



楽しくポイントをためて、健康と記念品を手に入れよう

初めて参加の方に
「初めてポイント」
プレゼント!

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 2022



対象者 18歳以上の芦屋市民
(令和4年9月1日時点)

募集人数 先着**500**名

参加申込み期間 令和4年**9月1日**(木)～**16日**(金)

ポイントをためる期間 令和4年**9月30日**(金)～令和5年**2月27日**(月)

STEP
1

WEBまたは
TEL/FAXで
WEB申込み用QRコード↑
申込み!
下記保健センターまで
お申込みください。

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。

ハンドタオル

- 健康ポイントの参加にはからだ測定会参加または自宅測定ならびにアンケートの提出が必須となります。
- 本事業は市と包括連携協定を結んでいる武庫川女子大学、奈良女子大学と協働し、測定値等のデータ共有・分析等を実施しております。

ためた健康ポイント数に応じて記念品が抽選で**合計125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)

《ミズノスポーツ潮芦屋》
バックパック (30L)
《阪本商会》
ウォーキングシューズ アウトドア用ワゴンカート
その他、米粉クッキー店J・プリエ、アトリエひまわりとてんとう虫、
あおやま菓匠、ashiya Collezione&R様、BOTTEGA BLU.、Anri&Bebe
有六甲味噌製造所より記念品のご協力をいただいています。

新選度
こしひかり
10kg
《寺東米穀店》
新潟こしひかり
10kg

《ミズノスポーツ潮芦屋》
キッズシューズ 又は
バックパック (ジュニア)

《mokono》
五本指くつ下
《nature.》
nature.おすすめ無添加
加工品詰め合わせセット
《Beans Pot》
カフェインレスコーヒー
ギフトセット

お問い合わせ・
お申込み 芦屋市保健センター (芦屋市呉川町14-9)
TEL 0797-31-1586

HP 芦屋市 健康ポイント 検索
TEL受付時間
平日 午前9時～午後5時30分
FAX 0797-31-1018



↑HPはこちら

START!!

あしや健康ポイント2022のながれ

1 参加申込み

芦屋市保健センターに **WEBまたはTEL/FAXで参加の申込み**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、健康ポイントをと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 健康ポイントをとめる

★初めて参加の方は**50pt**ゲット!

A~E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・大腸がん・前立腺がん・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"> ■健康課(保健センター) (☎31-1586)
健康チャレンジ教室、栄養相談 他 ■あしや市民活動センター
「リードあしや」(☎26-6452)
あしや健康1weekスクール、ふれあいカフェ、ギャラリー展示 ■人権・男女共生課
「パパタイム〜子どもと一緒にパパ同士でお話ししませんか?〜」他
男女共同参画センター講座・事業 (☎38-2023)
第72回ふれ愛シネサロン、日々の生活と人権を考える集い2022 (☎38-2055) ■地域経済振興課 (☎38-2179)
消費生活セミナー・公民館セミナー ■上宮川文化センター (☎22-9229)
ママのリフレッシュ講座、考えるお母さん講座、本の貸出し | <ul style="list-style-type: none"> ■地域福祉課
ひとり役活動推進事業 (☎32-7530)
アクションアワード (☎32-7525)
子どもの居場所「ひみつきち」 (☎31-2324) ■福祉センター (☎31-0612)
水浴開放事業(高齢者・障がい者)、しょうがい者とのスポーツ交流ひろば、エントランス・コンサート ■高齢介護課
さわやか教室、芦屋市フレイル予防事業 (☎38-2024)
トレーナー派遣事業、介護予防センター利用、介護予防教室、体力測定会 (☎31-0628) ■子ども家庭総合支援課(子育てセンター) (☎31-8006)
つどいのひろば「むくむく」、西山ひろば、小槌ひろば、つどいのひろば「パンビ」 ■芦屋市総合公園 (☎25-2023)
エクササイズ教室、ノルディック |
|--|---|

- ウォーキング教室、気功教室、ヨガ教室
- 建設総務課 (☎38-2063)
自転車交通安全教室
- 学校教育課
宮川幼稚園 園庭開放・さんさんひろば (☎22-5995)
岩園幼稚園 園庭開放・さんさんひろば (☎22-5038)
小槌幼稚園 園庭開放・さんさんひろば (☎22-4885)
西山幼稚園 園庭開放・さんさんひろば (☎32-5457)
潮見幼稚園 園庭開放・さんさんひろば (☎34-0710)
- 生涯学習課
三条文化財整理事務所展示室見学、国指定史跡会下山遺跡見学 (☎38-2115)
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)、
富田砕花旧居見学 (☎38-2091)
- スポーツ推進課 (☎22-7910)
新体力テスト測定会&健康・体力づくり相談
- 公民館図書室
本の貸出し (☎31-4995)
- 図書館
図書館内の本の貸出し (☎31-2301)
- 市議会事務局総務課 (☎38-2001)
市議会本会議の傍聴

※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 健康クイズに参加

郵送で送られてくるヘルスアップレター(健康情報)のクイズに正解することで **5pt**ゲット!
(最大10pt)

D 健康目標達成の実践

昨年よりポイント増量!

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 **30pt**ゲット! (最大90pt)

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30pt)

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(240pt) 10名
- とって健康コース(180pt) 35名
- 健康コース(120pt) 55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) 25名

NEW

調整力等 新測定項目追加!

からだ測定会について

前期 令和4年9月30日(金)午後、

Before 10月1日(土)午前・午後、10月3日(月)午前・午後

後期 令和5年2月24日(金)午後、

After 2月25日(土)午前・午後、2月27日(月)午前・午後

場所

【所要時間】30分~1時間程度 ※健康ポイント参加申込みの際に、からだ測定会の参加のご希望を確認させていただきます。

【内容】●体組成 ●血圧 ●調整力 ●筋力(握力・脚筋力)測定等

希望者には、運動トレーナー・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!

定額マッサージグッズ、デカトロンショッピングバック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、スイーツ等の消しゴムプレゼント!