

ポイント付与対象事業一覧

通番	ポイント付与対象事業	ポイント付与対象事業の説明文
1	胃がん検診	市の胃がん検診を受けた場合に申請できます。
2	大腸がん検診	市の大腸がん検診を受けた場合に申請できます。
3	前立腺がん検診	市の前立腺がん検診を受けた場合に申請できます。
4	肺がん・結核検診（個別検診）	市の肺がん・結核検診（個別検診）を受けた場合に申請できます。
5	子宮がん検診（個別検診）	市の子宮がん検診を受けた場合に申請できます。
6	肺がん・結核検診（集団検診）	市の肺がん・結核検診（集団検診）を受けた場合に申請できます。
7	乳がん検診（集団検診）	市の乳がん検診（集団検診）を受けた場合に申請できます。
8	子宮がん検診（集団検診）	市の子宮がん検診（集団検診）を受けた場合に申請できます。
9	肝炎ウイルス検診	市の肝炎ウイルス検診を受けた場合に申請できます。
10	骨粗しょう症検診	市の骨粗しょう症検診を受けた場合に申請できます。
11	ヤング健診	市のヤング健診を受けた場合に申請できます。
12	歯周病検診	市の歯周病検診を受けた場合に申請できます。
13	職場の健診	職場の健診を受けた場合に申請できます。
14	個人で受けた健診	個人で健診を受けた場合に申請できます。
15	特定健康診査（国保）	特定健康診査（国保）を受けた場合に申請できます。
16	国保人間ドック	国保人間ドックを受けた場合に申請できます。
17	ぎふ・すこやか健診	ぎふ・すこやか健診を受けた場合に申請できます。
18	ぎふ・さわやか口腔健診	ぎふ・さわやか口腔健診を受けた場合に申請できます。
19	野菜を今より＋70g（小鉢1皿）摂取する	30日間のうち20日以上達成で申請できます。野菜の目標摂取量は350g/日（小鉢5皿）です。毎食野菜を摂取しましょう。
20	減塩を意識して行動する	30日間のうち20日以上達成で申請できます。食塩摂取の目標量は女性6.5g/日、男性7.5g/日です。汁物を具沢山にする、麺類の汁を残す、塩分の少ない調味料を選択する、栄養成分表示を確認する、減塩食品を利用するなど、減塩を意識して行動しましょう。
21	体重を毎日測る	30日間のうち20日以上達成で申請できます。自分の体重の変化を確認しましょう。適正体重（身長mの2乗×22）が理想の体重です。
22	毎日血圧を測る	30日間のうち20日以上達成で申請できます。自分の血圧がどれくらいか把握をしましょう。140mmHg/90mmHg以上の方は一度医療機関へ相談しましょう。
23	3日以上/週、運動に取り組む	1週間に3日以上を1か月間取り組まれた方が申請できます。運動する習慣をつけましょう。ウォーキング、筋力トレーニング、スポーツなど
24	特定保健指導	特定保健指導を受けた場合に申請できます。 対象者：特定保健指導対象者

25	栄養教室	食生活改善推進員の養成講座でもあります。栄養・食生活を中心とした健康づくりについて学びます。 対象者：栄養教室受講者（申込4/15号をご確認ください） 開催日：6月11日　7月9日　8月20日　9月17日　10月15日　12月17日　1月21日　2月18日 会場：総合福社会館
26	リズムでいきいき教室	リズムに合わせたストレッチや運動で、運動・認知機能などの向上を目指します。※事前予約必要 対象：市内在住で65歳以上の方 期間：(1期) 令和7年6月～令和7年8月（各会場全6回） （2期）令和7年9月～令和7年11月（各会場全6回） （3期）令和7年12月～令和8年2月（各会場全6回） 会場： ■蘇原コミュニティセンター（蘇原野口町1）　原則第2・4月曜日 第1部と第2部あり ■稲羽コミュニティセンター（上戸町3）　原則2・4火曜日 ■鵜沼福祉センター（鵜沼羽場町1）原則第1・3木曜日 ■綾南福祉センター（鵜沼朝日町2）　原則1・3金曜日 ■那加福祉センター（那加雲雀町）原則第2・4金曜日 費用：無料 申込と詳細：(1期) 4月15日号広報紙をご覧ください （2期）7月15日号広報紙をご覧ください。 （3期）10月15日広報紙をご覧ください。 ※申込者多数の場合は抽選。申込者全員に参加の可否をお知らせします。
27	フレイル予防にeスポーツ教室	eスポーツとは、テレビゲームを使った対戦型の競技で、教室では「リズムに合わせて太鼓をたたくゲーム」や「ハンドルを使って運転するレーシングゲーム」などを体験しながら、参加者同士で楽しく交流します。※事前予約必要 対象：市内在住で65歳以上の方 期間：(1期) 令和7年6月～令和7年8月（各会場全12回） （2期）令和7年9月～令和7年11月（各会場全12回） （3期）令和7年12月～令和8年2月（各会場全12回） 会場：市内福祉センター等 費用：無料 申込と詳細：(1期) 4月15日号広報紙をご覧ください （2期）7月15日号広報紙をご覧ください。 （3期）10月15日広報紙をご覧ください。

28	フレイルチェック	高齢者の通いの場等において、市独自の指標を用いたフレイルチェック、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士等の専門職による講話や体操などを行います。※フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が衰えた状態をいいます 対象：市内在住の方 期間：通年（チェックを受ける間隔の目安は、半年に1回程度です） 会場：市内の通いの場等 費用：無料
29	かかみがはらフレイル予防ウォーキング	スマートフォンアプリを使ったウォーキング事業です。2か月間の合計目標歩数を達成された方の中で抽選で景品をプレゼントします。楽しく歩いてフレイルを予防しましょう。 対象：市内在住で40歳以上の方 ※令和7年10月1日現在の年齢 イベント期間：令和7年10月1日（水）～令和7年11月30日（日） 費用：無料 申込と詳細：7月15日号広報紙をご覧ください
30	フレイル予防講演会	中部学院大学の先生より、フレイル予防についてご講演いただきます。 対象：市内在住の方 日時：令和6年9月 会場：中部学院大学各務原キャンパス 費用：無料
31	フレイル予防講座	看護、栄養、リハビリ、運動学などの専門知識に基づく多面的な側面より、フレイル予防について、中部学院大学の先生方にご講演いただきます。 対象：市内在住の方 日時：令和7年9月～11月ごろ 会場：市内福祉センター等 費用：無料
32	健口教室	歯科医師によるオーラルフレイル予防に関する講話と、歯科衛生士によるお口の体操等を行います。 対象：市内在住の65歳以上の方 日時：令和7年10月～12月ごろ 会場：市内福祉センター等 費用：無料
33	フレイル予防料理教室	フレイル予防のための食事のポイントを調理実習を通して学びます。簡単な調理が中心なので、料理初心者也大歓迎です。 対象：市内在住の65歳以上の方 日時：年3回開催 会場：東海学院大学短期大学部等 費用：無料

34	フレイル予防サポーター養成研修	フレイルについて専門家による講義を受講します。養成研修後は、高齢者の通いの場等で実施しているフレイルチェックの補助や、地域においてフレイル予防を担う市民サポーターとして活動できます。 対象：18歳以上の方 日時：令和7年7月10日、17日、24日（3日間の出席が必要です） 会場：蘇原コミュニティセンター（蘇原野口町1） 費用：無料 申込と詳細：6月1日号広報紙をご覧ください
35	フレイル予防スマホ教室	フレイル予防に役立つスマートフォンアプリなどを紹介します。 対象：市内在住の65歳以上の方 日時：令和7年7月～8月頃 費用：無料
36	シニアライフを素敵に愉しむ会	日本温浴研究所との連携により、「恵みの湯 湯癒草々 GARDEN&FACTORY」にて、ハーブと健康づくりをテーマとした講座やワークショップを開催いたします。 対象：市内在住の65歳以上の方 費用：内容によって費用必要
37	シニアのボディメイクプログラム	筋力トレーニングなどをメインとした3か月間の運動プログラムを実施し、運動の習慣化を目指します。 対象：市内在住の65歳以上の方で運動習慣のない方 費用：無料
38	ゆるめるストレッチ×バレエ体幹	目標は「生涯自分の足で歩ける身体づくり」。運動不足、身体が硬い、筋力が落ちた、姿勢が悪い、バレエをやってみたかった…という方、年齢や固定観念を脱いで、新しい自分に出会いませんか？医師監修のもと開発された40～80代の健康づくりです。
39	セルフ・リンパマッサージで心と体をフワッと軽くしよう	脚～上半身～ヘッド＆フェイスと部分に分けて自分の体の声を聴きながらリンパを流してみます。セルフリンパマッサージを通して、心と体がフワッと軽くなるように理論と実技を実践していきましょう。
40	メンズヨガ ～若々しさをいつまでも～	ゆったりとした動きで、全身の筋肉を無理なく鍛えて、いつまでも動ける若々しい体をつくりましょう。
41	脳トレに軽体操、元気に歌って一度に100倍たのしもう	笑顔で楽しく健康づくり！脳トレやリズム体操で心も体もリフレッシュ。みんなで歌う懐メロやパタカラ体操で口腔トレーニング。明るく・元気よく、笑顔でたのしもう！
42	お家でできる ながら筋トレ&ストレッチ	筋肉量は加齢や運動不足で減少していきます。骨格や筋肉の仕組みについて学び、お家の中で一人でもできる筋トレ・ストレッチを覚えて筋力アップ、健康な体作りを目指しましょう。
43	らくらく椅子ヨーガ	椅子に座りポーズをとる「椅子ヨーガ」は、安定した状態で運動を行うため、腰や膝に負担がかかりにくいプログラムです。無理なく続けられ、効果的な運動習慣を始めませんか？
44	体幹鍛える 夜のメンズピラティス	ピラティスは、骨格を整え、内臓の代謝活動を上げることで脂肪燃焼、自律神経の調整をし、バランスの良い身体を目指すエクササイズです。男性限定。初心者向けにやさしく指導します。

45	はじめてのバレトン	バレTONはフィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせたエクササイズ。シンプルな動きで、初めての方も気軽にチャレンジできます。ダイエット・代謝・筋力・免疫UP・ストレス発散などの効果が期待できます。
46	バランスボールで整える ～体のメンテナンス～	バランスボールで弾みながら、楽しくエクササイズ。自分に向き合う時間を作り、体をメンテナンス。生活の中に有酸素運動を取り入れ、体力・気力・免疫力のアップを目指します。
47	笑いヨガと笑う脳トレ	健康体操「笑いヨガ」や、脳活性「脳トレ」ゲームで、カラダ、こころ・脳をもっと元気にしませんか？落語愛好家として活躍する講師の楽しい噺でストレスを笑い飛ばしましょう。
48	市民セミナー カラダのふしぎ～健やかに長寿人生を楽しむ 秘訣～	楽しく生きがいのある長寿社会を過ごすには、知らない、新しいことに興味関心を持つことがとても大切。今年のテーマに沿った講座を中部学院大学の各務原キャンパスでみなさんと一緒に学生気分ですんでみませんか？
49	親子で楽しめる運動あそび	幼児期は楽しく運動することが大切！親子のスキンシップを図ることは、向上心や社会性を育てることにつながります。
50	タイ式ヨガ ルーシーダットン	タイ王国保健省に認められた伝統医学のひとつ、ルーシーダットン。心身ともに感じる不調を、呼吸法と誰にでもできるポーズで身体を整えていきましょう。 気軽にご参加ください。
51	骨盤リセット～b-iペルヴィス®～	健康や美容の要である骨盤を中心に全身を調整することで体の不調和を緩和します。腰痛、肩こり、冷え性、便秘などの予防、改善につなげましょう。日常生活がキラリ変わります！
52	健康おうちごはん	スーパーで手に入る食材を上手に組み合わせたメニューで薬膳料理を基本に簡単でおいしいおうちごはんを作ります。食事から健康な体づくりをしましょう。
53	楽しい！から始めよう太極拳入門	太極拳は、ゆるやかに動きながら意識と呼吸を優先させた全身運動です。中腰で動くため、下半身が強化され健康法としても優れています。初心者大歓迎の入門編です。楽しく始めましょう。
54	春から夏に楽しむ～里山自然ハイキング～	自然観察をしながら山を歩きます。①伊木山②明王山③伊吹山（予定）④各務野自然遺産の森⑤県営各務原公園
55	誰でもできる！ゆったりとしたヨガ	運動が苦手、体力に自信がない方でも大丈夫です。ゆっくりと心と身体の緊張をほぐし、やさしいヨガを楽しみましょう。
56	しなやかな体づくりピラティス	インナーマッスル（深層筋）を鍛え、関節の動きをスムーズにしていきます。正しい体の使い方を知り、身体のバランスを整え しなやかで強い筋肉にしていきましょう。
57	ほぐしてスッキリ！全身セルフケア	アロマの香りの中で、ツボなどを押して自分でセルフケアをしていきます。全身をほぐして毎日スッキリな日を過ごせるようにしていきましょう。
58	女性のためのナイトバランスボールエクササイズ	バランスボールで弾むとみんな笑顔！ 無理のないトレーニングが出来るので楽しくカラダづくりができます。音楽に合わせてポンポン弾んで心も体もハッピーに♡ ※ご自身のボールの持ち込みは出来ません。
59	タイチーエクササイズ(太極舞)	中国の伝統武術や民族舞踊の要素をとりいれ、音楽に合わせて行う新しいエクササイズです。バランス感覚を養いながら血行促進、下肢の筋力アップ等を目指します。毎回の最後にストレッチで体をほぐします。

60	みんなでゴルフ	スイングを中心に基本から学習します。一人ひとりのレベルに合わせて、わかりやすく指導していきます。ゴルフで運動不足を解消しましょう。
61	よく眠れる体を作る！ 睡眠改善の座学とストレッチ実践	睡眠の質を高める為の基礎知識と、自宅でもできる睡眠ケアのストレッチを、栄養睡眠カウンセラーから学びます。