

## 『高山市健康ポイント事業』のご案内

みんなで  
楽しく

健康づくり

「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で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ポイント以上貯めよう

- ・ 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(火)までです。一人1回交換できます。
- ・ 賞品は高山市商店街振興組合連合会共通商品券、高山南商工会商品券、図書カード、さるぼぼポイントの中から選べます。
- ・ 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。

## 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)	<b>年に一度は健康診査を受けよう</b> 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)	<b>目標を立てて健康づくりに取り組もう</b> 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節酒する 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	<b>対象年齢になったらがん検診を受けよう</b> (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	<b>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)</b> 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	<b>健康に関連したイベントにも積極的に参加しよう</b> 下の一覧表をご覧ください。詳細はお問合せください。㉔～㉞	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㉟～㊱	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。

お問い合わせ先	名 称
スポーツ 推進課 ☎35-3157 (㉟のお問合せ先にご注意ください)	㉔てくてくウォーキング ㉕市民スポーツフェスティバル ㉖市民健康マラソン *お問合せ先 34-3333:高山市体育協会
高年介護課 ☎57-5200	㉗ひざ腰元気教室 ㉘脳力アップ教室 ㉙あたまの健康チェック ㉚長寿会が行う運動イベント(軽スポーツ大会、グランドゴルフ大会、ゲートボール大会、ペタンク大会など)
文化財課 ☎35-3156	㉛日本遺産スタンプラリー ㉜日本遺産フォトラリー ㉝文化財めぐりウォークラリー
市民課 健康推進課 ☎35-3003 ☎35-3160	㉞健康づくりウォーキング ㉟健康講座 ㊱飛まわり会による伝達講習会 ㊲水中歩行運動 ㊳飛驒口腔保健協議会講演会

### 【その他一覧】

お問い合わせ先	名 称
企画課 ☎35-3131	㊴「私なりのSDGs宣言」において、目標番号3:「すべての人に健康と福祉を」の宣言を行っている(宣誓書で氏名の確認ができる場合に限り。宣誓書公表時の名前はニックネームでも結構です。)
高年介護課 ☎57-5200	㊵JA山びこの会「ミニデイサービス」のボランティア ㊶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	㊷飛まわり会活動

# 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
内容	番号															
	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	

★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4年4月から令和5年3月まで  
 ポイントを交換できる期間 令和4年7月から令和5年2月28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

### 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
内容	番号	④	⑦	⑨	⑩		⑰	⑳					㉑			
	受診日 (実施日)	4/25					4/25	4/25								
獲得ポイントに○		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

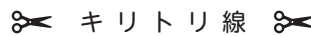
アンケートにご協力ください

し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 あなたの年齢を教えてください  
10代 20代 30代 40代  
50代 60代 70代以上
- Q2 健康ポイント事業への参加は  
初めて 2回以上
- 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
内容	番号															
	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	

★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4年4月から令和5年3月まで  
 ポイントを交換できる期間 令和4年7月から令和5年2月28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

### 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
内容	番号	④	⑦	⑨	⑩		⑰	⑳					㉑			
	受診日 (実施日)	4/25					4/25	4/25								
獲得ポイントに○		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

し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 あなたの年齢を教えてください  
10代 20代 30代 40代  
50代 60代 70代以上
- Q2 健康ポイント事業への参加は  
初めて 2回以上
- 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

(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		生年月日	年 月 日
住 所	高山市		
電話番号			

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		生年月日	年 月 日
住 所	高山市		
電話番号			

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.
-------	-------	----------	-----------------