

健康づくりメニュー

<input type="checkbox"/> もとす遊RUN	<input type="checkbox"/> 転倒予防教室（6回以上）
<input type="checkbox"/> MOTOSU-FREE 10	<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"/> 軽スポーツカーニバル	<input type="checkbox"/> いきいき健康教室
<input type="checkbox"/> 体力・運動能力測定	<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！ →

目標

★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	ポイント	月	ポイント
月	ポイント	月	ポイント

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8年1月30日(金)