

ポイント付与対象事業一覧（チャレンジシート版）

令和7年度版
R7.4 更新

対象者：19歳以上の市民の方（年度末年齢） 下記の対象事業に参加して、6ポイント以上を貯めましょう。

- ★ 1つ以上の健（検）診受診が必要です。
- 6ポイント以上たまったら、健康チャレンジシートを持って、健康づくり推進課へお越しください。
- 次年度へのポイントの持越しはできません。
- ポイント付与対象事業は随時更新します。市ウェブサイトでご確認ください。
- 教室やイベント実施の有無については、各問合せ先や市ウェブサイトにてご確認ください。

	通番	ポイント付与対象事業	付与ポイント数	各対象事業に関する問い合わせ先
★必須	1	胃がん検診	1	健康づくり推進課 383-1115
	2	大腸がん検診	1	
	3	前立腺がん検診	1	
	4	肺がん・結核検診（個別検診）	1	
	5	子宮がん検診（個別検診）	1	
	6	肺がん・結核検診（集団検診）	1	
	7	乳がん検診（集団検診）	1	
	8	子宮がん検診（集団検診）	1	
	9	肝炎ウイルス検診	1	
	10	骨粗しょう症検診	1	
	11	ヤング健診	1	
	12	歯周病検診	1	
	13	職場の健診	1～	
	14	個人で受けた健診	1～	
	15	特定健康診査（国保）	1	医療保険課 383-1099 383-1128
	16	国保人間ドック	1	
	17	ぎふ・すこやか健診	1	
	18	ぎふ・さわやか口腔健診	1	
	19	野菜を今より+70g（小鉢1皿）摂取する	1	
	20	減塩を意識して行動する	1	
	21	体重を毎日測る	1	
	22	毎日血圧を測る	1	
	23	3日以上/週、運動に取り組む	1	
	24	特定保健指導	1～	健康づくり推進課 383-1115
	25	栄養教室	1～	
	26	リズムでいきいき教室	1～	健康づくり推進課 383-7258 ※後期分については お問合せください
	27	フレイル予防にeスポーツ教室	1～	
	28	フレイルチェック	1	
	29	かかみがはらフレイル予防ウォーキング	1	
	30	フレイル予防講演会	1	
	31	フレイル予防講座	1～	
	32	健口教室	1	
	33	フレイル予防料理教室	1～	
	34	フレイル予防サポーター養成研修	1	
	35	フレイル予防スマホ教室	1	
	36	シニアライフを素敵に愉しむ会	1～	
	37	シニアのボディメイクプログラム	1～	

38	ゆるめるストレッチ×バレエ体幹	1～	いきいき楽習課 383-1210 ※後期分については お問合せください
39	セルフ・リンパマッサージで心と体をフワっと軽くしよう	1～	
40	メンズヨガ ～若々しさをいつまでも～	1～	
41	脳トレに軽体操、元気に歌って一度に100倍たのしもう	1～	
42	お家でできる ながら筋トレ&ストレッチ	1～	
43	らくらく椅子ヨーガ	1～	
44	体幹鍛える 夜のメンズピラティス	1～	
45	はじめてのバレトン	1～	
46	バランスボールで整える ～体のメンテナンス～	1～	
47	笑いヨガと笑う脳トレ	1～	
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～	1～	
49	親子で楽しめる運動あそび	1～	
50	タイ式ヨガ ルーシーダットン	1～	
51	骨盤リセット～b-iペルヴィス®～	1～	
52	健康おうちごはん	1～	
53	楽しい！から始めよう太極拳入門	1～	
54	春から夏に楽しむ～里山自然ハイキング～	1～	
55	誰でもできる！ゆったりとしたヨガ	1～	
56	しなやかな体づくりピラティス	1～	
57	ほぐしてスッキリ！全身セルフケア	1～	
58	女性のためのナイトバランスボールエクササイズ	1～	
59	タイチーエクササイズ(太極舞)	1～	
60	みんなでゴルフ	1～	
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	1～	
63	かかみがはらシティマラソン	1	スポーツ課
64	かかみがはらDEウォーキング	1	383-1231

チャレンジシートの提出期限 令和8年3月31日

【提出先（お問合せ）】 1.健康づくり推進課

(那加桜町2-163 総合福祉会館1階)

TEL：383-1115

岐阜県の景品申込め切は、令和8年2月末日までです。希望する方は、早めに健康チャレンジシートを提出しましょう。☒