

あしや 健康ポイント2026

ASHIYA HEALTH POINT

いつものウォーキングや運動、健（検）診の受診やイベントの参加でポイントがたまります。
楽しく健康づくりに取り組んで、素敵な記念品を手に入れませんか？



最大**8,000円**相当の
記念品が抽選で当たる！
合計130名様

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！

①Webで申し込もう！

9月1日午前10時
～**7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。

対象 18歳以上の芦屋市民・先着600人
★参加賞あり（タオル）

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。



ホームページ

②ポイントをためよう！

期間 10月16日～令和9年2月6日



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！

※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。

抽選で130名様に

健康ポイント数に応じて **素敵な記念品** が当たります！（記念品は一例です）



WALKING+PLUS
スポーツパフォーマンスの向上を考えた専用設計

スポーツソックス5足セット



フリーズドライみそ汁
16個詰め合わせ



洗えるランニングソフト
キャップ【ユニセックス】



ミニバッグ入りコーヒー豆
& クッキーギフトセット



野球カレー・
神戸牛シチュー



ステンレスボトル(500ml)



ヘアコーム



ハンドピックで選別した体に優
しいオーガニックコーヒー(粉)



焼き菓子 アソートセット
9個入り

あしや健康ポイント 参加者の声

令和7年度のアンケート、自由記述
から抜粋

とても楽しかったので、友
人にも教えてあげたいと
思った。
(60代女性)

夫婦で話し合う機会が増えて
ありがたかった。
(80代男性)

健康を意識するきっかけとなり、
ウォーキングで芦屋の知らないと
ころを発見できたのも良かったです。
(20代男性)

からだ測定会（希望者）

〈前期〉
10月16日（金）午前・午後
10月17日（土）午前・午後

〈後期〉
令和9年2月5日（金）午前・午後
2月6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〉

キャラクターラン
チートのおみやげつ
きです



体組成計は、筋肉量
や内臓脂肪等も
詳しく測定できます。



※記念品の色・柄は選べません

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）