



2025 高山村 健康ポイント事業

健康づくりで健康ポイントを貯めて、クオカードなどの特典と交換しよう!

令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

獲得ポイント

特典の内容 (獲得ポイントに応じて以下からお選びください)

100P

- ① 大腸がん検診翌年度無料クーポン券(40歳以上)
- ② 村内温泉利用券2回分
- ③ クオカード500円分



200P

New

- ① 村集団がん検診翌年度補助券1,000円分(肺・胃・子宮・乳房)
- ② 村内温泉利用券4回分
- ③ クオカード1,000円分
- ④ 信州高山ふるさと感謝券1,000円分



タカオも
チャレンジ!

信州高山村観光協会
観光PRキャラクター
「高山タカオ」

©高山タカオ



ポイントについて

- 村内に住所を有する18歳以上の方が対象です!ご参加ください!
- ポイント付与場所:健康福祉課保健予防係窓口、村の各種健診・健康教室会場、YOU游ランド2階トレーニングルーム受付、信州高山村観光協会
- 特典交換期限:令和8年3月31日(火)まで
- 特典交換場所:高山村保健福祉総合センター健康福祉課保健予防係

キリトリ

アンケート

- Q1 本事業により、健診を受診したり、保健指導を利用しようと思いましたが? はい いいえ
- Q2 本事業により、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
- Q3 どのような特典があればいいと思いますか?

高山村保健福祉総合センター(チャオル)
健康福祉課保健予防係 TEL.026-242-1202



ポイント貯めると体も心もお得だよ

2025 高山村 健康ポイントカード



氏名 _____ 地区 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 保険(社保・国保・後期)

【健康ポイントの対象となる事業】

<p>1 特定健診 後期高齢者健診 <small>職場・医療機関等の 健診結果提出を含む</small> 年1回 40P</p> 	<p>2 がん検診の受診 (肺・胃・大腸・子宮・乳房) 各20P</p> 	<p>3 人間ドックの受診 年1回 40P</p> 	<p>4 歯科健診、歯周病 検診の受診 年1回 20P</p> 
<p>5 精密検査 の受診 20P</p> 	<p>6 特定健診後の 保健指導の利用 20P</p> 	<p>7 村主催の 健康教室に参加 20P</p> 	<p>8 村主催の 献血に参加 20P</p> 
<p>9 体重(朝夕)+ 歩数記録1ヵ月継続 <small>(チャオル窓口に設置の記録用紙を使用) ※2ヶ月で40ポイント、3ヶ月で60ポイント...</small> 20P</p> 	<p>10 血圧(朝夕)+ 歩数記録1ヵ月継続 <small>(チャオル窓口に設置の記録用紙を使用) ※2ヶ月で40ポイント、3ヶ月で60ポイント...</small> 20P</p> 	<p>11 YOU游ランド 水中運動教室参加 10回 <small>※20回で40ポイント、30回で60ポイント...</small> 20P</p> 	<p>12 YOU游ランド 水中運動個別指導 受講10回 20P</p> 
<p>13 YOU游ランド トレーニングルーム利用 10回 20P</p> 	<p>14 信州高山村観光協会 e-bike (電動アシスト自転車) レンタル利用1回 20P</p> 		

【健康ポイントカード】

- ・点線にそって切り取って、お財布等に入れてお使いください。
- ・村の健診、保健指導時にご持参ください。
- ・健康ポイントが100ポイント貯まったら、特典と交換できます。
- ・健康ポイントカードは、1年度につき1人1枚です。
- ・健康ポイントは、家族や第三者に譲渡できません。



No. <input type="text"/>	P	No. <input type="text"/>	P	No. <input type="text"/>	P	No. <input type="text"/>	P	No. <input type="text"/>	P
No. <input type="text"/>	P	No. <input type="text"/>	P	No. <input type="text"/>	P	合計ポイント		No. <input type="text"/>	P