

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

***応募には検診・健診項目のうち1項目以上の受診が必要です【関市・チャレンジシート用】**

検診・健診 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	
ヤング健診	1回/年	市民健康課	
胃がん検診	1回/年		
大腸がん検診	1回/年		
肺がん・結核検診	1回/年		
前立腺がん検診（男性のみ）	1回/年		
乳がん検診（女性のみ）	1回/年		
子宮頸がん検診（女性のみ）	1回/年		
骨粗しょう症検診（女性のみ）	1回/年		
肝炎ウイルス検診			
歯科健診・妊婦歯科健診	1回/年		
職域健診	1回/年		
個人で受けた健診（人間ドック・脳ドック）	1回/年		
特定健診	1回/年		
特定健診（初回面接）	1回/年		
特定健診（終了）	1回/年		
糖負荷試験結果説明会	1回/年		
ぎふ・すこやか健診、ぎふ・さわやか口腔健診	1回/年		
イベント 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	
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）	市民健康課	
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）		
ロコトレ講座 *1	12回まで/年		
成人学級 *2	講座終了時1回		
さわやか学級 *2	1回（参加毎）		
地域で開催される健康事業 *3	1回/月		
健康づくりチャレンジ月間（岐阜県）	1回/年（10月開催予定）		
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）		
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		
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		
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		
はもみん・はつらつウォーキング	3回/年（参加毎）	スポーツ推進課	
チャレンジ!!ザ スポーツ・ゲーム	1回/月（参加毎）		

*1 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

*2 健康講座やスポーツ教室、健康に関連する講座のみ該当

*3 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

ボランティア 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 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30分以上体を動かす	1回/月(15日以上達成)	市民健康課
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)	
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	
毎日朝ごはんをたべる	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)	
1日1回以上主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る	1回/月(20日以上達成)	
減塩を意識して行動する	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 *5	1回/月	
健康づくり応援店で「健康づくり応援メニュー」を食べる *6	1回/年	
週2回の休肝日を作る	1回/月	
たばこを吸っていない(又は禁煙した)	1回/年	
体重を毎日測る	1回/月(20日以上達成)	
血圧を毎日測る	1回/月(20日以上達成)	
毎食後歯をみがく	1回/月(20日以上達成)	
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)	
睡眠による休養を十分にとる	1回/月(20日以上達成)	
寝る1時間前からはブルーライトの光を見ない	1回/月(20日以上達成)	
こころの体温計を利用する *7	1回/月	
ジェネリック医薬品を利用する	1回/年	

*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 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

*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

*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>こころの体温計