

## スポーツの秋。岐阜県健康・スポーツポイント事業に参加して、 気軽に健康づくりに取り組んでみませんか？

### 岐阜県健康・スポーツポイント事業とは

県民一人ひとりの自主的な健康づくりの取組を応援するため、県は「岐阜県健康・スポーツポイント事業」を実施しています。

各市町村等が定める各種検診の受診やウォーキング、スポーツイベントなどに参加すると、その内容に応じてポイントが付与されます。所定のポイント数を獲得すると、県内の協力店で特典を受けられる「ミナモ健康スポーツカード」が進呈され、県産品や健康グッズなどが当たる抽選にも応募できます。

スマホアプリから参加する場合は、歩数に応じて自動でポイントが付与されるほか、県内参加者中の歩数順位などがいつでも確認でき、気軽に健康づくりを続けられます。

アドバイスはここからダウンロード！



iPhone



Android



### オクトーバーラン＆ウォーク岐阜県大会～1ヶ月ウォーキングチャレンジ～

岐阜県健康・スポーツポイント事業の一環として、ウォーキングイベントを開催します。  
期間内に一定歩数以上歩かれた方の中から、抽選で景品が進呈されます。

#### チャレンジ期間

2025年10月1日(水)～10月31日(金)

#### 特典

- <アプリで参加される方全員>  
①岐阜県大会限定ナビキャラ配布  
②健康・スポーツポイント10pt進呈
- <規定歩数を達成した方から抽選>  
200名様に景品が当選

**参加方法** ※詳しくは県ホームページ掲載のチラシをご確認ください。  
<スマホアプリを使って参加>  
チャレンジ期間内にアプリを起動するとエントリー完了です。  
<記録シートを使って参加>  
県・市町村窓口などから記録シートを入手してください。

ランク	歩数	対象の景品	当選者数
ゴールド	24万歩以上	ぎふのご飯のおともセット(4,000円相当)	60名
シルバー	18万歩以上	お茶を楽しむお菓子セット(2,000円相当)	60名
ブロンズ	12万歩以上	バロー商品券(500円分)	80名



岐阜県ホームページ  
「岐阜県健康・スポーツ  
ポイント事業」



## ウォーキングコースの紹介

県内各市町村には、魅力的なウォーキングコースが設定されています。今回は、その一部を紹介します。

### 南飛騨健康増進センター 四美の森（下呂市）

南飛騨健康増進センターの敷地内には、起伏がある散策道があり、自由に歩くことができます。センター受付にて、森に入る遊歩道のガイドマップも配布しています。

また、南飛騨健康増進センターやその近くの皇樹の杜には、令和6年度に開催された南飛騨Art Discoveryのために制作されたアート作品が一部残されており、ウォーキングしながらアート作品を見るともできます。



#### <散策道（一部紹介）>

- ・こけのみちコース  
全長880m  
※12~3月は閉鎖します。
- ・キュアラの丘横断コース  
全長600m



県のホームページでは、今回紹介した以外の様々なウォーキングコースを紹介しています。  
ウォーキングの際は、是非ご参照ください。



### 円鏡寺ウォーキングコース（北方町）

円鏡寺ウォーキングコースは、歩きながら歴史・文化に触れることができるコースです。

1周3kmのコースで、円鏡寺や時の太鼓（西願寺）などの名所を巡ることができます。

円鏡寺は、楼門や木造金剛力士像などが国の重要文化財に指定されており、その名品の数々から、「美濃の正倉院」とも呼ばれています。



岐阜県ホームページ「各市町村  
ウォーキングコースへのリンク」

