

令和7年度 健康づくりウォーキング 継続コース

健康
ポイント
対象



高山市 国保年金課

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 すべての人に
健康と福祉を



この度は、「健康づくりウォーキング」にご参加いただき、ありがとうございます。
います。

この「健康づくりウォーキング」は、健康と体力の維持・増進をめざして、
ご自分のペースでコースや目標歩数、目標時間数を決めて、毎日歩いていただ
くものです。

自分に最も都合のよい日からスタートしてください。途中で休んでも、気に
せず、いつでも再開してください。

健康づくりウォーキング

対 象 者 高山市内在住の方

対象期間 5月1日（木）～10月31日（金）

この期間中に歩かれた歩数または時間数を記録表（提出用）に記入
してください。

期間終了後、11月11日（火）までに、このしお
りの最後のページについている記録報告書を書い
て、国保年金課または各支所地域振興課へご提出
ください。

後日、認定証を贈呈します。



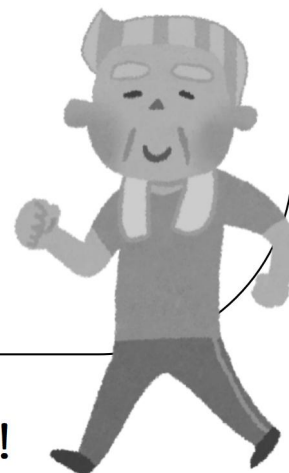
【問合せ・提出先】

高山市 国保年金課 給付・保健係

電話番号 〈0577〉－35－3003

又は、各支所地域振興課

それでは皆さん、楽しみながら歩きましょう！



しおりの活用方法

健康づくりウォーキング記録表（提出用）

1日ごとに歩いた歩数または時間数をこの記録表に記録しましょう。
無理をしないで毎日続けることが大切です。



「決意」

歩き続けるには、固い決意も大切です。

「一日の目標歩数」または「一日の目標時間数」

目標をもって歩くのも楽しみになります。

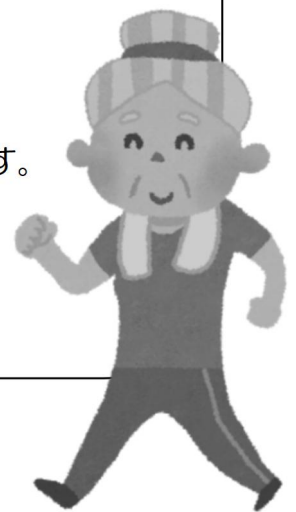
「歩数の総合計」または「歩いた時間数の総合計」

一歩一歩の積み重ねが意外に大きな記録になります。

1日、月ごと、6ヶ月

10月31日(金)までの歩いた

日々のがんばりを記録しましょう。



高山市ウォーキングコースマップ

四季を感じながら、いつもとは違ったコースの
ウォーキングも楽しみの1つです。

1万歩コース(高山地域)や

健康づくりウォーキングコース(支所地域)を
歩いてみませんか。

携帯電話、パソコンなどから

ウォーキングコースを見ることができます。



提供：高山市健康推進課

高山市健康づくりウォーキングコースマップ

オンライン版

オンラインマップの使い方

QRコードを使用する

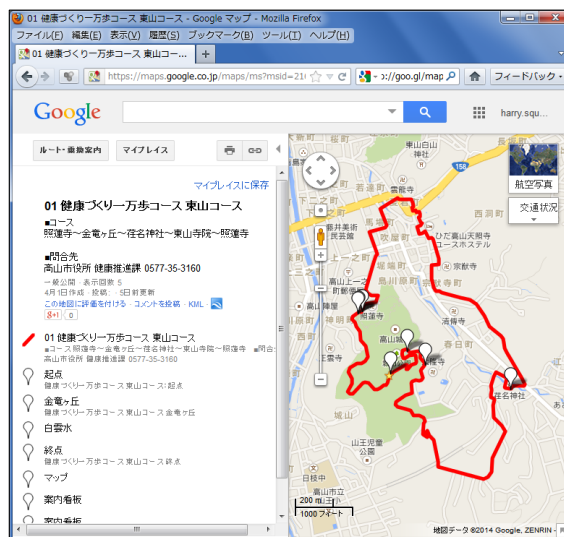
- ① 携帯電話・スマートフォン等、QRコードの読取に対応した機器・アプリでQRコードを読取る
- ② 表示されたURL(インターネットアドレス)をクリックし、ブラウザで表示する
- ③ コースのルートマップが表示されます



(スマートフォンでの表示例)

パソコン等で表示する

- ① ブラウザのURL(インターネットアドレス)入力欄に、URLを直接入力する。
- ② コースのルートマップが表示されます



(パソコンでの表示例)

●健康づくり一万歩コース（高山地域）

■問合先：高山市役所 健康推進課 ☎0577-35-3160

東山コース

5.8 km

照蓮寺～金竜ヶ丘～荏名神社～東山寺院～照蓮寺



<http://goo.gl/maps/x8UeJ>

江名子史蹟めぐりコース

7.6km

江名子小～孫次郎の墓～道分け灯籠～大秀の墓～荒神社～江名子小



<http://goo.gl/maps/1W948>

高山歴史散策コース

5.9 km

市役所～高山陣屋～日下部・吉島家～屋台会館～古い町並み～まちの博物館～国分寺～市役所



<http://goo.gl/maps/fgL6J>

松倉コース

7.9 km

東照宮～下松倉林道～松倉シンボル広場～飛騨の里～東照宮



<http://goo.gl/maps/4uEVC>

見量コース

4.3 km

赤保木公民館～三枝用水路ぞい～随縁寺手前～赤保木山中～熊野神社前～赤保木公民館



<http://goo.gl/maps/AUbMW>

支所地域のウォーキングコースの一部は、高山市スポーツ推進委員会による“郷土の魅力の再発見・市民の健康づくり・家族や仲間との絆づくり”をねらいとした「ふるさと発見てくてくウォーキング」のコースを参考にして設定しています。
ご家族で郷土の文化・自然を感じながらウォーキングを実施しましょう。

丹生川地域	6.5 km	
グリーンパークひろ野～飛騨エアパーク見学の丘～合併記念公園～グリーンパークひろ野		http://goo.gl/maps/hG6pG
清見地域	3.7 km	
パスカル清見～清流馬瀬川～弘法さまの大杉～春日神社のフジ社叢～カタクリ群生地～おっぱら自然体験センター～パスカル清見		http://goo.gl/maps/nE9yU
荘川地域	8.7 km	
道の駅 桜の郷荘川～引原橋～町屋地区～ふれあい広場～ウッドインであい(折り返し)		http://goo.gl/maps/9JyHy
一之宮地域	5.0 km	
臥龍公園～飛騨一ノ宮駅～宮川左岸上る～渡瀬橋～宮川右岸下る～宮小・宮中～一之宮支所～一ノ宮橋～飛騨一ノ宮駅～臥龍公園		http://goo.gl/maps/ItpmA
久々野地域	5.4 km	
久々野支所～ふるさと公園～J A 果実選果場～果樹園の道～福祉センター～久々野支所		http://goo.gl/maps/TRq85
朝日地域	4.9 km	
朝日支所～総合グラウンド～上ヶ見公民館～朝日中学校～宝蓮寺～朝日小～朝日支所		http://goo.gl/maps/IgEBm
高根地域	3.9 km	
飛騨日和田体育館～長峰峠～展望台～集いの広場～集いの道～飛騨日和田体育館		http://goo.gl/maps/21VYp
国府地域	7.0 km	
荒城神社～三休の滝～荒城神社		http://goo.gl/maps/HdN9w
上宝地域	6.9 km	
たから河川公園～荒神の湯広場～今見橋～奥飛騨栃尾生涯学習館～村上橋～たるまの滝～宝橋～たから河川公園		http://goo.gl/maps/8eq0M

【参考】高山市ホームページ 🔍高山市 健康づくりウォーキング

<https://www.city.takayama.lg.jp/kurashi/1000016/1000091/1005317/>



※各コースのQRコードがうまく読み取れない場合は高山市ホームページをご覧ください。

健康づくりウォーキング 記録表（対象期間）

決意

一日の目標歩数または時間数

歩

時間

令和 7 年

5 月				6 月				7 月			
日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考
1	木			1	日			1	火		
2	金			2	月			2	水		
3	土			3	火			3	木		
4	日			4	水			4	金		
5	月			5	木			5	土		
6	火			6	金			6	日		
7	水			7	土			7	月		
8	木			8	日			8	火		
9	金			9	月			9	水		
10	土			10	火			10	木		
11	日			11	水			11	金		
12	月			12	木			12	土		
13	火			13	金			13	日		
14	水			14	土			14	月		
15	木			15	日			15	火		
16	金			16	月			16	水		
17	土			17	火			17	木		
18	日			18	水			18	金		
19	月			19	木			19	土		
20	火			20	金			20	日		
21	水			21	土			21	月		
22	木			22	日			22	火		
23	金			23	月			23	水		
24	土			24	火			24	木		
25	日			25	水			25	金		
26	月			26	木			26	土		
27	火			27	金			27	日		
28	水			28	土			28	月		
29	木			29	日			29	火		
30	金			30	月			30	水		
31	土							31	木		
5 月計		歩 時間		6 月計		歩 時間		7 月計		歩 時間	

「歩数または時間数」の欄に、歩いた歩数または時間数を記入しましょう。

5月～10月の歩いた歩数
または歩いた時間数の総合計
歩
時間

令和7年

8月				9月				10月			
日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考
1	金			1	月			1	水		
2	土			2	火			2	木		
3	日			3	水			3	金		
4	月			4	木			4	土		
5	火			5	金			5	日		
6	水			6	土			6	月		
7	木			7	日			7	火		
8	金			8	月			8	水		
9	土			9	火			9	木		
10	日			10	水			10	金		
11	月			11	木			11	土		
12	火			12	金			12	日		
13	水			13	土			13	月		
14	木			14	日			14	火		
15	金			15	月			15	水		
16	土			16	火			16	木		
17	日			17	水			17	金		
18	月			18	木			18	土		
19	火			19	金			19	日		
20	水			20	土			20	月		
21	木			21	日			21	火		
22	金			22	月			22	水		
23	土			23	火			23	木		
24	日			24	水			24	金		
25	月			25	木			25	土		
26	火			26	金			26	日		
27	水			27	土			27	月		
28	木			28	日			28	火		
29	金			29	月			29	水		
30	土			30	火			30	木		
31	日							31	金		
8月計		歩		9月計		歩		10月計		歩	
		時間				時間				時間	

5月から10月末までの記録を11月11日(火)までに提出してください。

健康づくりウォーキング 記録表（自己確認用）

冬を迎えて新たな決意

一日の目標歩数または時間数
歩
時間

令和7年

令和8年

11月				12月				1月			
日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考
1	土			1	月			1	木		
2	日			2	火			2	金		
3	月			3	水			3	土		
4	火			4	木			4	日		
5	水			5	金			5	月		
6	木			6	土			6	火		
7	金			7	日			7	水		
8	土			8	月			8	木		
9	日			9	火			9	金		
10	月			10	水			10	土		
11	火			11	木			11	日		
12	水			12	金			12	月		
13	木			13	土			13	火		
14	金			14	日			14	水		
15	土			15	月			15	木		
16	日			16	火			16	金		
17	月			17	水			17	土		
18	火			18	木			18	日		
19	水			19	金			19	月		
20	木			20	土			20	火		
21	金			21	日			21	水		
22	土			22	月			22	木		
23	日			23	火			23	金		
24	月			24	水			24	土		
25	火			25	木			25	日		
26	水			26	金			26	月		
27	木			27	土			27	火		
28	金			28	日			28	水		
29	土			29	月			29	木		
30	日			30	火			30	金		
				31	水			31	土		
11月計		歩 時間		12月計		歩 時間		1月計		歩 時間	

「歩数または時間数」の欄に、歩いた歩数または時間数を記入しましょう。

1 1月～4月の歩いた歩数
または歩いた時間数の総合計
歩
時間

◎この記録表は、11月以降も
継続して行われる場合に、ご
利用ください。

令和8年

2月				3月				4月			
日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考
1	日			1	日			1	水		
2	月			2	月			2	木		
3	火			3	火			3	金		
4	水			4	水			4	土		
5	木			5	木			5	日		
6	金			6	金			6	月		
7	土			7	土			7	火		
8	日			8	日			8	水		
9	月			9	月			9	木		
10	火			10	火			10	金		
11	水			11	水			11	土		
12	木			12	木			12	日		
13	金			13	金			13	月		
14	土			14	土			14	火		
15	日			15	日			15	水		
16	月			16	月			16	木		
17	火			17	火			17	金		
18	水			18	水			18	土		
19	木			19	木			19	日		
20	金			20	金			20	月		
21	土			21	土			21	火		
22	日			22	日			22	水		
23	月			23	月			23	木		
24	火			24	火			24	金		
25	水			25	水			25	土		
26	木			26	木			26	日		
27	金			27	金			27	月		
28	土			28	土			28	火		
				29	日			29	水		
				30	月			30	木		
				31	火						
2月計		歩		3月計		歩		4月計		歩	
		時間				時間				時間	

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

良い生活習慣は気持ちがいい！



自分の体の状態を知るために、年に1回 健診を受けましょう！

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。

だからこそ、定期的な健診受診で健康状態をしっかりチェック。

自分の体をしっかり知るのが、健康維持の第一歩です。

中学3年生から39歳までの方は、高山市健康診査

40歳から74歳までの方は、特定健診

75歳以上の方（後期高齢者医療制度加入者 65歳以上の認定者含む）は、

ぎふ・すこやか健診

氏 名

電話番号

— —

令和 7 年度健康づくりウォーキング継続コース 記録報告書

提出期限：令和 7 年 11 月 11 日（火）

住所	〒 高山市		
氏名	ふりがな	電話番号	
年齢	①10 代 ②20 代 ③30 代 ④40 代 ⑤50 代 ⑥60 代 ⑦70~74 歳 ⑧75 歳以上		
健康 保険	①国民健康保険 ②後期高齢者医療制度 ③その他(社会保険・共済等)	R6 参加	有 ・ 無
歩いた歩数または 歩いた時間数の総合計	歩 時間	受付者 確認欄	対象者 ☐ 保険区分 ☐ 受付番号 _____

以下のアンケートにご協力ください。該当するものに○をつけてください。

■あなた自身について

年齢 ①39 歳以下 ②40～64 歳 ③65～74 歳 ④75 歳以上

■参加することについて

1. 健康づくりウォーキングへの参加は何回目ですか

①初めて ②2 回目 ③3～4 回目 ④5 回以上

2. 参加したきっかけは何ですか（該当するものすべて）

①健康維持のため ②医師や保健師に勧められたから
③家族や知人に勧められたから ④過去に参加してみてよかったから
⑤その他（ ）

■参加した感想など

1. 今回のウォーキングはあなたの身体にとってどの程度の運動量でしたか

①とても負担が大きい ②軽い負担を感じる ③ちょうどよい
④やや物足りない ⑤まったく物足りない

2. あなたの体調には変化がありましたか

①とても効果があった ②少し効果があった ③変わらない ④悪い影響が出た
（①～④の理由を具体的に： ）

3. あなたの意識には変化がありましたか

①事業終了後も何らかの運動を続けたいと思うようになった
②特に運動を続けたいとは思わない
③普段から運動をしているので意識はしていない
④その他（ ）

医療機関・薬局に行かれる際には マイナ保険証をぜひご利用ください！

マイナ保険証 = 健康保険証の利用登録されたマイナンバーカード

マイナ保険証をお持ちでなくても、資格確認書でこれまで通り医療にかかります



出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)

【メリット①】

よりよい医療が受けられる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

【メリット②】

手続きなしで高額医療の限度額を超えた支払いを免除される

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。