

令和5年度 健康・スポーツポイントの付与対象・貯め方

◆ 健（検）診の受診：1健（検）診で2ポイント（必須）◆

- ・健 診・・・特定健診、ぎふ・すこやか健診、人間ドック、30代健診、会社での健診など
- ・がん検診・・・胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、前立腺がん、子宮頸がん、胃がんリスク検診など
- ・歯科健診・・・成人歯科健診、ぎふ・さわやか口腔健診、妊婦歯科健診など

◆ 教室や介護予防事業、イベントなどに参加：1回の参加で1ポイント ◆

（同一教室・事業につき3ポイントまで）

- ・特定保健指導
- ・健康栄養相談
- ・栄養教室
- ・骨密度測定
- ・シニアはつらつ教室
- ・メモリーカフェいびきさ
- ・楽しく学ぼう健口教室
- ・ポールウォーキング教室
- ・あおぞら塾
- ・いきいき体力測定会
- ・南宮・菩提両山ウォーク
- ・体力テスト会
- ・Let's たるいの教室
- ・まちづくりセンターで行われる教室
- ・町・県のスポーツイベント など

◆ 健康づくりメニュー：2週間で10日以上達成できたら1ポイント（任意） ◆

- (1) 目標①～⑩から選ぶ。
- (2) 2週間で10日以上達成できたら○を付ける。(○の数が、ポイント数になります)

目 標			
①毎回の食事に、主食・主菜・副菜を揃える	②塩分を控えめにした食事にする	③毎回の食事で、野菜を食べる	④1日6,000歩以上歩く
⑤ラジオ体操をする	⑥1日3回歯を磨く	⑦歯間ブラシ・デンタルフロスを使用する	⑧体重を測る
⑨血圧を測る	⑩自由目標（ ）例：筋トレを10分など		

期間	選択	達成した日を記入しよう！														○	
		5/1	5/2	5/3	5/6	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	/	/	/		
例 5/1～5/14	①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	○
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

○の数 個

◆ ボーナスポイント ◆

- ・タバコを吸っていない人は、1ポイント加算！