

あしや 健康ポイント 2025

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！



ただ歩くだけなんてもったいない！いつものウォーキングや運動をポイントに

あしや健康ポイント2025のながれ

ちょっと気になる？
まずは参加してみよう！

STEP 1

Webで申し込もう！

■申し込み

9月1日午前9時～8日午後5時30分

※定員に達し次第受付を終了させていただきます。

WEB(ホームページ)から。

難しい方は電話・ファクスまたは

こども家庭・保健センター窓口へ

■対象 18歳以上の芦屋市民

先着600人



初めての人
大歓迎！



ホームページ

参加賞

申し込まれた方にはもちろん
参加賞をご用意しています。



★便利なポケット付き

★持ち手付きで
使いやすい
キャラクターの
ボトルホルダー

ブルー

イエロー

グレー

※参加賞の色・柄は選べません

STEP 2

健康ポイントをためよう！

■ポイントをためる期間

10月17日～令和8年2月7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

※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とアンケートの提出が必須となります。



初めて
参加の方は
50pt
ゲット！



抽選で記念品をもらおう！ ポイントカードを提出してネ

健康ポイント数に応じて最大8,000円相当の記念品が抽選で合計130名様に当たります！ (記念品は一例です)

1



2



3



4



5



6



7



8



※その他、有限会社六甲味噌製造所/Imo Kuri Nankin ASHIYA/プリラロッソ株式会社/阪本商会/HEDGE芦屋/稲坂莫大小製造株式会社
就労支援センターワーク・キューブ/まなべ商店 より記念品のご協力をいただいています。



からだ測定会(希望者)

🌸 前期

10月17日(金)午前・午後

10月18日(土)午前・午後

🌸 後期

令和8年2月6日(金)午前・午後

2月7日(土)午前・午後

■会場 保健福祉センター多目的
ホール

■内容 体組成・血圧・筋力(握力・脚
筋力)等を測定(1時間程度)

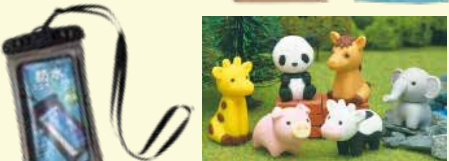


体組成計は、筋肉量
や内臓脂肪等も
詳しく測定できます。

からだ測定会 おみやげつきです



ループ付きどうぶつ
ハンカチ



スマホ防水ホルダー

お子さんには、動物等の
消しゴムプレゼント！

※参加賞の色・柄は選べません

あしや健康ポイント参加者の声



初参加でしたが、自分の身体に対する気づきがあって、積極的に夜にウォーキングをするきっかけとなり、芦屋のきれいなところを発見できたりもしました。



参加したことで、寒い時期でも家から出て散歩に行くようになり、身体のために良かったと思います。



参加して体組成測定をしたり、目標を決めることが健康管理に大いに役立っています。このイベントがなければだらだら過ごし、運動は後回しになっていたと思います。後期の測定で成果を出したいので、今日もウォーキングを頑張ります！



家族で健康について、見直すきっかけになりました。貴重な機会をありがとうございました。



少しずつ歩く時間が増えて、楽しくなりました。

令和6年度のアンケート、自由記述から抜粋

問い合わせ こども家庭・保健センター健康増進担当 ☎31-1666/FAX31-1018(呉川町14-9)