

平成31年度

『高山市健康ポイント事業』が始まります

みんなで
楽しく



健康づくり

「健康診査を受ける」「自主的な健康づくりに取り組む」などの対象になる活動を実践してポイントを貯めて景品をもらおう

中学3年生以上で高山市に住所のある方が対象です。

- ポイントの対象になる活動は裏面をご覧ください。
- ポイントカードは、健康推進課窓口・各支所窓口で交付しています。家族が多いご家庭などは、お申し出ください。市ホームページからもダウンロードできます。

取り組みの方法から賞品交換までの手順

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。
- ★健康診査の受診と、自主的な健康づくりの取り組みは必須項目です。
- ・自主的な健康づくりは、何を選んでも結構です。自分でできる健康づくりに継続して取り組みましょう。
- ・健康づくりチャレンジ月間（8月食生活）、（9月運動習慣）への取り組みの具体的な内容は、7月頃に広報や市ホームページにて別途ご案内します。

2 6ポイント以上ためよう

- ・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、2月までに6ポイント貯めましょう。

3 ポイントカードを提出して賞品と交換しよう

- ・6ポイント以上貯まったら、ポイントカード表面のアンケートと裏面に必要事項を記入し、健康推進課窓口・各支所窓口へ提出し賞品と交換してください。
- ・ポイントカード提出期間は6月から来年2月までです。一人1回交換できます。
- ・県の「清流の国ぎふ健康ポイント事業」と兼ねています。さらに県の特典として、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）と景品抽選申込書の受け取りができます。

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

★印の活動は必須項目です。

対象活動	内容(カードの番号の欄にそれぞれの番号を記入してください)	ポイント
★健康診査 (必須)	年に一度は健康診査を受けよう ①国保特定健診(40歳から74歳までの方) ②すこやか健診(75歳以上の方) ③高山市健康診査(中学3年から39歳までの方) ④職場健診、扶養されている方の健診 ⑤個人で受診する人間ドック	いずれか1つ 1ポイント
★自主的な 取り組み (必須) ※1項目以上	目標を立てて健康づくりに取り組もう ⑥健診結果説明会、教室に参加し自分に合った取組みを進める ⑦運動やウォーキングを継続して行う ⑧減塩に注意する ⑨朝食を毎日食べる ⑩毎食野菜を食べる ⑪禁煙する ⑫節酒 ⑬減量する ⑭市営スポーツ施設の利用や まち協などの健康づくり活動に積極的に参加する ⑮その他(カードの欄外に書いてください) ⑯県健康づくりチャレンジ月間(8月食生活) ⑰県健康づくりチャレンジ月間(9月運動習慣) *⑯⑰の取り組み内容は、7月末に窓口で交付する「健康づくりチャ レンジ月間取組シート」をご覧ください。	各1ポイント (5ポイントまで)
がん検診	対象年齢になったらがん検診を受けよう (市や職場で実施される検診や個人で受診するがん検診) ⑱子宮頸がん検診 ⑲乳がん検診 ⑳大腸がん検診 ㉑胃がん検診 ㉒肺がん検診	各1ポイント (5ポイントまで)
歯科健診	お口の健康にも注意しよう(市が実施する検診が対象です) ㉓歯周疾患検診 ㉔さわやか口腔健診 ㉕妊婦歯科検診	いずれか1つ 1ポイント
健康イベント への参加	健康に関連したイベントにも積極的に参加しよう 下の一覧表をご覧ください。詳細はお問合せください。㉖～㉗	各1ポイント (2ポイントまで)
その他	健康について知識や意欲を向上させるためのボランティアなど ㉘～㉙	1ポイント

【健康関連イベント一覧】カードの番号欄に、それぞれ㉖、㉗などの記号を記入

イベントについてのお問合せ先	名 称
スポーツ推進課 ☎35-3157 (㉖㉗のお問合せ先にご注意ください)	㉖てくてくウォーキングin荘川(7月7日開催) ㉗軽スポーツ広場 ㉘市民スポーツフェスティバル(10月6日開催) ㉙市民健康マラソン(11月23日開催) *お問合せ先 ☎34-3333:高山市体育協会 ㉚高山市レクリエーションフェスティバル(9月8日開催) *お問合せ先 ☎090-7318-9570:上野
観光課	㉛飛騨高山ウルトラマラソン(6月9日開催)
観光課・上宝支所 基盤産業課	㉜ONSEN・ガストロノミーウォーキングin奥飛騨・平湯温泉(6月22日開催) (*お問合せ先:奥飛騨温泉郷観光協会)
教育総務課 (給食センター)	㉝給食試食会(試食と食育講話)(各学校で実施されます) ㉞親子料理教室、給食作り体験(給食センターで実施されます)
高年介護課	㉟ひざ腰元気教室 ㊱認知症予防教室 ㊲あたまの健康チェック ㊳長寿会が行う運動イベント(運動会、ペタンク大会、ゲートボール大会など)
市民課 健康推進課	㊴水中ウォーキング ㊵健康講座 ㊶フレイル予防講座 ㊷健康づくりウォーキング ㊸健康まつり ㊹飛騨まり会による伝達講習会 ㊺口腔保健協議会講演会 ㊻水中歩行運動

【その他一覧】

担 当 課	名 称
高年介護課	㉜認知症カフェ「オレンジカフェ」のボランティア ㉝JA山びこの会「ミニデイサービス」のボランティア ㉞地域の自主活動グループのサロン開催ボランティア
健康推進課	㉟飛騨まり会活動

高山市健康ポイントカード

高山市健康推進課 ☎0577-35-3160

対象活動		健康診査 ★必須	自主的な取り組み ★必須（1項目以上）					がん検診					歯科 健診	健康 イベント	その他	合計 ポイント
内容	番号															
	受診日 (実施日)															
獲得ポイントに○		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

★の事業は必須項目 ⑮その他（ ）

ポイントを貯めることができる期間 平成31年4月から令和2年3月まで
ポイントを交換できる期間 令和元年6月から令和2年2月27日まで

記入例

「健康診査(受診日記入)」と「自主的な取り組み」は★必須
対象活動内容の番号を記入する

高山市健康ポイントカード

高山市健康推進課 ☎0577-35-3160

対象活動		健康診査 ★必須	自主的な取り組み ★必須（1項目以上）					がん検診					歯科 健診	健康 イベント	その他	合計 ポイント
内容	番号	④	⑦	⑨	⑩	⑮		⑮	⑮	⑮				⑮		
	受診日 (実施日)	4/25						4/25	4/25	4/25			5/26			
獲得ポイントに○		①	①	①	①	①	1	①	①	①	1	1	①	1	1	9

★の事業は必須ポイント ⑮その他（ ）

獲得したポイントに○をする

合計ポイントを記入
6ポイント以上で賞品と交換

◎アンケートにご協力ください。

☐に✓点で回答してください

健康ポイント事業に関するアンケート

Q1 あなたの性別を教えてください

☐男性 ☐女性

Q2 年齢

☐10代 ☐20代 ☐30代 ☐40代
☐50代 ☐60代 ☐70代以上

Q3 健康ポイント事業により、健診(検診)受診しようと思いましたが。

☐はい ☐いいえ

Q4 健康ポイント事業により、自発的に健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか。

☐はい ☐いいえ

※裏面もご記入ください

キリトリ線

高山市健康ポイントカード

高山市健康推進課 ☎0577-35-3160

対象活動		健康診査 ★必須	自主的な取り組み ★必須（1項目以上）					がん検診					歯科 健診	健康 イベント	その他	合計 ポイント
内容	番号															
	受診日 (実施日)															
獲得ポイントに○		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

★の事業は必須項目 ⑮その他（ ）

ポイントを貯めることができる期間 平成31年4月から令和2年3月まで
ポイントを交換できる期間 令和元年6月から令和2年2月27日まで

記入例

「健康診査(受診日記入)」と「自主的な取り組み」は★必須
対象活動内容の番号を記入する

高山市健康ポイントカード

高山市健康推進課 ☎0577-35-3160

対象活動		健康診査 ★必須	自主的な取り組み ★必須（1項目以上）					がん検診					歯科 健診	健康 イベント	その他	合計 ポイント
内容	番号	④	⑦	⑨	⑩	⑮		⑮	⑮	⑮				⑮		
	受診日 (実施日)	4/25						4/25	4/25	4/25			5/26			
獲得ポイントに○		①	①	①	①	①	1	①	①	①	1	1	①	1	1	9

★の事業は必須ポイント ⑮その他（ ）

獲得したポイントに○をする

合計ポイントを記入
6ポイント以上で賞品と交換

◎アンケートにご協力ください。

☐に✓点で回答してください

健康ポイント事業に関するアンケート

Q1 あなたの性別を教えてください

☐男性 ☐女性

Q2 年齢

☐10代 ☐20代 ☐30代 ☐40代
☐50代 ☐60代 ☐70代以上

Q3 健康ポイント事業により、健診(検診)受診しようと思いましたが。

☐はい ☐いいえ

Q4 健康ポイント事業により、自発的に健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか。

☐はい ☐いいえ

※裏面もご記入ください

(あて先) 高山市長

年 月 日

高山市健康ポイント事業で6ポイント以上を達成しましたので申し出ます。

ふりがな		電話番号	
氏 名			
住 所	高山市		
生年月日	年 月 日	性 別	男 ・ 女

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。

ここから下は、記入しないでください。

<市使用欄>

賞品交換

商 品 券	図書カード	ミナモ健康カード No.
-------	-------	-----------------

----- キリトリ線 -----

(あて先) 高山市長

年 月 日

高山市健康ポイント事業で6ポイント以上を達成しましたので申し出ます。

ふりがな		電話番号	
氏 名			
住 所	高山市		
生年月日	年 月 日	性 別	男 ・ 女

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。

ここから下は、記入しないでください。

<市使用欄>

賞品交換

商 品 券	図書カード	ミナモ健康カード No.
-------	-------	-----------------