

①【必須ポイント】

☐ 節目健康診査	☐ ぎふ・すこやか健康診査	☐ 胃がん検診	月	日
☐ 青年健康診査	☐ 人間ドック	☐ 肺がん検診	月	日
☐ 特定健康診査	☐ 職場の健康診査	☐ 大腸がん検診	月	日
		☐ 子宮頸がん検診	月	日
		☐ 乳がん検診	月	日
		☐ ぎふ・さわやか口腔健診	月	日
健診受診日		月 日		
《各3ポイント》計		ポイント		
		《各2ポイント》計		
		ポイント		

②【健康づくりメニュー】

【教室・講演会・イベント】

【健康関連施設の利用】

☐ 転倒予防教室（6回以上）	月	日	☐ ゆ〜みんぐ	確認印
☐ 介護予防サポーター養成講座（5回以上）	月	日	☐ 真正スポーツセンター	確認印
☐ いきいき健康教室（6回以上）	月	日	☐ 根尾健康増進室	確認印
☐ 在宅医療介護連携推進事業講演会	月	日	《各2ポイント》	計 ポイント
☐ 体を元気にする教室	月	日		
☐ 脳を元気にする教室	月	日		
☐ 市民運動会（ふれあいスポーツフェスタ含む）	月	日		
☐ もとす遊RUN	月	日		
☐ MOTOSU-FREE10	月	日		
☐ モレラ歩こうプロジェクト	月	日		
☐ 根尾谷淡墨桜浪漫ウォーク	月	日		
☐ 体力・運動能力測定会	月	日		
《各2ポイント》	計	ポイント		

【その他の取り組み】		
☐ 献血	月 日	《2ポイント》 ポイント
☐ 岐阜県健康チャレンジ 月間への参加		《1ポイント》 ポイント
☐ その他		ポイント
		計 ポイント

各種健（検）診や、教室、講演会、イベント等については4月1日現在の予定であり、社会情勢等により中止になる場合があります。

私の健康 ポイント	①必須ポイント	合計	ポイント	総合計 ポイント
	②健康づくりメニュー	合計	ポイント	
	③マイチャレンジポイント	合計	ポイント	

★ポイント付与期間★ 令和7年1月31日まで

③【マイチャレンジポイント】

★まずは、自分の目標を立てましょう！（下の番号の中から選んで記入しましょう）

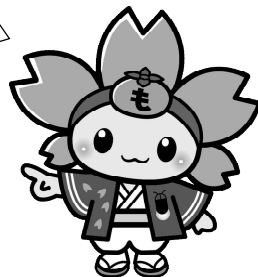
わたしの目標(番号：

)

※8.その他で決めた目標は、ここに記入してください。

1. 減塩に取り組みます
2. 1日に350グラム以上の野菜を摂ります！
3. 禁煙にチャレンジします！
4. 毎日血圧測定をします！
5. 毎日3回歯みがきをします！
6. 毎日5,000歩以上歩きます！
7. 1日30分以上、体を動かします
8. その他（自分自身で目標を決めましょう）

がんばり過ぎない
目標を立てて
始めてみるかも♪



★上の「わたしの目標」を、1ヶ月のうち15日以上取り組むと1ポイント獲得できます。
取り組みができた月を記入しましょう。

月	ポイント	月	ポイント
月	ポイント	月	ポイント

★2024 特別ポイント【New】

- ☐ 1ポイント マイナンバーカードを新たに発行申請した
- ☐ 1ポイント マイナンバーカードを使って手続きをした（身分証明書としての使用は不可）
例）確定申告、住民票等のコンビニ交付、マイナ保険証の利用

病気の重症化予防も、健康づくりの一環です。マイナ保険証を利用してかかりつけ医と上手なおつきあいをしましょう。

★自身の成果を確かめましょう。（改善できていなくても取り組み、記入したら3ポイント）



開始時	体重（ ） kg	取組後	体重（ ） kg
	腹囲（ ） cm		腹囲（ ） cm
	血圧（ / ） mmHg		血圧（ / ） mmHg

チャレンジシートの記入方法

※自己申告制です

- ・健(検)診受診の際や結果説明時に医療機関や会場で提示する必要はありません。また、イベントや教室、講座についてもご自身で参加された日付を記入してください。
- ・健康関連施設では、このシートを持参し、受付にて確認印をもらってください。