

令和8年度 岐阜県健康・スポーツポイント事業 健康づくりメニュー

【関市・アプリ用】18歳以上

検診・健診 **10ポイント** 健診・健診事後指導を受ける

健康づくりメニュー	付与回数制限・条件	担当課
胃がん検診	1回/年	市民健康課
ぎふ・すこやか健診、ぎふ・さわやか口腔健診	1回/年	
個人で受けた健診（人間ドック・脳ドック）	1回/年	
骨粗しょう症検診（女性のみ）	1回/年	
子宮頸がん検診（女性のみ）	1回/年	
職域健診	1回/年	
前立腺がん検診（男性のみ）	1回/年	
大腸がん検診	1回/年	
糖負荷試験結果説明会	1回/年	
特定健診	1回/年	
特定保健指導（終了）	1回/年	
特定保健指導（初回面接）	1回/年	
乳がん検診（女性のみ）	1回/年	
肺がん・結核検診	1回/年	
ヤング健診	1回/年	
肝炎ウイルス検診		
歯科健診・妊婦歯科健診	1回/年	

イベント **5ポイント** 対象の健康教室やイベントに参加する・表彰を受ける

健康づくりメニュー	付与回数制限・条件	担当課
クアオルト健康ウォーキング（安桜山まちめぐりコース・板取株杉の森コース）	1回（参加毎）	市民健康課
健康づくりチャレンジ月間（岐阜県）	1回/年（10月開催予定）	
さわやか学級 *1	1回（参加毎）	
成人学級 *1	講座終了時1回	
関市健康づくり教室に参加（ヘルスメイト養成）	7回まで/年	
関市健康づくり食生活改善推進員による普及講座	1回（参加毎）	
地域で開催される健康事業 *2	1回/月	
なるほど健康講演会・こころの健康講演会、出前講座、かわせみ料理教室、健康セミナー等に参加する	1回（参加毎）	
4歳児むし歯のない子表彰	1回（表彰を受けたご家族1名）	
8020達成者表彰	1回	
ロコトレ講座 *3	12回まで/年	
ベジチェック測定	1回/月	
せき＊チーム対抗ミリオンウォーキング	1回/年	
チャレンジ!!ザ スポーツ・ゲーム	1回/月（参加毎）	スポーツ推進課
はもみん・はつらつウォーキング	3回/年（参加毎）	
せきサイクル・ツーリング2026in板取川	1回/年（10月開催予定）	
第45回関市駅伝競走大会	1回/年（1月開催予定）	
バランスボール教室	20回/年（参加毎）	
親子わんぱく体操教室	20回/年（参加毎）	
ヨガ教室	20回/年（参加毎）	
ジュニアスポーツ教室	10回/年（参加毎）	
ストレッチと体幹トレーニング教室	20回/年（参加毎）	
シニア筋力アップトレーニング教室	20回/年（参加毎）	
ボールヨガ教室	20回/年（参加毎）	
バレトン教室	20回/年（参加毎）	
親子スポーツ教室	20回/年（参加毎）	
こども運動教室	20回/年（参加毎）	
2026刃物のまち関シティマラソン	1回/年（11月開催予定）	

- *1 健康講座やスポーツ教室、健康に関する講座のみ該当
- *2 ウォーキングや体操教室などの健康づくりに関するもののみ該当
- *3 社会福祉協議会や中部学院大学が実施するもののみ該当

◎アプリ参加の方は、5,000歩/日に1ポイント 8,000歩/日に4ポイント が翌日に付与されます

ボランティア **5ポイント** ボランティア活動に参加する

健康づくりメニュー	付与回数制限・条件	担当課
ウォーキングコースの紹介 *4	1回/年	市民健康課
献血	1回（献血時）	
地域活動・自治会活動・スポーツ少年団・関市健康づくり食生活改善推進員などのボランティア活動参加	1回/月	

その他 **5ポイント** 日常生活活動をする

健康づくりメニュー	付与回数制限・条件	担当課
1日1回以上主食・主菜・副菜のそろった食事を採る	1回/月（20日以上達成）	市民健康課
1日30分以上体を動かす *5	1回/月（15日以上達成）	
エレベーターやエスカレーターを使わずに歩く	1回/月（20日以上達成）	
岐阜バスや市内循環バスなど公共交通機関を利用	1回/月	
血圧を毎日測る	1回/月（20日以上達成）	
減塩啓発POPのついた食品を購入した *6	1回/月	
減塩を意識して行動する	1回/月（20日以上達成）	
健康づくり応援店で「健康づくり応援メニュー」を食べる *7	1回/年	
こころの体温計を利用する *8	1回/月	
ジェネリック医薬品を利用する	1回/月	
歯間ブラシ・デンタルフロスを使用する	1回/月（20日以上達成）	
週2回の休肝日を作る	1回/年	
毎食後歯をみがく	1回/月（20日以上達成）	
睡眠による休養を十分にとる	1回/月（20日以上達成）	
たばこを吸っていない（又は禁煙した）	1回/年	
通勤・通学・買い物は自転車・徒歩で行動する	1回/月（15日以上達成）	
寝る1時間前からブルーライトの光を見ない	1回/月（20日以上達成）	
毎食野菜をたべる	1回/月（20日以上達成）	
毎日朝ごはんをたべる	1回/月（20日以上達成）	
体重を毎日測る	1回/月（20日以上達成）	

☆9月～12月に岐阜県健康スポーツポイント事業関市版ウォーキング事業開催（関市在住20歳以上の方限定）

- *4 関市のウォーキングコース（関の道ウォーキングガイド掲載コースは該当外）を紹介してくださる方は、
関市保健センター（24-0111）までご連絡ください
- *5 ウォーキングを除く（体操・ストレッチ・筋トレ・レクリエーション・軽スポーツ・水泳等）
- *6 関市ホームページメニューより、健康・福祉・医療＞健康・医療＞栄養・食育＞減塩商品が購入できる店
＞減塩商品店舗一覧
- *7 関市ホームページメニューより、健康・福祉・医療＞健康・医療＞栄養・食育＞減塩食品が購入できる店
＞「ぎふ食と健康応援店」の紹介＞関市の登録店一覧
- *8 関市ホームページメニューより、健康・福祉・医療＞健康・医療＞こころの体温計