

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7年目を迎えた「健康づくりプロジェクト事業」は、6年間で延べ146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らずからは、「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。以前はコロナ禍で活動を断念された団体もありましたが、昨年度は新たに登録された団体も多く、気軽に参加いただいています。

1人では健康活動を続けることがありませんが、ご家族、友人など、仲間がいると一緒に長く続けることができます。この機会にぜひ申込みください。



郡上市健康づくりプロジェクト事業

Let's 健活 Get ええもん

リニューアルしました!

地域・職場の仲間と健康づくりにチャレンジ!!

参加人数 2人以上

【取組みの流れ】

- ① 家族、地域、職場などで「健康づくり」に取り組みするグループ（2人以上）をつくりましょう。
- ② 取組み内容を決めたら「健康づくり宣言」をして、市へ登録申請しましょう。
- ③ 宣言内容に応じて、グループでの取り組み活動を開始し、6か月以上続けましょう。
- ④ 取り組み結果を市へ報告しましょう。

※宣言内容に応じた取組み活動の記録が求められます。

特典

郡上ふるさとコイン

ゴールド賞 5,000ポイント
シルバー賞 3,000ポイント
参加賞 1,000ポイント

※アプリをご利用できない方は郡上市共通商品券でお渡しします。
※こちらのポイントはふるさとコインのポイント還元キャンペーンの対象外になります。

申請受付中!

郡上健活

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 6か月以上、グループで健康活動に取り組む
- ④ 取り組んだ活動実績を市へ報告する
- ⑤ 市による実績審査

活動内容について

これまで取り組まれた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

- 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

実績に応じて、左記の特典をお渡ししています。

特典 郡上ふるさとコイン

健康とコインを手に入れて一石二鳥!

ゴールド賞 5,000ポイント
シルバー賞 3,000ポイント
参加賞 1,000ポイント

※アプリをご利用できない方は郡上市共通商品券でお渡しします。
※こちらのポイントはふるさとコインのポイント還元キャンペーンの対象外になります。

※取組み内容、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。



申請方法

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

郡上健活 検索

