

楽しくポイントをためて、健康と記念品を手に入れよう



今年から
WEB予約
開始

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 2021



スマホから
簡単申込み♪



対象者 20歳以上の芦屋市民
(令和3年9月1日時点)

募集人数 先着**450**名

参加申し込み期間 令和3年**9**月**1**日(水)～**17**日(金)

ポイントをためる期間 令和3年**10**月**1**日(金)～令和4年**1**月**31**日(月)

STEP
1

WEB予約開始!



WEBまたは
TEL/FAXで

WEB申込みはこちら↑

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れなく
参加賞をご用意しています。



エクササイズ
チューブ

ためた健康ポイント数に応じて記念品が抽選で**合計110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
(20L)

《ミズノスポーツ潮芦屋》
ウォーキングシューズ

《阪本商会》
アウトドア用テント(2人用)

イメージ画像です

その他、ペットグラン芦屋、米粉クッキー店J・プリエ、TOIL and MOIL、長岡京小倉山荘より記念品のご協力をいただいています。



《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



《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》
クネクネくつ下

《nature.》
nature.おすすめ無添加
加工品詰め合わせセット

《BeansPot》
コーヒーギフトセット

《エソラワークス》
絵ごころトートバッグ

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

HP

芦屋市 健康ポイント

検索

FAX 0797-31-1018



↑HPはこちら

START!!



あしや健康ポイント2021のながれ

1 参加申し込み

芦屋市保健センターに **WEBまたはTEL/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~E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・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)
(☎31-1666)
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)
芦屋健康1weekスクール,
あしや市民活動フェスタ,
ふれあいカフェ 他 ■男女共同参画センター
(☎38-2023)
0歳ベビーとママのヨガ講座,
健康講座 他 ■地域経済振興課(☎38-2179)
消費生活セミナー 他 | <ul style="list-style-type: none"> ■上宮川文化センター
(☎22-9229)
ママのリフレッシュ講座,
本の貸出し ■地域福祉課(☎38-2040)
子どもの居場所「ひみつきち」,
ひとり一役活動推進事業 ■福祉センター(☎31-0612)
水浴開放事業(高齢者・障がいのある人),
しょうがい者とのスポーツ交流ひろば ■高齢介護課(☎38-2024)
さわやか教室, 介護予防センター利用,
介護予防教室, トレーナー派遣事業,
体力測定会 |
|---|---|

■子育てセンター(☎31-8006)

むくむく, なかよしひろば

■建設総務課(☎38-2063)

自転車交通安全教室

■生涯学習課(☎38-2115)

国指定史跡下山遺跡見学, 美術博物館見学, 谷崎潤一郎記念館見学他

■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(☎31-4995)

本の貸出し

■若者相談センター「アサガオ」(☎22-5115)

連続セミナー(共に育つ傾聴スキル ~心も人間関係も楽にする聴き方~)

■図書館(☎31-2301)

本の貸出し

※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ーター(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

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)**

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) 10名
- とっても健康コース(150pt) 30名
- 健康コース(100pt) 50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) 20名



からだ測定会について

前期 令和3年10月1日(金)午後,

Before 10月2日(土)午前・午後, 10月4日(月)午前・午後

後期 令和4年1月28日(金)午後,

After 1月29日(土)午前・午後, 1月31日(月)午前・午後

場所 芦屋市保健センター ※新型コロナウイルス感染症の感染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確認させていただきます。

【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!



ウォーキングが楽しくなる♪「あしやを歩く本」と, 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, 乗り物等の消しゴムをもちろんプレゼント!