

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 ☎35-3145	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 ☎0578-89-2614 (*)	㉜	ONSEN・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) ☎32-6218	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 ☎57-5200	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 ☎35-3003 ☎35-3160	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 ☎57-5200	㊼	認知症カフェ「オレンジカフェ」のボランティア ㊽JA山びこの会「ミニデイサービス」のボランティア
	㊾	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 ☎35-3160	㊿	飛騨まり会活動