

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	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 3ポイント
★自主的な取り組み	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）	各2ポイント (6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） ⑯子宮頸がん検診 ⑰乳がん検診 ⑱大腸がん検診 ⑲胃がん検診 ⑳肺がん検診	各1ポイント (3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） ㉑歯周疾患検診 ㉒さわやか口腔健診 ㉓妊婦歯科健診	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。	各1ポイント (最大2ポイント)
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）		1ポイント

【健康イベント一覧】 カードの番号欄に、それぞれ㉑、㉒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 (㉑、㉒についてはお問い合わせ先にご確認ください)	㉑てくてくウォーキングin国府 ㉒全市いっせいラジオ体操の会 ㉓軽スポーツ広場 ㉔市民スポーツフェスティバル ㉕市民健康マラソン（お問合せ先 ☎34-3333：高山市体育協会） ㉖ぎふ清流レクリエーションフェスティバル（お問合せ先：☎090-7318-9590 上野）
環境政策推進課	☎35-3533	㉗乗鞍山麓五色ヶ原の森への入山 ㉘「山の日」自然公園ガイドツアー ㉙五色ヶ原の森冬山ツアー（平成30年1月～2月に実施されたツアーがポイントの対象です）
観光課	☎35-3145	㉚ONSEN・ガストロミニーウォーキング（5月19日に開催されました） ㉛飛騨高山ウルトラマラソン
商工課	☎32-2550 ^(*)	㉜秋のウインドディスプレイフェスタin飛騨高山（*連絡先：高山市商店街振興組合連合会）
教育総務課 （学校教育）	☎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
高年介護課	☎35-3178	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、ベタンク大会、ゲートボール大会など）
市民課	☎35-3003	㊴ヨガ教室 ㊵フレイル予防講座 ㊶健康講演会
市民課・健康推進課		㊷健康づくりウォーキング講座 ㊸水中歩行
健康推進課	☎35-3160	㊹健康まつり ㊺飛まわり会による伝達講習会

【その他一覧】

担 当 課	名 称
高年介護課	☎35-3178 ㉠認知症カフェ「オレンジカフェ」のボランティア ㉡JAL山びこの会「ミニデイサービス」のボランティア ㉢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 ㉣飛まわり会活動