

清流の国ぎふ健康ポイント対象メニュー



(ポイント対象期間 令和7年4月1日～令和8年2月28日)

健康づくりメニュー		チャレンジシート	アプリポイント
健康診査	各種健康診査受診	特定健康診査 30歳代健康診査	後期高齢者健診
	各種がん検診受診	胃がん検診 肺がん検診 乳がん検診 前立腺がん検診	大腸がん検診 結核健診 子宮がん検診 骨密度検診
	歯科検診受診	歯周病検診	高齢者歯科口腔検診
	その他健診受診	人間ドック	職場健診等
健康づくりの講座・教室	保健センター事業参加	血管いきいき教室 脳いきいき教室	骨粗しょう症予防教室 健康・栄養に関する講座
		健診結果相談会	特定保健指導
	地域包括支援センター事業参加	筋力アップ教室(8回) 筋カトレーニング 元気会(脳の健康教室)	介護予防運動教室 健康アップ塾
		中央公民館事業参加又は登録	社会体育・学校開放施設利用の団体登録 中央公民館団体登録 生涯学習情報誌「学びのとびら」掲載の教室 坂祝スポーツクラブ会員登録 坂祝スポーツクラブ教室
	サンライフさかほぎ	健康づくりに関するサークル活動	
	自主的な取り組み	運動の取り組み1か月 (体操・グランドゴルフ・ジョギング・ゲートボール等) 禁煙の取り組み1か月 体重測定又は血圧測定1か月 食生活改善1か月 健康づくり自己目標の取り組み1か月	

チャレンジシートをご利用の方は、ご自身で日付、取り組み内容を記載してください。保健センターでスタンプを押します。