

健康づくりをして「ええもん」をGETしてみませんか？

仲間と一緒に 【郡上市の健活】

市では、市民のみなさんの健康づくりを応援しています。健康活動を行い、元気な体と特典を手に入れる健康づくりプロジェクト事業。

ぜひこの機会にお申し込みください。

【取組みの流れ】

- ①家族、地域、職場などで2人以上のグループを作り、取り組む健康づくり活動を決めて、市へ登録申請します。
- ②グループで健康づくり活動に6か月以上取組み、市へ報告します。
- ③審査結果により、特典がもらえます。



市ホームページ

【参加アンケートより】

- 毎日体操に取り組んで、肩こりや腰痛がよくなりました！
- 週5回のウォーキングを通し、期間内に体重を2kg減らすことに成功しました！
- 登録することでモチベーションが高まり、運動を続けられました！

特典	郡上市共通商品券
ゴールド賞	5,000円
シルバー賞	2,000円
参加賞	1,000円

申し込み受付中!

TEL 88-4511

ひとりでゆったり 【県ポイント事業】

岐阜県健康・スポーツポイント事業では、「健診の受診」や「ウォーキング」、「スポーツイベント」への参加など、健康づくりに取り組むとポイントを獲得できます。一定のポイントが貯まると、うれしい特典が受けられます。



岐阜県ホームページ

市内企業のみなさん

従業員のみなさんの健康づくりのきっかけと、健康経営の取組みの一つとして、ぜひご活用ください。社内外でのポスター掲示、チラシの設置や配布などにご協力いただける場合は、健康課までご連絡ください。

健康・スポーツポイント事業

「健診の受診」や「ウォーキング」、「スポーツイベント」への参加など、健康づくりに取り組むとポイントを獲得できます。一定のポイントが貯まると、うれしい特典が受けられます。

チャレンジ期間 2026/4/1 - 2027/3/31

アプリで簡単!

☎ 健康課 (やまつつじ) 88-4511