

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業 御嵩町ポイント付与対象事業一覧

ポイント付与対象事業	タグ	付与ポイント数 チャレンジシート	付与ポイント数 スマホアプリ	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
各健（検）診受診	検診・健診	1	10	毎年度	1	健診を受診された場合に申請できます。
健康診断	検診・健診	1	10	毎年度	1	健康診断(職場健診、人間ドック、脳ドック)を受診された場合に申請できます。
献血	ボランティア	1	5	毎年度	5	献血にご協力いただいた場合に申請できます。
プレ健診結果説明会	イベント	1	5	毎年度	1	プレ健診の結果説明会に参加された場合、申請できます。対象者は、プレ検診を受診された方。会場は、保健センターです。
特定保健指導	イベント	1	5	毎年度	1	特定保健指導に参加された場合に申請できます。対象者は、特定検診後に特定保健指導の対象となった方。会場は、保健センターです。
いきいき健康相談	その他	1	5	毎年度	3	町民の栄養の改善や健康の増進を図るための事業です。ご利用いただいた方は申請ください。実施日時は毎週月曜日13時～15時、実施場所は保健センターです。
毎食野菜を摂取する	その他	1	5	毎年度	3	30日以上取り組んだら申請できます。
朝・昼・晩の三食食べる	その他	1	5	毎年度	3	30日以上取り組んだら申請できます。
体重を測る	その他	1	5	毎年度	2	30日以上取り組んだら申請できます。
血圧を測る	その他	1	5	毎年度	2	月1回以上測定を6か月取り組んだら申請できます。
就寝の30分前はスマホの使用を控える	その他	1	5	毎年度	2	30日以上取り組んだら申請できます。

各部署主催の健康に関するイベントへの参加	その他	1	5	毎年度	5	役場内の各部署が主催している健康に関するイベントに参加することで申請できます。
1日30分以上運動する	その他	1	5	毎年度	3	1か月間、1日30分以上の運動を週3回取り組んだら申請できます。
30ポイント貯まったみたポンカードの提示	その他	1	5	毎年度	1	30ポイント貯まったみたポンカードをご提示いただいた場合に申請できます。