

## 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	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	1	10	毎年度	1	健診を受診された場合に申請できます。 1つの健(検)診につき、1ポイント(10ポイント)付与されます。
健康診断	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	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。
いきいき健康相談	1	5	毎年度	3	市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	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	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	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	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	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	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。