

楽しくポイントをためて
健康と記念品を手に入れよう！

私も健康づくりに取り組みます！
楽しく健康ポイントを
ためましょう！



高島市長

あしや健康ポイント 2023



初めて参加の方に
『初めてポイント』プレゼント

あしや健康ポイント2023のながれ

STEP 1

WEB・TEL・FAXで申し込む

- 申し込み 9月1日(金)～15日(金)
WEB(右記2次元コード)または電話・ファクスで
こども家庭・保健センターへ
- 対象 18歳以上の芦屋市民・先着500人



WEB申し込み

STEP 2

健康ポイントをためる

- ポイントをためる期間
9月29日(金)～令和6年2月11日(日)
以下の方法でポイントがたまります

- ▶ウォーキング
- ▶健康目標達成へ向けた実践
- ▶健康クイズに参加
- ▶健(検)診受診
- ▶市主催の事業や講座等に参加
- ▶からだ測定会への参加



初めての参加の方は
50ptゲット！

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れなく
参加賞をご用意しています。



環境に配慮した
抗菌・防臭ハンドタオル

からだ測定会

- 前期 9月29日(金)午前・午後
10月1日(日)午前・午後
- 後期 令和6年2月9日(金)午前・午後
2月11日(日)午前・午後



体組成計は、筋肉量や内臓脂肪等も詳しく測定できます

- 会場 こども家庭・保健センター
- 内容 体組成・血圧・調整力
筋力(握力・脚筋力)等
を測定します

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、からだ測定会への
参加希望を確認させていただきます。

手軽に運動ができるラバーバンド
チューブのおみやげつきです



お子さんには、
動物・スイーツ
等の消しゴム
プレゼント！

- ▶健康ポイントの参加には、からだ測定会参加または自宅での測定およびアンケートの提出が必須となります。
- ▶本事業は、奈良女子大学および本市と包括連携協定を締結している武庫川女子大学と協働し、測定値のデータ共有・分析等を実施しております。

健康ポイント数に応じて記念品が抽選で 合計 120 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)



《ミズノスポーツ潮芦屋》
バックパック

《ミズノスポーツ潮芦屋》
ウォーキングシューズ



《阪本商会》
アウトドアチェア

(写真はイメージです)

とっても健康コース(5,000円相当)



《寺東米穀店》
新潟こしひかり10kg



《Imo Kuri Nankin》
マドレーヌ&フィナンシェ
&パウンドアソート



《ミズノスポーツ潮芦屋》
バックパック(ジュニア)



《リブゴーシュ》
オーストラリア産ブドウジュース
紅白1,000ml&発泡性ジュース
750mlセット

健康コース(3,000円相当)



《mokono》
くねくねつ下2足
セット



《cherry.C》
生チョコレート



《(有)六甲味噌製造所》
フリーズドライみそ汁
16個セット



《木と工房家具クオリア》
吉野檜キャンドルホルダー

申し込み&問い合わせ

こども家庭・保健センター ☎31-1586/FAX31-1018 (呉川町14-9)

