

『健康ポイント』が始まります

みんなで
楽しく



健康づくり

市では、みなさんの健康づくりの取り組みを応援する
「健康ポイント事業」を実施します

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、健康推進課および各支所の窓口でも交付できます。家族が多いご家庭などは、お申し出ください。

取り組みの方法から応募までの手順

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

- ・1月から12月の期間内に実践した内容に応じてポイントが付きまます。健診を既に受けた方は思い出して記入してください。
- ・自分でポイントカードに記入して、12月までに6ポイント貯めましょう。

3 応募して景品と交換しよう

- ・6ポイント貯まったら、ポイントカードの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景品と交換してください。
- ・年間一人一回応募できます。
- ・応募期間は9月から来年2月までです。

4 応募された方の中から、3月に抽選で健康機器をプレゼント

※当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます