

『高山市健康ポイント事業』のご案内



「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賞品をもらおう

中学3年生以上の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・各支所窓口で交付できます。家族が多いご家庭など用紙が不足する場合はお申し出ください。用紙をコピーしていただくか、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。

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6ポイント以上貯めましょう。

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。
- ・ポイントカードの提出期限は7月から来年2月28日(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)の交付と景品抽選申込書の受け取りができます。

お問合せ先：高山市健康推進課 ☎0577-35-3160 月～金(祝祭日除く) 8:30～17:15

(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 氏名		電話番号	
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	さるぼぼポイント	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 氏名		電話番号	
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	さるぼぼポイント	ミナモ健康カード
			No.