

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付きします。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。