

## チャレンジ期間

令和8年2月1日(日)から  
令和9年1月31日(日)まで

## 申請期間

令和9年2月1日(月)から  
令和9年2月10日(水)まで

## 選択ポイント

種類	場所	実施日	ポイント
肝炎ウイルス検診を受診する。			10
骨粗しょう症検診を受診する。			10
インフルエンザ等の予防接種を受ける。			10
献血をする。			20
禁煙に取り組む。			10
減酒に取り組む。			10
いきいき百歳体操などの体操に参加する。			10
健康づくりに関する講座を利用する。	講座名		20
健康づくりに関する相談を利用する。			20
スポーツの教室・ジム・サークル活動等に参加する。	教室・団体名		20
目標を立てた健康づくりの取り組みを3か月以上実施した。			20

選択ポイント小計

ポイント合計