

健康ポイントをためて健康と記念品をゲット！

あしや健康ポイント2022



『みんなで健やか元気なあしや』の実現にむけ、楽しみながら健康ポイントをためることで健康づくりのきっかけにぜひご参加ください。

申し込み＆問い合わせ
保健センター ☎31-1586/FAX31-1018



あしや健康ポイント2022のながれ

今年のPOINT

- ①からだ測定会で新測定項目(調整力等)が追加
- ②健康ポイントに初めて参加される方はプラスポイントあり
- ③自宅で測定でき、参加しやすい

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。

1 エントリー(申し込み)

■申し込み 9月1日(木)～16日(金)
WEB(右記2次元コード)または電話・ファクス
(平日午前9時～午後5時30分)で保健センターへ



■対象 市内に住民票がある18歳以上のかた **500人**

※からだ測定会(健康ポイント申し込み時に希望を確認させていただきます)または自宅測定とアンケート提出が必須となります

2 からだ測定会や自宅でからだチェック Before

■内容 体組成・血圧・筋力等を測定します
■からだ測定会 9月30日(金) 午後
10月1日(土)・3日(月) 午前・午後



からだ測定会への参加が難しい人は自宅等での測定も可能

3 健康ポイントをためる 初めて参加の方はポイント増量

■ポイントをためる期間
9月30日(金)～令和5年2月27日(月)
以下の方法でポイントがたまります

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

4 からだ測定会や自宅でからだチェック After

■内容 体組成・筋力・血圧等の測定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 令和5年2月24日(金) 午後
2月25日(土)・27日(月) 午前・午後

からだ測定会への参加が難しい人は自宅等での測定も可能

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
合計**125名様**に進呈！(記念品は一例です)

■しっかり健康コース (10,000円相当)



アウトドア用ワゴンカート(阪本商会)

バックパック
(ミズノスポーツ潮芦屋)

■とっても健康コース (5,000円相当)



新潟コシヒカリ
10kg(寺東米穀店)



キッズシューズ
(ミズノスポーツ潮芦屋)

■健康コース (3,000円相当)



カフェインレスコーヒー
ギフトセット(Beans Pot 芦屋店)



ロゴTシャツ
(ミズノスポーツ潮芦屋)

もれなく参加賞をご用意しています



ハンドタオル

(写真はイメージです)

あしや健康ポイント参加者の声

家族みんなで楽しんでます！

在宅勤務や妊娠中で外出する機会が減り、運動不足と思いつつも、ただ歩くだけではなかなか始められませんでした。この事業に参加してウォーキングマップを持って歩いて



岩田晋平さん・みゆきさん・朔来くん

っていると、改めて「こんな所があったんだ」と新しい発見もあり楽しんでウォーキングしています。記念品も充実していて、家族で楽しみながら続けています。

今ではライフスタイルの一部に

普段から運動する機会が少なかったのですが、子どもと気軽にできるウォーキングならできると思い参加しました。楽しみながら続けることができ、今ではすっかりライフスタイルの一部となって運動不足の解消となっています。

今後はさらにモチベーションが上がるような事業の充実に期待しています。



盛田和裕さん