

「健康ポイント 2019」 エントリー募集のお知らせ

● 申込み期間：令和元年8月1日(木)～8月23日(金)※土・日・祝除く

● 問合わせ・申込み：芦屋市保健センター(芦屋市呉川町14-9)

TEL.0797-31-1586 FAX.0797-31-1018

健康ポイントをと記念品★をゲット!!



対象 市内在住の

20歳(8月1日時点)以上の方

測定会 (前期)令和元年9月13日(金)・14日(土)

(後期)令和2年2月14日(金)・15日(土)

ポイントをためる期間

令和元年9月13日(金)～令和2年2月15日(土)

記念品応募期間

令和2年2月17日(月)～2月28日(金)

健康ポイントとは

1 エントリー(申込み)

電話、FAX(氏名・生年月日・住所・連絡先を記入)で保健センターに申込み

2 測定会(前期)でからだチェック

- 体組成、血圧、握力測定等
- ウォーキングミニ講座も開催



4 測定会(後期)でからだチェック

健康行動による体の変化を確認

3 健康ポイントをためる

市が実施する講演、講座、教室等に参加することでポイントをためる(裏面をご覧ください)



5 記念品の応募

たまった健康ポイントに応じた記念品を抽選で進呈



※イメージ

※2・4の測定会に参加できない場合は、申込時にご相談ください。

先着順! 定員200人です。お早目にお申し込みください!!



令和元年度「ヘルスアップ事業」のご案内

『みんなで健やか元気なあしや』の実現に向け、皆様の健康管理を応援するため、健康ポイントをためて抽選で記念品と交換できる、「ヘルスアップ事業」を今年度より開始いたします。

健康ポイントはどうすればたまるの？

下記①から④に参加、実践していただくことでポイントをためることができます。

① 健(検)診を受診する

各種、健(検)診等を受けることでポイントゲット!(最大100p)

健康診査(特定健康診査や会社の健診等)	30p	測定会	15p×2
各がん検診(胃がん・肺がん・前立腺がん・大腸がん 乳がん・子宮頸がん)	20p	骨粗しょう症検診	10p
		歯の無料相談と健診	10p

② 家から一歩外に出て、事業等に参加する

芦屋市主催の下記の事業に参加することで参加1回につき1ポイントゲット!(最大50p)

保健センター	上宮川文化センター	地域福祉課	学校教育課
健康講座	民謡教室(ミンヨウ)	権利擁護支援者養成研修	料理セミナー
健康大学	民謡教室	子どもの居場所「ひみつきち」	学校保健大会
食事Goodバランスアップ教室	気功教室	福祉センター	生涯学習課
血管年齢測定会	高齢者卓球	高齢者水浴開放事業	国指定史跡会下山遺跡及び 展示室見学会
パパママクラス・沐浴クラス	ヒューマン・ライツ・シアター	障がい者水浴開放事業	国指定史跡会下山遺跡見学 (自由見学)
もぐもぐ離乳食教室	アロマ教室	エントランス・コンサート	芦屋の歴史と文化財ウォッチング (芦屋市生涯学習課出前講座)
幼児の食事とおやつの教室	健康講演会	しょうがい者とのスポーツ交流ひろば	富田砕花旧居見学
アレルギー教室	高齢者料理教室	高齢介護課	市民センター(公民館)
デリバリー健康講座		さわやか教室	芦屋病院公開講座
健康相談・保健相談・栄養相談・ アレルギー栄養相談		トレーナー派遣事業	
げんき度健診		介護予防センター利用	
人権推進課		介護予防教室	
日々の生活と人権を考える集い			
ふれあいシネサロン			
人権講演会			

③ 健康目標を立てて実践する

自分で決めた健康目標を目指して、実践できた日ごとに1ポイントゲット!(最大30p)

④ 「新・あしやウォーキングマップ」のコースを歩く

「新・あしや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コースにつき10ポイントゲット!(最大20p)

記念品への応募はどうするの？

健康ポイントカードを保健センターに提出するだけで、記念品の応募は完了!

(応募者多数の場合は、抽選とします。当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。)

記念品コース名	必要ポイント数	記念品相当額	当選者数
しっかり健康	150	20,000円相当 フィッティングソール付ウォーキングシューズ	1名
とっとも健康	120	10,000円相当 血圧計・電動ブラシ・マッサージャー等	5名
健康	100	5,000円相当 市内店舗の健康関連商品	10名
ますます健康	80	3,000円相当 市内店舗の健康関連商品	30名

特別賞として!!

これから健康	健康ポイント ②のみで 50	3,000円相当 健康関連商品	4名
--------	-------------------	-----------------	----

参加者全員に
記念品を進呈!!

