



令和6年度 高山市健康ポイント事業

中学3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！



インターネットから申請できます！

1 健康づくりを実践しよう

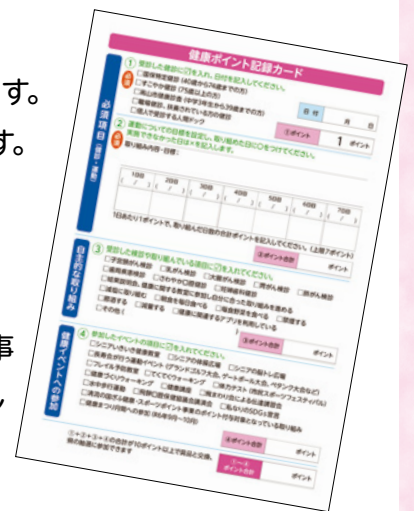
- ポイントの対象になる活動を実践し、健康づくりに取り組みましょう。
- 「健康診査の受診」、「1週間の運動チャレンジ」は必須項目です。
- 自身で目標を設定し、1週間運動に取り組みます。運動に関することなら何を選んででも結構です。

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

- 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。※年度中一人1回まで
今年度からインターネットでの申請も可能となりました。
- 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
- ポイントの交換期限は来年2月28日（金）までです。
- 県の「清流の国ぎふ健康・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。



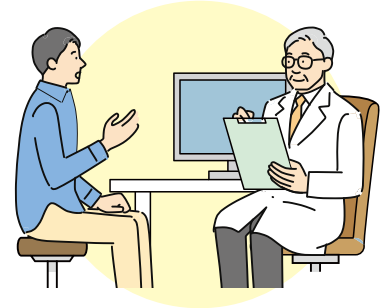
←自分で左ページのポイントカードにポイントをつけましょう!

● 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。この一週間で生活の中で運動習慣が定着するといいですね。(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)

1日1ポイントで上限7ポイント



● 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)から清流の国ぎふ健康・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



(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.
-----	-------	---	--	-----------