

# 高山市健康ポイントカード

高山市健康推進課 ☎0577-35-3160

対象活動	健康診査 ★必須	自主的な取り組み ★必須(1項目以上)					がん検診					歯科 健診	健康 イベント	その他	合計 ポイント	
		番号														
内容	受診日 (実施日)															
獲得ポイントに○	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

★の事業は必須ポイント ⑮その他 ( )  
 ポイントを貯めることができる期間 令和2年4月から令和3年3月まで  
 ポイントを交換できる期間 令和2年8月から令和3年2月26日まで

## 記入例

「健康診査(受診日記入)」と「自主的な取り組み」は★必須  
 対象活動内容の番号を記入する

対象活動	健康診査 ★必須	自主的な取り組み ★必須(1項目以上)					がん検診					歯科 健診	健康 イベント	その他	合計 ポイント	
		番号														
内容	受診日 (実施日)	④	⑦	⑨	⑩		⑰	⑳				㉑				
獲得ポイントに○	①	①	①	①	1	1	①	①	1	1	1	①	1	1	1	7

獲得したポイントに○をする

合計ポイントを記入  
 6ポイント以上で賞品と交換

◎アンケートにご協力ください  
にV点で回答してください

## 健康ポイント事業に関するアンケート

Q1 あなたの性別を教えてください  
男性 女性

Q2 年齢  
10代 20代 30代 40代  
50代 60代 70代以上

Q3 健康ポイント事業により、健診(検診)受診しようと思いましたが  
はい いいえ

Q4 健康ポイント事業により、自発的に健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか  
はい いいえ

※裏面もご記入ください

# 高山市健康ポイントカード

高山市健康推進課 ☎0577-35-3160

対象活動	健康診査 ★必須	自主的な取り組み ★必須(1項目以上)					がん検診					歯科 健診	健康 イベント	その他	合計 ポイント	
		番号														
内容	受診日 (実施日)															
獲得ポイントに○	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

★の事業は必須ポイント ⑮その他 ( )  
 ポイントを貯めることができる期間 令和2年4月から令和3年3月まで  
 ポイントを交換できる期間 令和2年8月から令和3年2月26日まで

## 記入例

「健康診査(受診日記入)」と「自主的な取り組み」は★必須  
 対象活動内容の番号を記入する

対象活動	健康診査 ★必須	自主的な取り組み ★必須(1項目以上)					がん検診					歯科 健診	健康 イベント	その他	合計 ポイント	
		番号														
内容	受診日 (実施日)	④	⑦	⑨	⑩		⑰	⑳				㉑				
獲得ポイントに○	①	①	①	①	1	1	①	①	1	1	1	①	1	1	1	7

獲得したポイントに○をする

合計ポイントを記入  
 6ポイント以上で賞品と交換

◎アンケートにご協力ください  
にV点で回答してください

## 健康ポイント事業に関するアンケート

Q1 あなたの性別を教えてください  
男性 女性

Q2 年齢  
10代 20代 30代 40代  
50代 60代 70代以上

Q3 健康ポイント事業により、健診(検診)受診しようと思いましたが  
はい いいえ

Q4 健康ポイント事業により、自発的に健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか  
はい いいえ

※裏面もご記入ください

# 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)	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) 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 (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) ㉑歯周疾患検診 ㉒さわやか口腔健診 ㉓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。㉔~㉕	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㉖~㉗	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㉔、㉕などの記号を記入

※以下のイベントは新型コロナウイルス感染症の感染予防対策等により変更(見直し)になる場合があります。

イベントについてのお問い合わせ先	名称
スポーツ推進課 ☎35-3157 (㉔のお問合せ先にご注意ください)	㉔市民スポーツフェスティバル(10月4日開催) ㉕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 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、事業規模の縮小や中止となる場合があります。
教育総務課(給食センター) ☎32-6218	㉖給食試食会(試食と食育講話)(各学校で実施されます)
高年介護課 ☎57-5200	㉗ひざ腰元気教室 ㉘認知症予防教室 ㉙あたまの健康チェック
市民課 健康推進課 ☎35-3003 ☎35-3160	㉚水中ウォーキング ㉛健康講座 ㉜健康づくりウォーキング ㉝飛まわり会による伝達講習会 ㉞水中歩行運動

## 【その他一覧】

イベントについてのお問い合わせ先	名称
高年介護課 ☎57-5200	㉟認知症カフェ「オレンジカフェ」のボランティア ㊱JA山びこの会「ミニデイサービス」のボランティア ㊲地域の自主活動グループによるサロン開催ボランティア
健康推進課 ☎35-3160	㊳飛まわり会活動