

リニューアルしました！

Let's 健活 Get ええもん

健康づくりプロジェクト事業

今年で6年目を迎えた「健康づくりプロジェクト事業」は、5年間で延べ111団体が登録され、健康づくり活動を実践しました。参加した市民のみなさんからは、「継続の励みになった」「仲間が増えた」など、うれしい声が届いています。一方で、コロナ禍により活動を断念した団体も多かったことから、みなさんからの意見を考慮し、

これまでよりも気軽に参加できるよう事業の内容を見直しました。

主な変更点

- 参加人数の条件を「3人以上」から「2人以上」に変更し、参加しやすくなりました。
- 申請書類を簡略化し、申請しやすくなりました。

リニューアルしました！

Let's 健活 Get ええもん

地域・職場の仲間と健康づくりにチャレンジ!!

取組の流れ

- ① 家族、地域、職場などで「健康づくり」に取り組むグループ（2人以上）をつくりましょう。
- ② 取組内容を決めたら「健康づくり宣言」をして、市へ登録申請しましょう。
- ③ 宣言内容に沿って、グループでの取組活動を開始し、6か月以上続けましょう。
- ④ 取組内容を市へ報告しましょう。

⑤ 健康づくり活動に取り組む団体の数が増え、賞品が充実します。

特典

郡上市共通商品券（グループ別）

プラチナ賞	10,000円
ゴールド賞	5,000円
シルバー賞	2,000円

申請受付中!

参加人数 2人以上

郡上市健康福祉部 健康課
(大和保健福祉センターやまつじ内)

問い合わせ先 TEL 88-4511

健康づくりプロジェクト（健活）の流れ

- ① 家族、地域、職場などで、健康づくりに参加する2人以上のグループを作る
- ② グループで取り組む健康活動を決めて、市へ登録申請する
- ③ 【市による登録審査】
- ④ 6か月以上、グループで健康活動に取り組む
- ⑤ 取組んだ活動実績を市へ報告する
- ⑥ 【市による実績審査】
- ⑦ 市から実績内容に応じた特典を受け取る

活動内容について

これまでの健康づくり活動の中から、登録が多かった活動や参加しやすい活動を紹介します。次の事例を参考に、みなさんも健活を行ってみませんか。

- 毎日地域を〇〇歩以上歩く
- 毎週学校のグラウンドに集まってランニングを行う

特典について

実績に応じて、左記の特典をお渡しします。

- 毎日公園でラジオ体操を行う
- 毎週体育館に集まって健康体操を行う
- 週1回公民館に集まってヨガを行う

特典

郡上市共通商品券

健康と商品券を手に入れて一石二鳥!

プラチナ賞	10,000円
ゴールド賞	5,000円
シルバー賞	2,000円

※取組内容、頻度、人数によって評価が決まります。

※特典を受け取れるのは年度内で1回となります。

※賞の個数に上限はありません。

申請について

申請方法は市ホームページをご覧ください。なお、申請書は市ホームページまたは各振興事務所にあります。



申請内容

【問い合わせ先】
健康福祉部健康課
大和保健福祉センター
やまつじ 88-4511

郡上健活

検索

