令和６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　・骨の健康度測定
・ヘルスアップ教室　・シニアはつらつ教室　・メモリーカフェいぶきっさ　・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　・体力測定会　・南宮・菩提両山ウォーク
・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〇を付ける。（〇の数が、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！														
例5/1～5/14	①	5/1	5/2	5/3	5/6	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	/	/	/	〇
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

〇の数　　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！