

## チャレンジシート

【対象者】18歳以上の垂井町民

参加回数 0 回目

※今年度、2回目以上  
チャレンジしている方は  
回数をご記入ください。

### ①健康づくりに取り組む

右のチャレンジシートに、健康づくりに取り組んだ日付、メニューを記載して、ポイント（ミナモスタンプ）を貯めましょう。

ポイントの付与対象は、裏面にあります（健（検）診は必須）。

ポイントは保健センターの窓口で押すので申告してください。まとめて押すこともできます。

### ②10ポイント貯めて、特典と交換する

特典の交換窓口：保健センター

#### 特典1：粗品がもらえる！

垂井町からささやかなプレゼントです。

#### 特典2：ミナモ健康・スポーツカードがもらえる！

協力店に「ミナモ健康スポーツカード」を提示することで、県内各地の協力店で様々な特典を受けることができます。協力店に関する情報は、岐阜県ホームページをご確認ください。



#### 特典3：健康グッズや県産品が当たる抽選申込書がもらえる！

切手を貼って岐阜県にご応募いただくと、抽選で健康グッズや県産品が当たります。（抽選締切り：令和7年2月28日）

1 ポイント  年  月  日 Stamp

2 ポイント  年  月  日 Stamp

3 ポイント  年  月  日 Stamp

4 ポイント  年  月  日 Stamp

5 ポイント  年  月  日 Stamp

6 ポイント  年  月  日 Stamp

7 ポイント  年  月  日 Stamp

8 ポイント  年  月  日 Stamp

9 ポイント  年  月  日 Stamp

10 ポイント  年  月  日 Stamp

### 健康・スポーツポイント事業に関するアンケート (10ポイント貯まったらご記入ください)

①参加年数 初めて 2年目 3年目 4年目以上

②本事業により、健診（検診）を受診しようと思いましたか。  
はい いいえ 毎年受診している

③本ポイント事業により、生活習慣に変化がありましたか。(複数回答可)  
運動週間がついた 食習慣が改善した  
血圧・体重・体脂肪をチェックするようになった  
その他 ( )  
特に変わっていない

④本事業により成果があったことがありましたか。(複数回答可)  
体重が減った 体脂肪が減った 腹囲が減った  
血圧が下がった 健診結果（血液検査の数値等）が改善した  
1日の運動量（歩数など）が増えた  
その他 ( )  
特になかった

⑤来年も本事業に参加したいですか。 はい いいえ

お名前：  
(性別) 男性 ・ 女性 ・ 答えたくない

お住まい：垂井町

生年月日：昭和・平成 年 月 日 歳

勤務先：

☆スマホアプリ版もあります（参加は、チャレンジシート版かアプリ版のどちらかです）。

アプリ版について詳しくは  
岐阜県地域スポーツ課HPへ⇒

