります

栄養成分表示 (100mlあたり)

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	0 g
炭水化物	11 g
食塩相当量	0.04 g

例えば…ジュースのペットボトル500mlを1本飲むと、炭水化物 (ほとんどが糖質) は100mlの5倍だから

11g × 5 = 糖質55g

カロリーだけでなく、食塩相当量や炭水化物 (糖質+食物繊維) も確認しよう!

★選択項目

3 がん検診ポイント

下記のがん検診いずれか1つの受診で5ポイント

胃

月 日

場所

大腸

月 日

場所

肺 (胸部レントゲン)

月 日

場所

子宮

月 日

場所

乳

月 日

場所

※人間ドック、健診で実施の場合も記入してください

※上限：15ポイント

計

★選択項目

4 歯科検診ポイント

下記いずれか1つの受診で5ポイント

歯周病検診

月 日

場所

妊婦歯科健診

月 日

場所

さわやか口腔健診

月 日

場所

個人 (その他)

月 日

場所

※上限：5ポイント

5

★選択項目

5 目標達成ポイント

下記目標1つの達成で5ポイント

自分で目標を決め、それぞれの目標にチャレンジしよう!

※上限：15ポイント

計

項目	達成状況
運動をする	○
休肝日を週に 日以上つくる	○
禁煙する	○
(自由記載)	○
(自由記載)	○
(自由記載)	○