



＜ 令和6年度 健康・スポーツポイント一覧 ＞

事業名		頻度・回数	ポイント数	最大取得可能ポイント	担当課	
健診・検診 必須 1P	健診・検診の申込み ※健康課窓口で申し出ること	年1回	1P	1P		
	特定健康診査・おたっしゅ健診・30代健診・胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス・結核・前立腺がん・歯科健診（市民皆歯科健診、ぎふ・さわやか口腔健診） ※職場・個人で受診した健診(検診)・人間ドック等も対象です	各健診・検診 年1回	各1P ※受診結果を健康課窓口で提示すること	9P ※年齢・性別等により異なる		
健康教室・イベント等	疾患別予防教室	年4教室 2回コース	1回1P	8P	健康課	
	健口歯つらつ教室	年1～2教室	1教室1P	1P		
	歯周病予防教室	年1回	1P	1P		
	男性クッキング教室	年2回	1教室1P	1P		
	栄養教室	年1回	1教室で1P	1P		
	健康づくり応援店 ※減塩の工夫がある、または野菜を取り入れたメニューがある協力店で「健康づくり応援メニュー」を喫食	協力店舗	年1食1P ※領収書を健康課窓口で提示すること	1P		
	特定保健指導	面接指導	年1～6回	1回1P		6P
		-5%体重減量達成者	年1回	1P		1P
	健康のまち発！学んで納得 健康セミナー	年4回	1P	4P		
	ゲートキーパー養成講座	年3～4回	1P	1P		
	出前講座・出張健康相談	不定期	1P	—		
	健康相談	毎週水曜日	月1P	年間11P		
	クアオルト健康ウォーキング	年20回予定	1回1P	3P		
	健活ウォーキング	年2～3回	1回1P	3P		
	健康フェスティバル	年1回	1P	1P		
	ウォークみのかも	年7回	1P	7P	スポーツ振興課	
	ちゅうたいクラブ	前期・後期	各期1P	4P		
	スポーツプログラム ※月替テーマあり	年44回	月1P	年間11P		
	スポーツフェスティバル	年1回	1P	1P		
	介護予防教室	年12回	1～3回1P 4～8回2P 9回以上3P	3P	高齢福祉課	
医師に聞きたい！話したい！認知症	年3回	1回1P	1P			
動いて「脳活」認知症予防講座	年2回	1回1P	1P			
いきいき健康教室	年3回	1回1P	1P			
脳が喜ぶ認知症予防	年2回	1回1P	1P			
Let's はつらつ元気塾	年12回	1～3回1P 4～8回2P 9回以上3P	3P			
認知症サポーター養成講座	年4回	1回1P	1P			
健康づくりチャレンジ月間（10月予定）	事前にチャレンジ月間専用シートを健康課で受け取る				健康課	
スポーツ施設・運動サークル等の利用	取り組み状況がわかる記録シートを健康課に持参 ※記録シートあり。専用のシートの利用でなくても可	月3回以上で月1P	年間3P			
スポーツ施設の利用			年間3P			
「体重」OR「血圧」測定 1回/日（いずれかの項目測定で可）		月20日以上で月1P	年間3P			
「3食野菜を食べる」OR「野菜から食べる」の取り組み（いずれかの項目で可）			年間3P			
ウォーキング 6,000歩/日			年間3P			
自ら設定した健康づくり行動目標（保健師・栄養士と相談）		1か月達成で月1P	年間3P			
自主的な健康づくり						

※その他、対象となる事業については、随時お知らせします。