

／ 楽しくポイントをためて、健康と記念品を手に入れよう！



あしや

健康づくりのきっかけに  
みんなで参加してみませんか？

# 健康ポイント 2020



**対象者** 20歳以上の芦屋市民 (令和2年9月1日時点) **募集人数** 先着 **300** 名

**参加申し込み期間** 令和2年 **9月1日** (火) ~ **18日** (金)

**ポイントをためる期間** 令和2年 **10月2日** (金) ~ **12月19日** (土)



↑ HP はこちら

**STEP 1** TEL又はFAXで **申し込む!**  
下記保健センターまでお申し込みください。

**STEP 2** 健康ポイントを **ためる!**  
健康ポイントをためる方法等は市ホームページをご覧ください。

**STEP 3** ポイントカードを提出して **抽選で記念品をGET!**  
参加いただいた方にはもちろん参加賞をご用意しています。



ためた健康ポイント数に応じて記念品が抽選で **合計80名様** に当たります! (記念品は一例です)

しっかり健康コース (10,000円相当)	とっても健康コース (5,000円相当)	健康コース (3,000円相当)
<p>〈アシックスウォーキング芦屋〉 ウォーキングシューズ</p> <p>その他、アロマデザイン芦屋、ペットグラン芦屋、アトリエ三休夢、田中金盛堂より記念品のご協力をいただいています。</p>	<p>〈ヤマダ電機テックランド芦屋〉 フットマッサージャー</p> <p>〈六甲味噌製造所〉 おかず味噌・ フリーズドライ 味噌汁セット</p>	<p>〈mokono〉 クネクネくつ下</p> <p>〈Space R (リュリュ)〉 文房具セット</p>
	<p>〈ミズノスポーツ潮芦屋〉 キッズシューズ/ バックパック (ジュニア)</p>	<p>〈バヴァールチザン〉 季節のフルーツジャムセット</p> <p>〈米粉クッキー店J・プリエ〉 米粉クッキー缶</p>

**お問い合わせ・お申し込みは** **芦屋市保健センター** (芦屋市呉川町14-9)  
**TEL 0797-31-1586** TEL受付時間 平日 午前9時~午後5時30分 **FAX 0797-31-1018**

# あしや健康ポイント2020のながれ

START!!



## 1 参加申し込み

芦屋市保健センターに **TEL又はFAXで参加の申し込み** をしてください。その際、からだ測定会(下記)の参加のご希望をお聞きます。

## 2 からだ測定会や自宅でからだチェック *Before*

体組成、筋力、血圧等の計測をします。また、健康ポイントをためるためのポイントカード等をお渡しします。

からだ測定会の参加が難しい方は、自宅等での計測も可能です。ポイントカード等は郵送でお届けします。



## 3 健康ポイントをためる

A~Fどの方法でためてもOK!

### A 健(検)診を受診

各種、健(検)診を受けることで **ポイントゲット!(最大140pt)**

- 健康診査(特定健康診査や会社の健診等) ..... 30pt
- 各種がん検診(胃がん・肺がん・前立腺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん) ..... 30pt
- 骨粗しょう症検診 ..... 20pt
- 歯科健診 ..... 30pt
- からだ測定会(前期・後期) ..... 15pt×2回

からだ測定会に参加することでもポイントゲット(15pt×2回)できます!

### B 芦屋市主催の事業や講座等に参加

芦屋市主催の各事業に参加することで **1回につき10ptゲット!(最大30pt)**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康課 (☎31-1586)<br/>健康チャレンジ教室、栄養相談他</li> <li>■ 広報国際交流課<br/>(瀬戸屋交流センター ☎25-0511)<br/>世界の料理、「ミャンマーの今を<br/>考える」セミナー</li> <li>■ 市民参画課<br/>(リードあしや ☎26-6452)<br/>あしや健康1weekスクール、<br/>あんあーと</li> <li>■ 人権・男女共生課 (☎38-2023)<br/>0歳ベビーとママのヨガ講座、<br/>人権講演会他</li> <li>■ 地域経済振興課 (☎38-2179)<br/>消費生活セミナー・公民館セミナー</li> <li>■ 上宮川文化センター (☎22-9229)<br/>親子工作教室・ヒューマンライツアター</li> <li>■ 地域福祉課 (☎38-2040)<br/>子どもの居場所「ひみつきち」、介<br/>護予防・通いの場づくり事業他</li> <li>■ 福祉センター (☎31-0612)<br/>水浴訓練室開放事業(高齢者・</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>障がいのある人、エントランス・コンサート他</li> <li>■ 高齢介護課 (☎38-2024)<br/>さわやか教室、介護予防センター利用他</li> <li>■ 子育て推進課(子育てセンター ☎31-0637)<br/>むくむく、なかよしひろば</li> <li>■ 建設総務課 (☎38-2063)<br/>自転車交通安全教室</li> <li>■ 生涯学習課 (☎38-2091)<br/>国指定史跡下山遺跡見学、美術博物館見学他</li> <li>■ 市民センター(公民館)<br/>(☎35-0700) 芦屋病院公開講座</li> <li>■ 若者相談センター「アサガオ」<br/>(☎22-5115)<br/>連続セミナー</li> <li>■ 図書館(本館☎31-2301)<br/>本の貸出し</li> </ul> |
|---|--|
- ※その他の対象事業につきましては、各課にお問い合わせください。

### C #芦屋エール飯・エール店に参加

#芦屋エール飯・エール店に参加することで **15ptゲット!(最大30pt)**

#芦屋エール飯とは?

- ①市内の飲食店等でテイクアウトまたはデリバリーをする
- ②購入した料理を写真に撮る
- ③「#芦屋エール飯」とハッシュタグをつけて、インスタグラムに投稿し、芦屋の飲食店を応援する!



### D 健康目標達成の実践

ご自身で決めた健康目標を目指して、実践できた日ごとに **1ptゲット!** また、健康目標を達成できたらさらに **10ptゲット!(最大70pt)**

### E ウォーキング

ウォーキングマップを使ってウォーキングすることで **1回につき10ptゲット!(最大40pt)**

### F 健康情報を手に入れる

郵送で送られてくる健康情報を読むことや、運動に関する質問に答えることで **10ptゲット!(最大20pt)**

## 4 からだ測定会や自宅でからだチェック *After*

体組成、筋力、血圧等の計測を行い、**健康行動による身体の変化を確認** します。

からだ測定会の参加が難しい方は、自宅等での計測も可能です。

## 5 記念品の応募

たまった健康ポイント数に応じた記念品を抽選で進呈します。

- しっかり健康コース(200pt) ..... 5名
- とっても健康コース(150pt) ..... 20名
- 健康コース(100pt) ..... 45名
- これから健康コース(上記コースの抽選に外れた方や、必要ポイントに届かなかった方) ..... 10名

芦屋市制80周年にちなんで、抽選で合計80名様に記念品を進呈します!

## からだ測定会について

**前期** 令和2年10月2日(金), 3日(土) *Before*

**後期** 令和2年12月18日(金), 19日(土) *After*

**場所** 芦屋市保健センター ※感染の拡大防止策を講じた上で、実施いたします。

【所要時間】30分~1時間程度 ※健康ポイント参加申し込みの際に、からだ測定会の参加のご希望をお聞きます。

【内容】● 体組成 ● 血圧  
● 筋力(握力・脚筋力)測定等

希望者には、運動指導士・管理栄養士・保健師による個別相談を実施いたします。

ご自身のからだの状態を知るために、からだ測定会にぜひご参加ください!



体組成計は、筋肉量や内臓脂肪量等も詳しく測定できます!



お家での運動に役立つエクササイズチューブのおみやげつきです。

お子さんと一緒にご参加の場合は、お子さんにもプレゼントをご用意しています!



動物、スイーツ、乗り物等の消しゴムをもちろんプレゼント!