

ただ歩くなんてもったいない！
いつもの歩きや運動をポイントに

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！



あしや健康ポイント2024

あしや健康ポイント2024のながれ

WEBで申し込む

■申し込み

9月2日(月)午前9時～

WEB(下記2次元コード)へ。

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

申し込みは
こちらから



健康ポイントをためる

■ポイントをためる期間

10月4日(金)～令和7年2月8日(土)

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

初めて参加
の方は
50ptゲット！



ポイントカードを提出して 抽選で記念品をもらう！

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。



※参加賞の色・柄は選べません

からだ測定会

前期

10月4日(金)午前・午後

10月5日(土)午前・午後

後期

令和7年2月7日(金)午前・午後

2月8日(土)午前・午後

▶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。

■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。

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。

体組成計は、筋肉量
や内臓脂肪等も
詳しく測定できます



便利なボトル付きの冷却タオル
のおみやげつきます



お子さんには、動物・スイーツ等
の消しゴムプレゼント！

健康ポイント数に応じて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)

しっかり健康コース(8,000円相当)



《ミズノスポーツプラザ潮芦屋》
バックパック (30L)

《いこまや》
無添加調味料セット



《阪本商会》
キャンプチェア
※イメージ画像です



《ミズノスポーツプラザ潮芦屋》
ウォーキングシューズ



とっても健康コース(5,000円相当)



《寺東米穀店》
福井県産コシヒカリ 10Kg

《株式会社あおやま菓匠》
健康和菓子セット



《パヴェアルチザン芦屋本店》
米粉のグルテンフリー焼菓子
詰合せ 17個入り



《nature.》
無添加加工品7種セット

健康コース(3,000円相当)



《ミズノスポーツプラザ潮芦屋》
フィールドシャツ

《稲坂莫大小製造株式会社》
スポーツソックス5足セット



《Imo Kuri Nankin ASHIYA》
Imo Kuri Nankin アソート
セット 9個入り



《セゾン・ド・サンクエム芦屋》
クッキー缶 DAJU (大)

※その他、naturally・(有)六甲味噌製造所・ムジカティー・木と工房家具・クオリアより記念品のご協力をいただいています。

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