

健康ポイント事業

健康診断と運動の取り組みで、500円分の賞品がもらえる!

STEP 1

健康診断を受診
運動の取り組み



STEP 2

応募する



ポイントが貯まったら応募しよう!

STEP 3

賞品をゲット! 賞品 500円分
(下の中からいずれか一つ)



賞品と健康をダブルでゲットしよう!

参加
対象

中学3年生、義務教育学校9年生
以上の高山市民

応募
期間

令和8年6月1日(月)～令和9年2月28日(日)

※応募は年度中ひとり1回まで ※窓口申請は令和9年2月26日金まで

参加方法

アプリで参加もしくはポイントカードで参加のいずれかを選択できます

アプリで参加

健診受診+10万歩達成で
必ず賞品がもらえる!



一緒に
歩かんけな

iphoneの方

Androidの方



アプリをダウンロードして
さっそく始めよう!

交換できる賞品(500円分)

さるぼぼポイント

または

デジタルギフト

参加方法

- ①「ルビットアプリ」をダウンロードし、各種連携を行う
- ② ルビットウォーキング画面、「地域特典」から「高山健康ポイント事業」を選択し「参加する」をタップ
- ③ スマートフォンを携帯して歩く
- ④ 期間中に10万歩達成で賞品ゲット!

※応募には年度内の健診受診が必須条件です
詳しい参加方法は「高山市健康ポイント事業」
ホームページをご覧ください



高山市健康ポイント事業
ホームページ ▼

ポイントカードで参加

健診受診+運動の取組み
+ 自主的な健康づくりで
10ポイント以上貯めると
必ず賞品がもらえる!

交換できる賞品(500円分)

窓口申請

インターネット申請

商品券

さるぼぼポイント

または

または

図書カード

デジタルギフト

参加方法

- ①ポイントの対象になる健康づくりの活動に取り組む
- ★「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
- ②裏面ポイントカードに記入し、10ポイント以上貯める
- ③ポイントカードを健康推進課窓口または各支所地域振興課窓口に提出し、賞品と交換

★インターネット申請も可能です

インターネット申請は
こちらから ▶



高山市健康ポイント事業は、県の「岐阜県健康・スポーツポイント事業」と兼ねています。詳細はこちら →

問合せ先

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





健康ポイント記録カード



必須項目(健診・運動)

自主的な取り組み

① 受診した健診に☑を入れ、健診日を記入してください。

- 国保特定健診
- すこやか健診
- 高山市健康診査
- 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

健診日	月	日
-----	---	---

① ポイント合計	1	ポイント
----------	---	------

※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

② 運動についての目標を設定し、一週間運動に取り組みましょう。実施できた日は○、できなかった日は×を記入してください。

目標 (運動に関することなら何を選んででも結構です) :

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
----------	--	------

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
- 歯周病検診
- さわやか口腔健診
- 妊婦歯科健診
- 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
- その他 ()

③ ポイント合計		ポイント
----------	--	------

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
- 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・健康講演会
- 飛まわり会による伝達講習会
- 水中歩行運動
- 健康フェスティバル月間への参加
- 健診結果説明会
- その他 ()

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	
------------	--

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

氏名	生年	昭和	住所	高山市		
	月日	平成	年	月	日	電話番号

該当する項目に☑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

Q1 参加回数を教えてください。

- 初めて
- 2回目以上

Q2 健康ポイント事業をどこで知りましたか？

- 広報たかやま
- 新聞折込チラシ
- 市配信メール
- 健診結果同封チラシ
- 市ホームページ
- 保健センター事業
- 家族や知人
- SNS
- その他 ()

Q3 健康ポイント事業は、健診受診のきっかけとなりましたか？

- はい
- いいえ

Q4 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
- 「はい」の方はどのような変化がありましたか？ ()

ご協力ありがとうございました

市記入欄
商品券
図書カード
ミナモカード
No.