

健康
ポイント
対象

令和6年度 健康づくりウォーキング 継続コース



高山市 国保年金課

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 すべての人に
健康と福祉を



この度は、「健康づくりウォーキング」にご参加いただき、ありがとうございます。
ます。

この「健康づくりウォーキング」は、健康と体力の維持・増進をめざして、ご自分のペースでコースや目標歩数、目標時間数を決めて、毎日歩いていただくものです。

自分に最も都合のよい日からスタートしてください。途中で休んでも、気にせず、いつでも再開してください。



健康づくりウォーキング

対象者 高山市内在住の方

対象期間 5月1日(水)～10月31日(木)

この期間中に歩かれた歩数または時間数を記録表(提出用)に記入してください。

期間終了後、11月11日(月)までに、このし
おりの最後のページについている記録報告書を書
いて、国保年金課または各支所地域振興課へご提
出ください。

後日、認定証を贈呈します。

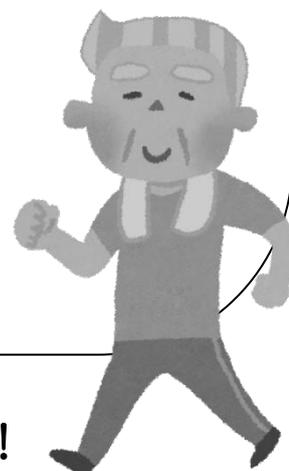


【問合せ・提出先】

高山市 国保年金課 給付・保健係

電話番号 <0577> - 35 - 3003

又は、各支所地域振興課



それでは皆さん、楽しみながら歩きましょう！

しおりの活用方法

健康づくりウォーキング記録表（提出用）

1日ごとに歩いた歩数または時間数をこの記録表に記録しましょう。
無理をしないで毎日続けることが大切です。

「決意」

歩き続けるには、固い決意も大切です。

「一日の目標歩数」または「一日の目標時間数」

目標をもって歩くのも楽しみになります。

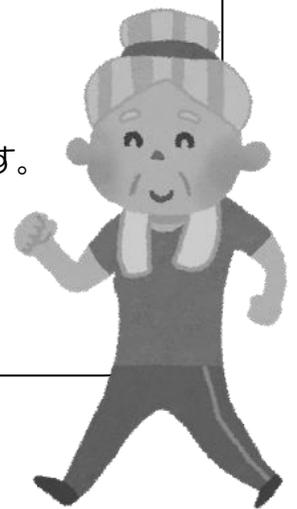
「歩数の総合計」または「歩いた時間数の総合計」

一歩一歩の積み重ねが意外に大きな記録になります。

1日、月ごと、6ヶ月

10月31日(木)までの歩いた

日々のがんばりを記録しましょう。



高山市ウォーキングコースマップ

四季を感じながら、いつもとは違ったコースの
ウォーキングも楽しみの1つです。

1万歩コース(高山地域)や

健康づくりウォーキングコース(支所地域)を
歩いてみませんか。

携帯電話、パソコンなどから

ウォーキングコースを見ることができます。



提供：高山市健康推進課

高山市健康づくりウォーキングコースマップ

オンライン版

オンラインマップの使い方

QRコードを使用する

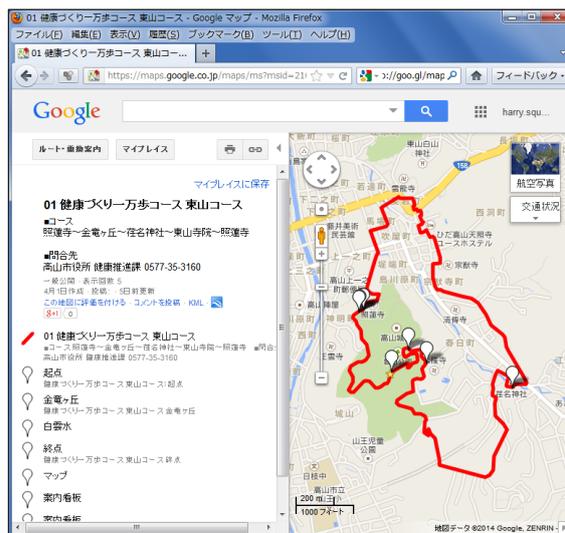
- ① 携帯電話・スマートフォン等、QRコードの読取に対応した機器・アプリでQRコードを読取る
- ② 表示されたURL(インターネットアドレス)をクリックし、ブラウザで表示する
- ③ コースのルートマップが表示されます



(スマートフォンでの表示例)

パソコン等で表示する

- ① ブラウザのURL(インターネットアドレス)入力欄に、URLを直接入力する。
- ② コースのルートマップが表示されます



(パソコンでの表示例)

●健康づくり一万歩コース (高山地域)

■問合先：高山市役所 健康推進課 ☎0577-35-3160

東山コース

5.8 km

照蓮寺～金竜ヶ丘～荏名神社～東山寺院～照蓮寺



<http://goo.gl/maps/x8UeJ>

江名子史蹟めぐりコース

7.6km

江名子小～孫次郎の墓～道分け灯籠～大秀の墓～荒神社～江名子小



<http://goo.gl/maps/1W948>

高山歴史散策コース

5.9 km

市役所～高山陣屋～日下部・吉島家～屋台会館～古い町並み～まちの博物館～国分寺～市役所



<http://goo.gl/maps/fgL6J>

松倉コース

7.9 km

東照宮～下松倉林道～松倉シンボル広場～飛騨の里～東照宮



<http://goo.gl/maps/4uEVC>

見量コース

4.3 km

赤保木公民館～三枝用水路ぞい～随縁寺手前～赤保木山中～熊野神社前～赤保木公民館



<http://goo.gl/maps/AUbmW>

支所地域のウォーキングコースの一部は、高山市スポーツ推進委員会による“郷土の魅力の再発見・市民の健康づくり・家族や仲間との絆づくり”をねらいとした「ふるさと発見てくてくウォーキング」のコースを参考にして設定しています。
ご家族で郷土の文化・自然を感じながらウォーキングを実施しましょう。

丹生川地域	6.5 km	
グリーンパークひろ野～飛騨エアパーク見学の丘～合併記念公園～グリーンパークひろ野		http://goo.gl/maps/hG6pG
清見地域	3.7 km	
パスカル清見～清流馬瀬川～弘法さまの大杉～春日神社のフジ社叢～カタクリ群生地～おっばら自然体験センター～パスカル清見		http://goo.gl/maps/nE9yU
荘川地域	8.7 km	
道の駅 桜の郷荘川～引原橋～町屋地区～ふれあい広場～ウッドインであい(折り返し)		http://goo.gl/maps/9JyHy
一之宮地域	5.0 km	
臥龍公園～飛騨一ノ宮駅～宮川左岸上る～渡瀬橋～宮川右岸下る～宮小・宮中～一之宮支所～一ノ宮橋～飛騨一ノ宮駅～臥龍公園		http://goo.gl/maps/ItpmA
久々野地域	5.4 km	
久々野支所～ふるさと公園～J A 果実選果場～果樹園の道～福祉センター～久々野支所		http://goo.gl/maps/TRq85
朝日地域	4.9 km	
朝日支所～総合グラウンド～上ヶ見公民館～朝日中学校～宝蓮寺～朝日小～朝日支所		http://goo.gl/maps/IgEBm
高根地域	3.9 km	
飛騨日和田体育館～長峰峠～展望台～集いの広場～集いの道～飛騨日和田体育館		http://goo.gl/maps/21VYp
国府地域	7.0 km	
荒城神社～三休の滝～荒城神社		http://goo.gl/maps/HdN9w
上宝地域	6.9 km	
たから河川公園～荒神の湯広場～今見橋～奥飛騨栃尾生涯学習館～村上橋～たるまの滝～宝橋～たから河川公園		http://goo.gl/maps/8eq0M

【参考】高山市ホームページ  高山市 健康づくりウォーキング

<https://www.city.takayama.lg.jp/kurashi/1000016/1000091/1005317/>



※各コースのQRコードがうまく読み取れない場合は高山市ホームページをご覧ください。

健康づくりウォーキング 記録表（対象期間）

決意

一日の目標歩数または時間数
歩
時間

令和6年

5月				6月				7月			
日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考
1	水			1	土			1	月		
2	木			2	日			2	火		
3	金			3	月			3	水		
4	土			4	火			4	木		
5	日			5	水			5	金		
6	月			6	木			6	土		
7	火			7	金			7	日		
8	水			8	土			8	月		
9	木			9	日			9	火		
10	金			10	月			10	水		
11	土			11	火			11	木		
12	日			12	水			12	金		
13	月			13	木			13	土		
14	火			14	金			14	日		
15	水			15	土			15	月		
16	木			16	日			16	火		
17	金			17	月			17	水		
18	土			18	火			18	木		
19	日			19	水			19	金		
20	月			20	木			20	土		
21	火			21	金			21	日		
22	水			22	土			22	月		
23	木			23	日			23	火		
24	金			24	月			24	水		
25	土			25	火			25	木		
26	日			26	水			26	金		
27	月			27	木			27	土		
28	火			28	金			28	日		
29	水			29	土			29	月		
30	木			30	日			30	火		
31	金							31	水		
5月計	歩 時間			6月計	歩 時間			7月計	歩 時間		

「歩数または時間数」の欄に、歩いた歩数または時間数を記入しましょう。

5月～10月の歩いた歩数
 または歩いた時間数の総合計
 歩
 時間

令和6年

8月				9月				10月			
日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考
1	木			1	日			1	火		
2	金			2	月			2	水		
3	土			3	火			3	木		
4	日			4	水			4	金		
5	月			5	木			5	土		
6	火			6	金			6	日		
7	水			7	土			7	月		
8	木			8	日			8	火		
9	金			9	月			9	水		
10	土			10	火			10	木		
11	日			11	水			11	金		
12	月			12	木			12	土		
13	火			13	金			13	日		
14	水			14	土			14	月		
15	木			15	日			15	火		
16	金			16	月			16	水		
17	土			17	火			17	木		
18	日			18	水			18	金		
19	月			19	木			19	土		
20	火			20	金			20	日		
21	水			21	土			21	月		
22	木			22	日			22	火		
23	金			23	月			23	水		
24	土			24	火			24	木		
25	日			25	水			25	金		
26	月			26	木			26	土		
27	火			27	金			27	日		
28	水			28	土			28	月		
29	木			29	日			29	火		
30	金			30	月			30	水		
31	土							31	木		
8月計	歩 時間			9月計	歩 時間			10月計	歩 時間		

5月から10月末までの記録を11月11日(月)までに提出してください。

健康づくりウォーキング 記録表（自己確認用）

冬を迎えて新たな決意

一日の目標歩数または時間数
歩
時間

令和6年

令和7年

11月				12月				1月			
日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考
1	金			1	日			1	水		
2	土			2	月			2	木		
3	日			3	火			3	金		
4	月			4	水			4	土		
5	火			5	木			5	日		
6	水			6	金			6	月		
7	木			7	土			7	火		
8	金			8	日			8	水		
9	土			9	月			9	木		
10	日			10	火			10	金		
11	月			11	水			11	土		
12	火			12	木			12	日		
13	水			13	金			13	月		
14	木			14	土			14	火		
15	金			15	日			15	水		
16	土			16	月			16	木		
17	日			17	火			17	金		
18	月			18	水			18	土		
19	火			19	木			19	日		
20	水			20	金			20	月		
21	木			21	土			21	火		
22	金			22	日			22	水		
23	土			23	月			23	木		
24	日			24	火			24	金		
25	月			25	水			25	土		
26	火			26	木			26	日		
27	水			27	金			27	月		
28	木			28	土			28	火		
29	金			29	日			29	水		
30	土			30	月			30	木		
				31	火			31	金		
11月計		歩 時間		12月計		歩 時間		1月計		歩 時間	

「歩数または時間数」の欄に、歩いた歩数または時間数を記入しましょう。

1 1月～4月の歩いた歩数
 または歩いた時間数の総合計
 歩
 時間

◎この記録表は、11月以降も
 継続して行われる場合に、ご
 利用ください。

令和7年

2月				3月				4月			
日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考	日	曜	歩数または時間数	備考
1	土			1	土			1	火		
2	日			2	日			2	水		
3	月			3	月			3	木		
4	火			4	火			4	金		
5	水			5	水			5	土		
6	木			6	木			6	日		
7	金			7	金			7	月		
8	土			8	土			8	火		
9	日			9	日			9	水		
10	月			10	月			10	木		
11	火			11	火			11	金		
12	水			12	水			12	土		
13	木			13	木			13	日		
14	金			14	金			14	月		
15	土			15	土			15	火		
16	日			16	日			16	水		
17	月			17	月			17	木		
18	火			18	火			18	金		
19	水			19	水			19	土		
20	木			20	木			20	日		
21	金			21	金			21	月		
22	土			22	土			22	火		
23	日			23	日			23	水		
24	月			24	月			24	木		
25	火			25	火			25	金		
26	水			26	水			26	土		
27	木			27	木			27	日		
28	金			28	金			28	月		
				29	土			29	火		
				30	日			30	水		
				31	月						
2月計	歩 時間			3月計	歩 時間			4月計	歩 時間		

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

良い生活習慣は気持ちがいい！



自分の体の状態を知るために、年に1回 健診を受けましょう！

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。
だからこそ、定期的な健診受診で健康状態をしっかりチェック。
自分の体をしっかり知るのが、健康維持の第一歩です。

中学3年生から39歳までの方は、高山市健康診査

40歳から74歳までの方は、特定健診

75歳以上の方（後期高齢者医療制度加入者 65歳以上の認定者含む）は、

ぎふ・すこやか健診

氏名 _____

電話番号 _____

— —

令和6年度健康づくりウォーキング継続コース 記録報告書

提出期限：令和6年11月11日（月）

住所	〒 高山市		
氏名	ふりがな	電話番号	
年齢	①10代 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60代 ⑦70~74歳 ⑧75歳以上		
健康 保険	①国民健康保険 ②後期高齢者医療制度 ③その他(社会保険・共済等)	R5参加	有 ・ 無
歩いた歩数または 歩いた時間数の総合計	歩 時間	受付者 確認欄	対象者 <input type="checkbox"/> 保険区分 <input type="checkbox"/> 受付番号

以下のアンケートにご協力ください。該当するものに○をつけてください。

■あなた自身について

年齢 ①39歳以下 ②40~64歳 ③65~74歳 ④75歳以上

■参加することについて

1. 健康づくりウォーキングへの参加は何回目ですか

①初めて ②2回目 ③3~4回目 ④5回以上

2. 参加したきっかけは何ですか（該当するものすべて）

①健康維持のため ②医師や保健師に勧められたから
③家族や知人に勧められたから ④過去に参加してみてよかったから
⑤その他（ ）

■参加した感想など

1. 今回のウォーキングはあなたの身体にとってどの程度の運動量でしたか

①とても負担が大きい ②軽い負担を感じる ③ちょうどよい
④やや物足りない ⑤まったく物足りない

2. あなたの体調には変化がありましたか

①とても効果があった ②少し効果があった ③変わらない ④悪い影響が出た
(①~④の理由を具体的に：)

3. あなたの意識には変化がありましたか

①事業終了後も何らかの運動を続けたいと思うようになった
②特に運動を続けたいとは思わない
③普段から運動をしているので意識はしていない
④その他（)

利用申込受付中!

マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できます!



※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカー
やポスターが目印です。

申込方法は
特設ページでも
確認できます!



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

【メリット①】

マイナ保険証を利用することで毎回医療費を 20 円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を 20 円節約でき、自己負担も低くなります。

【メリット②】

よりよい医療が受けられる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

【メリット③】

手続きなしで高額医療の限度額を超えた支払いを免除される

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。