

健康につながる景品が当たります!

河太郎スタンプの数が多いほど、希望の景品当選確率が上がります!

A

スマートウォッチ

2名様



歩数や心拍数など
身体データの測定ができる腕時計です。

B

ファミリー
スポーツセット

3名様



ブーメラン、ラケット、フリスビーなど
いろいろなスポーツが楽しめるセットです。

C

血圧計

3名様

上腕に巻いて測定する
自動血圧計です。

D

歯科衛生士が選んだ
口腔ケアセット1年分

12名様



参加賞

健康管理
ノート



血圧、体重、毎日の生活習慣などを
記録できるノートです。

※イラストはすべてイメージです。

※切りとってお使いください

郵便はがき

501-0603

揖斐川町上南方165-1

揖斐川保健センター 行

応募箱が設置されている窓口

- ・揖斐川町役場
- ・各振興事務所
- ・揖斐川町立図書館
- ・揖斐川保健センター
- ・揖斐川健康広場

住所	〒 揖斐川町		
ふりがな			
氏名	希望景品	A・B	C・D
生年月日	希望景品	参加賞	
電話番号	年齢	歳	
アンケート	①健康ポイントに参加することが、健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか? <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	②健康ポイントに参加することが、健診/検診を受診するきっかけとなりましたか? <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> どちらともいえない		

よくある質問 Q & A

Q 『かっぱの河太郎』スタンプはどのようにもらえるの?

A 『かっぱの河太郎』スタンプは、自己申告により付与します。条件を満たしたら、保健センター等、応募箱が設置されている窓口にお持ちください。
※スタンプがなくても応募できます。条件を満たすところに○印を付けてください。

Q 『かっぱの河太郎』スタンプが3つ以上たまりました。

A 応募ハガキに住所・氏名などの必要事項をご記入のうえ、応募箱に投函または保健センターへ持参・郵送してください。なお、応募は**お一人様1回**となります。スタンプの数が多いほど当選の確率が上がります。スタンプ**3つ**で1口になります。○スタンプ6つ→2口 ※希望できる景品は1つです。

Q 健康にここ運動ってなに?

A 1か月間の目標を決め、達成できたら○、できなかったら×を記録していきます。毎日の歩数、運動時間などの記入をしても良いです。1か月間の振り返りを記入します。★様式は保健センターにあります。



令和7年度 いびがわ 健康ポイント

楽しみながらの健康づくりで ポイントをためて景品をもらおう!

19歳以上で揖斐川町の住民であれば、だれでもOK!

応募方法

STEP 01

健康づくりを始めてスタンプを貯める

このパンフレットと必要書類を持って保健センターでスタンプをもらいます



STEP 02

1年通してスタンプを集め、
応募ハガキを保健センターに提出

応募箱に投函または保健センターに持参・郵送

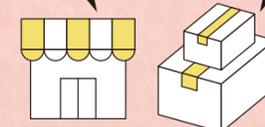


STEP 03

参加特典をもらう

各種サービス

健康グッズ



さらに岐阜県の健康ポイントも!

県内協力店で各種サービス
県内特産品健康グッズもあたる

※対象要件あり



タバコを吸わない

各種健康教室への参加

GIFU

健診/検診の受診

健康につながる景品が当たります!

- スマートウォッチ
- ファミリースポーツセット
- 血圧計 など!

健康な歯を保つ

自分で目標を立てて健康づくり

できることから始めよう!

お問い合わせ 揖斐川保健センター ☎0585-23-1511

令和7年度

いびがわ 健幸ポイント



健(検)診ポイント

いずれか必須 特典:岐阜県より、ミナモカードがもらえます

健診/検診

わたしは 健診/検診をすすんで受けます!

保健センターに診断結果をご持参ください。
※町の健診/検診以外で受診された方もOK! ※年度につき各健診/検診1回のみ。



健診 ※健康状態を診査するもの

- ▼ 受診した項目にチェック☑
- ヤング健康診査 特定健康診査
- ぎふすこやか健康診査
- 職場の健康診査 人間ドック

いずれか1つでも受診すると1スタンプ
3年以上連続受診の確認 +1スタンプ

改善内容	前回と比べて
体重	kg
腹囲	cm

◀ 健診結果の「体重」と「腹囲」を振り返ろう
BMI25以上の方は【体重2kg減】【腹囲2cm減】を目指そう
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

検診 ※病気について診査するもの

- ▼ 受診した項目にチェック☑
- 胃がん検診 大腸がん検診
- 前立腺がん検診 骨粗しょう症検診
- 肝炎ウイルス検診
- 乳がん検診 子宮頸がん検診
- 肺がん検診 結核健診

歯

わたしは 健康なお口を維持します!

定期的な歯科受診があればOK!

▼ 受診した項目にチェック☑

- 歯周病検診 妊婦歯科健診 さわやか口腔健診 定期的な歯科受診

現在、年齢は 歳です。歯は 本あります。

いずれか1つでも受診すると1スタンプ

80歳で歯20本以上を目指そう!

健康づくりポイント

目標

わたしは 目標を持って健康づくりに取り組みます! 【健康にこころ運動】

保健センターにある様式に記録するか、ご自身で管理されているスマートフォンアプリ等を提示してください。

▼ 取り組む項目にチェック☑

- 歩数を記録します 体重を記録します 1日3食 野菜を食べます 感染症対策を徹底します
- その他 わたしは

1回以上で 1スタンプ
12カ月続けると +1スタンプ

▲ 自分で取り組む内容を決めて に記入しよう!

タバコ

わたしは タバコを吸いません!

禁煙を頑張っている方

▼ 該当する項目にチェック☑

- 禁煙に成功した! 禁煙中

いずれか1つで 1スタンプ

岐阜県

わたしは 清流の国ぎふ健康ポイント事業に参加します!

※くわしくは、保健センターへお問い合わせください。

参加で1スタンプ



かっぱの河太郎スタンプ 何個ゲットできるかな?

目標を達成したら、保健センターでスタンプを獲得しよう!

おでかけポイント

おでかけ

わたしは お気に入りの場にでかけます!

地域との繋がりの場へでかけていますか? 感染症対策をして地域にしよう。
※事業は中止や変更の場合があります。

1回以上で 1スタンプ
12カ月続けると +1スタンプ

おでかけ01 各会場のスタッフにお声かけください。

- 各種教室
- 施設利用
- イベント

- 集いの場 おたっしゃ教室 介護予防教室 サロン 青春塾 老人クラブ
 - 離乳食教室 2歳児教室 町民健康教室(保健指導) 卒煙教室
 - パパママ教室 認知症サポーター養成・認知症講座 認知症カフェ・失語症カフェ
 - 健康広場トレーニングルーム 揖斐川パターゴルフ場 揖斐川テニスコート
 - 子育て支援センター 図書館(揖斐川・谷汲)
- 参加したことを保健センター等に申告、または応募ハガキの該当月に記入してください。
- 町スポレク体験会 ノルディックウォーキング体験会
 - ラジオ体操(ラジオ体操カード) 献血(献血カード)
 - いびがわマラソン いびがわウォーキング IBIGAWAフリーマラソン

おでかけ02 地域の仲間等との定期的な健康づくり活動

※対象事業に認定することができますので、保健センターへお問い合わせください。



揖斐川町のマスコットキャラクター かっぱの河太郎 スタンプを 3つ以上貯めて 応募しよう!

スタンプを貯めることができる期間

令和7年 4/1 [火] ~ 令和8年 3/31 [火]

応募しめきり

令和8年 4/6 [月] 必着

抽選結果

令和8年 4月中旬

※当選は、発送をもってかえさせていただきます。

提出/郵送の際に切りはなしてください

いずれか必須 (健診・検診・歯) 令和7年度 いびがわ健幸ポイント

健診	検診	目標	タバコ	おでかけ
健診 (3年連続)	歯	目標 (12ヶ月継続)	GIFU	おでかけ (12ヶ月継続)

目標

4月	5月	6月	7月	8月	9月
<input type="checkbox"/>					
10月	11月	12月	1月	2月	3月
<input type="checkbox"/>					

おでかけ

4月	5月	6月	7月	8月	9月
<input type="checkbox"/>					
10月	11月	12月	1月	2月	3月
<input type="checkbox"/>					

かっぱの河太郎スタンプの数▶

職員記載欄	受理日	カード No.	応募ハガキ配布
		No.	済