

(あて先) 高山市長

令和 年 月 日

高山市健康ポイント事業で10ポイント以上を達成しましたので申し出ます。

ふりがな		生年月日	昭和				
氏 名			平成	年	月	日	
住 所	高山市						
電話番号							

該当する項目に ☒ レ点をしてください。

☐ 記載事項に虚偽の内容や誤りはありません。 ☐ 今年度本事業に初めての申し出です。

アンケートにご協力ください ☒ レ点で回答してください

Q1 参加回数を教えてください
☐ 初めて ☐ 2回以上

Q2 健康ポイント事業により、健診（検診）を受診しようと思いましたが？
☐ はい ☐ いいえ

Q3 健康ポイント事業により、生活習慣（運動習慣）に変化がありましたか？
☐ はい ☐ いいえ

Q4 健康ポイント事業に参加したことで、今後も健康を意識した生活をしようと思えますか？
☐ はい ☐ いいえ

↓
どのようなことを意識しようと思うかご記入ください

★ありがとうございました★

市記入欄

商 品 券	図書カード	さるぼぼポイント (ネット申請のみ) (ポイント付与は申請した翌月15日)	選べるeギフト (ネット申請のみ) (ギフトURLの送付は申請から1～2週間後)	ミナモカードNo.
-------	-------	---	--	-----------

3 すべての人に
健康と福祉を



令和7年度 高山市

健康ポイント事業

中学3年生、義務教育学校9年生以上の高山市に住所がある方はどなたでも参加できます。
健康づくりの取り組みでポイントを集めて、賞品と交換しよう！



1

健康づくりを実践しよう

- ポイントの対象になる活動を実践し、健康づくりに取り組みましょう。
- 「健康診査の受診」、「1週間の運動チャレンジ」は必須項目です。
- 自身で目標を設定し、1週間運動に取り組めます。運動に関することなら何を選んで結構です。

2

10ポイント以上貯めよう

- 4月から翌年3月の期間内に実践した内容に応じてポイントがつきます。
- 健診を3月に予約したなど、予定が決まっていればポイントにできます。
- 自分でポイントカードに記入して10ポイント以上貯めましょう。

3

ポイントを賞品と交換しよう ※年度中一人1回まで

- 10ポイント以上貯まったらポイントカード裏面のアンケートと必要事項を記入し、健康推進課または各支所窓口へ提出し、賞品と交換してください。
- インターネットでの申請も可能です。
- ポイントの交換期限は令和8年2月27日(金)までです。

交換できる賞品 (下記の種類の中から1つ(500円分))

用紙での
窓口申請

- ・商品券
- ・図書カード

インターネット
での申請

- ・デジタルギフト
- ・さるぼぼポイント



インターネット申請はこちらから ▲

- 県の「岐阜県健康・スポーツポイント事業」と兼ねています。賞品の他に県の特典として、ミナモ健康カード（県内各地の協力店で提示することで様々なサービスが受けられます）の交付と景品抽選申込書の受け取りができます。

※インターネットでの申請の場合、県のミナモカードと抽選申込書は郵送します。

問合せ 高山市健康推進課 ☎ 35-3160 月～金(祝祭日は除く)8:30～17:15

自分で右ページのポイントカードにポイントをつけましょう!

必須項目 (健診受診と運動の取り組みは必須です。)

① 健診を受けましょう

年に一度は健診を受け、自身の身体の状態を確認しましょう。

1
ポイント



② 生活の中に運動を取り入れよう!

自身で目標を設定し、一週間運動に取り組みます。

この一週間をきっかけに生活の中で運動習慣が定着するといいですね。

1日1ポイントで
上限 7 ポイント



運動の例

- 食後にウォーキングをする
- 筋力トレーニングをする
- ラジオ体操をする
- 仕事の休憩中に簡単な体操をする
- ジョギングをする など

自主的な取り組み

③ 自身の身体のために取り組んでいる項目や、がん検診・歯科検診など受診した項目でポイントを獲得しましょう

がん検診（市や職場で受診される検診や個人で受診するがん検診）や
歯科検診（市が実施する検診が対象です）を受診したら、ポイント
が獲得できます。



健康イベントへの参加

④ 市で把握している健康に関するイベントに参加しましょう

イベントに参加したらポイントが獲得できます。健康に関連した
イベントにも積極的に参加しましょう。



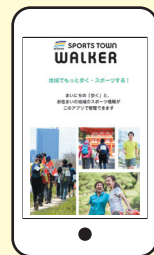
スマホアプリ（スポーツタウン WALKER）から岐阜県健康・スポーツポイント
事業（対象 18 歳以上）に参加することができます!

アプリで参加する場合は、日々のウォーキングでもポイントが貯まります。
この機会に健康づくりやスポーツに取り組んでみましょう。

iphoneの方



Androidの方



健康ポイント記録カード

必須項目 (健診・運動)

① 受診した健診に☑を入れ、日付を記入してください。

必須

- ☐ 国保特定健診 (40歳から74歳までの方)
- ☐ すこやか健診 (75歳以上の方)
- ☐ 高山市健康診査 (中学3年生、義務教育学校9年生から39歳までの方)
- ☐ 職場健診、扶養されている方の健診
- ☐ 個人で受診する人間ドック

日付 月 日

①ポイント 1 ポイント

② 運動についての目標を設定し、取り組めた日に○をつけてください。
実施できなかった日は×を記入します。

必須

取り組み内容・目標:

1日目 (/)	2日目 (/)	3日目 (/)	4日目 (/)	5日目 (/)	6日目 (/)	7日目 (/)

1日あたり1ポイントで、取り組んだ日数の合計ポイントを記入してください。(上限7ポイント)

②ポイント合計 ポイント

自主的な取り組み

③ 受診した検診や取り組んでいる項目に☑を入れてください。

- ☐ 子宮頸がん検診 ☐ 乳がん検診 ☐ 大腸がん検診 ☐ 胃がん検診 ☐ 肺がん検診
- ☐ 歯周疾患検診 ☐ さわやか口腔健診 ☐ 妊婦歯科健診
- ☐ 結果説明会、健康に関する教室に参加し自分に合った取り組みを進める
- ☐ 減塩に取り組む ☐ 朝食を毎日食べる ☐ 毎食野菜を食べる ☐ 禁煙する
- ☐ 節酒する ☐ 減量する ☐ 健康に関連するアプリを利用している
- ☐ その他 ()

③ポイント合計 ポイント

健康イベントへの参加

④ 参加したイベントの項目に☑を入れてください。

- ☐ シニアいきいき健康教室 ☐ シニアの体操広場 ☐ シニアの脳トレ広場
- ☐ 長寿会が行う運動イベント (グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、ペタンク大会など)
- ☐ フレイル予防教室 ☐ てくてくウォーキング ☐ 体力テスト (市民スポーツフェスティバル)
- ☐ 健康づくりウォーキング ☐ 健康講座 ☐ 飛まわり会による伝達講習会
- ☐ 水中歩行運動 ☐ 飛騨口腔保健協議会講演会 ☐ 私なりのSDGs宣言
- ☐ 岐阜県健康・スポーツポイント事業のポイント付与対象となっている取り組み
- ☐ 健康フェスティバル月間への参加

④ポイント合計 ポイント

①+②+③+④の合計が10ポイント以上で賞品と交換、
県の抽選に参加できます

①~④
ポイント合計 ポイント