

# 健康づくりメニュー

各2ポイント

<input type="checkbox"/> もとす遊RUN	<input type="checkbox"/> 転倒予防教室
<input type="checkbox"/> MOTOSU-FREE 1 0	<input type="checkbox"/> 在宅医療介護連携推進事業講演会
<input type="checkbox"/> モレラ歩こうプロジェクト	<input type="checkbox"/> 体を元気にする教室
<input type="checkbox"/> 地域の運動会	<input type="checkbox"/> 脳を元気にする教室
<input type="checkbox"/> 体力・運動能力測定会	<input type="checkbox"/> いきいき健康教室
<input type="checkbox"/> R7根尾谷淡墨桜浪漫ウォーク	<input type="checkbox"/> 介護予防サポーター養成講座

## 健康関連施設の利用

ゆ〜みんぐ	確認印
真正スポーツセンター	確認印
(各2ポイント)	計      ポイント

## その他の取り組み

献血(2ポイント)	月   日
岐阜県健康チャレンジ月間への参加(1ポイント)	月   日
	計      ポイント

## マイチャレンジポイント

★自分の目標を立てましょう！

例) 毎日血圧を測る、1日3回歯みがきをする、1日8,000歩歩く など

目標

(1か月につき1ポイント)

★上の「目標」を1か月のうち15日以上取り組むと1ポイント獲得できます。

月	月	月
月	月	月

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	
	合 計			

★ポイント付与期間・チャレンジシート受付期間★  
～令和9年1月29日(金)