

R8ポイント付与対象事業一覧（チャレンジシート版）

対象者：19歳以上の在住・在勤者（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。

チャレンジシートの提出期限 令和9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：058-383-7258

岐阜県の景品申込め切は、令和9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。

通番	ポイント付与対象事業	付与ポイント数	申請期間開始日	申請期間終了日	付与制限期間	付与回数制限	ポイント付与対象事業の説明文
★ 必 須 事 業 （ 1 つ 以 上 の 検 診 ・ 健 診 受 診 が 必 要 で す ）	1 胃がん検診	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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）	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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）	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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）	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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）	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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）	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1～	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1～	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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）	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/6/1	2027/3/31	毎年度	1	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	1	2026/4/1	2027/3/31	毎月	12	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	1	2026/4/1	2027/3/31	毎月	12	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	1	2026/4/1	2027/3/31	毎月	12	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	1	2026/4/1	2027/3/31	毎月	12	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	2026/4/1	2027/3/31	毎月	12	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	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	3	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	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	8	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（申込は4月号広報紙をご覧ください） 開催日：6月17日 7月15日 8月19日 9月16日 10月21日 12月16日 1月20日 2月17日 会場：総合福祉会館
26	健康教育	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	市内企業へ出向いて健康教育を実施します。 専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士）による出前講座（健康講座）です。 対象：市内在住・在勤者 会場：お申込者にて会場準備 定員：5名以上 期間：基本的に開庁日、開庁時間 費用：無料 ※事前申込（実施日の2カ月前）が必要です。
27	リズムでいきいき教室	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	3	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8年6月～令和8年8月（各会場全6回） (2期)令和8年9月～令和8年11月（各会場全6回） (3期)令和8年12月～令和9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 ■鶴沼福祉センター（鶴沼羽場町1） 原則第1・3木曜日 ■綾南福祉センター（鶴沼朝日町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)5月号広報紙をご覧ください。 (2期)7月号広報紙をご覧ください。 (3期)10月号広報紙をご覧ください。
28	シニアのeスポーツ教室	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	3	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8年7月～令和8年8月（各会場全8回） (2期)令和8年9月～令和8年10月（各会場全8回） (3期)令和8年11月～令和8年12月（各会場全8回） 会場：市内福祉センター等 費用：無料 申込と詳細：(1期)6月号広報紙をご覧ください (2期)7月号広報紙をご覧ください。 (3期)9月号広報紙をご覧ください。
29	フレイルチェック	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	12	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

30	かかみがはらフレイル予防ウォー	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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から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8年10月1日現在の年齢 イベント期間：令和8年10月1日（木）～令和8年11月30日（月） 費用：無料 申込と詳細：7月号広報紙をご覧ください
31	フレイル予防講演会	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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8年9月ごろ 会場：中部学院大学各務原キャンパス 費用：無料 申込と詳細：広報紙でお知らせします
32	フレイル予防講座	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	4	看護、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8年9月～12月ごろ 会場：市内福祉センター等 費用：無料 申込と詳細：広報紙でお知らせします
33	健口教室	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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8年10月～12月ごろ 会場：市内福祉センター等 費用：無料
34	フレイル予防料理教室	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	3	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、料理初心者も大歓迎です。 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
35	フレイル予防サポーター養成研	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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8年7月9日、16日、23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月号広報紙をご覧ください
36	フレイル予防スマホ教室	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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8年7月頃 費用：無料
37	シニアライフを素敵に愉しむ会	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	2	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 申込と詳細：広報紙でお知らせします
38	【40～80代女性限定】ゆるめるストレッチ×バレエ体幹	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	①「ゆるめるストレッチ」で凝り固まった体をほぐし、②「体幹トレーニング」で弱った体幹筋力を鍛え、③「バレエステップ」で楽しく笑顔に！新たな自分を発見！運動不足、体の硬い方、どなたでも始められる医師監修のもと開発された健康プログラム※対象：40～80代の女性
39	【男性限定】メンズヨガ～若々しさをいつまでも～	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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。※治療の必要な持病をお持ちの方は主治医に相談の上、お申し込みください。※対象：50歳以上の男性
40	夜のメンズピラティス	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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。※対象：男性限定
41	【男性限定】KARADA改善・ウォーキング	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	年齢を重ねるごとに体重の増減よりも、体形の崩れが気になる方は姿勢と歩き方を見直しましょう。美しい姿勢と歩き方を身につけることで、若々しい見た目や理想のボディラインを目指します。※対象：男性限定
42	バランスボールで整える～体のメンテナンス～	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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。
43	【託児付き】はじめてのバレトン	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	バレトンはフィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせたエクササイズ。とてもシンプルな動きで、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。（※託児枠は10人様迄）

44	タイ式ヨガルーシーダットン	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	タイ王国保健省認定の伝統医学のひとつ、ルーシーダットン。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。④回目にハーブボールを作って、温めたハーブボールの使い方も学びます。④回のみ終了時間は17:00の予定です。※持ち物：ヨガマット※対象：女性
45	骨盤リセット～ベルヴィス®ワーク～	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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、首・肩のコリなどの予防、改善につなげましょう。あなた"本来の動き"と一緒に取り戻しましょう。※対象：18歳以上※持ち物：ヨガマット
46	からだにやさしいヘルシー料理教室	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	食べることは一生続くセルフケアです。減塩、腸活、温活、免疫、カルシウムなどすぐ実践できる知識とレシピをご紹介します。今日からできる健康づくりを5つのテーマで身につける料理教室です。金曜日の夜は、からだにいい料理を作って・食べて・体感しましょう。
47	春から夏に楽しむ～里山自然ハイキング～	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	自然観察をしながら山を歩きます。①大岩見晴台②伊木山③峰山④伊吹山(予定)⑤寒洞池 ※対象：18歳以上※野外活動ができる服装、トレッキングシューズ(くるぶしを包めるタイプ)、ザック、飲み物、弁当、雨具など
48	心と身体がラクになる 優しいヨガ	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	ストレスでかたくなっている心と身体を無理なくゆるめていきます。はじめての方でも安心してできる、簡単なヨガと一緒に楽しみましょう。※対象：18歳以上の女性 持ち物：ヨガマット
49	ほぐしてスッキリ！全身セルフケア	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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。
50	【女性限定】バレエフィットネス	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	フィットネス、バレエ、ヨガの動作でバランスよく筋肉を使います。インナーマッスルを鍛え、美姿勢へと導きます。バレエの動作では柔軟性を高め、バランス能力も向上。継続的な運動より心肺機能が向上し、脂肪燃焼効果も期待できます。
51	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	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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。
52	女性のためのナイトバランスボールエクササイズ	1	2026/4/1	2027/3/31	毎年度	1	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。