

# いたみ健康チャージポイントの参加方法

## 1 健康づくりで5ポイント以上貯めよう

### A 目標を立ててチャレンジポイント

1か月間目標にチャレンジできたら各1ポイント獲得！  
うち、目標の一つが「お酒を減らす」または「禁煙」の場合、1か月間目標チャレンジ達成でさらに1ポイント獲得！

#### 目標を立てるヒント

1週間に〇回、××をする。（例）週3回、1回につき8,000歩歩く。  
毎日の習慣にしたいことに挑戦。（例）毎日体重を測る。

### B 健診・がん検診受診ポイント

伊丹市や職場で実施している健診、がん検診、人間ドック受診で各1ポイント獲得！  
ただし、病気の検査や治療等での医療機関の受診は対象外です。

### C 健康教室・健康イベント参加ポイント

健康づくりに関する各種講座やイベント等に参加で各2ポイント獲得！

## 2 応募台紙に必要事項を記入しよう

伊丹市オンライン申請ポータルサイトからお申込みいただけます。  
（二次元コードから読み取り可。機種によっては読み取れない場合があります。）

## 3 保健センターへ提出しよう

#### 提出先

〒664-0898 伊丹市千僧1-1-1  
伊丹市立保健センター 健診・健康づくり担当

#### 応募期限

第1期 R7/10/31(金)  
第2期 R8/2/28(土)

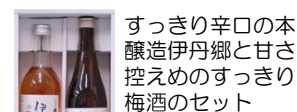
## 4 抽選で合計800名にプレゼント

●応募台紙は返却しません。応募内容に不備がある場合、または第1期に当選された方が第2期に再応募された場合は、選外とします。第1期に落選された場合は、第2期に再応募できます。  
●応募後の特典の変更はできません。特典の送付先は応募者の住所（伊丹市内）に限ります。特典の発送時期は、第1期分は令和7年11月下旬～12月上旬、第2期分は令和8年3月下旬～4月上旬を予定しています。当選者不在等により受け取りがなされなかった場合、特典のお渡しは致しかねます。特典の写真はすべてイメージです。季節商品などは実際の特典と異なる場合があります。  
●当選者の発表は、特典の発送をもって代えます。事業者から直接お届けする特典については、当選者の住所・氏名・電話番号を事業者にお知らせします。また、応募内容を伊丹市で管理し、公衆衛生の向上と個人の健康づくりのために役立てます。



日々の健康への取り組みがポイントになります！  
継続して健康と特典を手に入れよう！

#### 1 特別本醸造伊丹郷・すっきり梅酒の2本セット



伊丹老松酒造(株)

#### 4 お酒をつかったこだわりギフト

お酒や麹・酒粕を使ったギフトセットです



小西酒造(株) KONISHI

#### 2 阪急百貨店商品券3,000円分

阪急オアシス（スーパーマーケット）各店のお買い物にご利用いただけます



阪急OASIS

#### 5 C1000ビタミンシモン (30本入り)



ハウスウェルネスフーズ株式会社

#### 3 OK商品券3,000円分

ボトルワールドOK運営の業務スーパーのみ使用可能です



生鮮&業務スーパー ボトルワールドOK伊丹市役所前店

#### 6 いたポカード3,000P入り

市内の加盟店で利用できる3,000ポイント入りいたポカード



㈱まいびれ with YOU

抽選で合計800名にプレゼント！  
ポイントを貯めて参加しよう！



#### 7 バインファイバーW (10包×6袋)

糖分や脂肪の吸収をおだやかにする特定保健用食品です



松谷化学工業(株)



お問い合わせ先

伊丹市立保健センター 健診・健康づくり担当

TEL : 072-784-8080  
FAX : 072-784-3281

# ポイントの貯め方

R7/3/1～R8/2/28の取り組み・受診・イベント参加が対象です。

## A 目標を立ててチャレンジポイント

自分がより健康になるための「目標を立てて行動する」ことでポイントがつきます。達成できたかどうかは問いません。1か月間チャレンジしてみましょう！  
また、目標のうち一つが「お酒を減らす」または「禁煙」とした人のみ、目標達成でさらに追加ポイント獲得！



## B 健診・がん検診受診ポイント



伊丹市では右表・下表の健（検）診を実施しています。もちろん、職場の健診や特定健診、後期高齢者健診、人間ドックなどの受診でもポイント獲得できます！（伊丹市外での受診を含む。領収書の添付等は不要。）

| 健診項目     | 対象者            | 料金     |
|----------|----------------|--------|
| 30歳代の健診  | 30歳代           | 1,100円 |
| 市民総合歯科健診 | 20歳以上または妊娠中の女性 | 500円   |

| 検診項目     | 対象者                       | 料金     |
|----------|---------------------------|--------|
| 胃がん検診    | 40歳以上                     | 500円   |
| 肺がん検診    | 40歳以上                     | 100円   |
| 乳がん検診    | 40歳以上の女性(R6年度受診していない方)    | 1,700円 |
| 子宮頸がん検診  | 20歳以上の女性                  | 1,000円 |
| 前立腺がん検診  | 50歳以上の男性                  | 1,000円 |
| 肝炎ウイルス検査 | 40歳以上(過去受けたことがなく、治療中でない方) | 1,100円 |
| 大腸がん検診   | 40歳以上                     | 600円   |

## C 健康教室・健康イベント参加ポイント

1回だけのイベント、数回で完結する短期の講座などが対象です。1教室（イベント）ごとに2ポイント獲得できます。ラジオ体操・いきいき百歳体操など、継続的に実施するものについては、『A 目標を立ててチャレンジポイント』としてください。



時間など詳しくはコチラ

薬局等で開催されるまちかど測定会（体組成測定会）や、健康に関する出前講座、各所で開催される健康講座（市外実施分や一般企業主催分を含む）なども対象となります。



| 教室等の名称                                                | 対象者        | 予約                                       | 場所                       | 日程等                                                       |
|-------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 健康フェア<br>健康づくりをテーマにした展示・測定会を実施。                       | だれでも       | 不要                                       | ①イオンモール伊丹<br>②イオンモール伊丹昆陽 | ①11/8(土)<br>②5/17(土)、10/4(土)                              |
| いきいき健康大学<br>介護予防の講座と体操を実施。転倒予防やオラルフレイル予防のコースなど。       | 65歳以上の市民   | 必要<br>介護保険課<br>(072-784-8037)            | 市役所、サンシティホール、ラスタホールなど    | 詳しくは市ホームページなどを確認してください。                                   |
| 健康度アップ相談会<br>健診結果などで気になっていることについて、保健師・管理栄養士がお話を伺います。  | 20歳以上の市民   | 必要<br>健康政策課<br>(072-784-8080)            | 保健センター                   | 5/29(木)、6/20(金)、7/2(木)、8/29(金)、9/25(木)、10/28(火)、11/10(月)等 |
| ボディバランス測定会<br>体組成の測定、結果説明等を行います。                      | 20歳以上の市民   | 必要 6/2から受付開始<br>健康政策課<br>(072-784-8080)  | 保健センター                   | 7/3(木)、7/12(土)、10/3(金)、10/18(土)、10/31(金)                  |
| 歯科保健相談<br>歯科医師や歯科衛生士に、歯やお口に関する相談ができます。                | 市民         | 不要                                       | 口腔保健センター                 | 原則毎月第4木曜日<br>13:00～14:00                                  |
| 健康も学べる 時短で作るカフェごはん教室<br>食生活についての講義と簡単な調理実習を行います。      | 20歳～49歳の市民 | 必要 7/1から受付開始<br>健康政策課<br>(072-784-8080)  | 保健センター                   | 7/29(火)、10/30(木)、12/8(月)等                                 |
| ちょっと気になる血糖値教室<br>食事での血糖値のコントロール方法を、講義と簡単な調理実習を含めてお伝え。 | 30歳～74歳の市民 | 必要 6/1から受付開始<br>健康政策課<br>(072-784-8080)  | 保健センター                   | 7/14(月)、1/22(木)                                           |
| コレステロール下げ下げ教室<br>気になるコレステロールの基礎的知識や食事のポイントなどご紹介。      | 30歳～74歳の市民 | 必要 11/1から受付開始<br>健康政策課<br>(072-784-8080) | 保健センター                   | 11/25(火)、12/2(火)                                          |

# 応募台紙記入見本



| A 目標を立ててチャレンジポイント               |                     |                     | B 健診・がん検診受診ポイント     |            |         |         |           |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------------|---------|---------|-----------|
|                                 | 目標                  | チェック欄               |                     | 健（検）診名     | 受診日     | 健(検)診機関 | チェック欄     |
| ①                               | (例) お酒を1週間に1杯程度に減らす | 1か月間チャレンジ <b>1P</b> | ①                   | (例) 特定健診   | R7/5/20 | 〇〇病院    | <b>1P</b> |
| ②                               | (例) 毎朝ラジオ体操をする      | 1か月間チャレンジ <b>1P</b> | ②                   | (例) 大腸がん検診 | R7/7/3  | 〇〇病院    | <b>1P</b> |
| ①または②の目標が、お酒を減らすまたは禁煙の場合の追加ポイント |                     | 1か月以上達成 <b>1P</b>   | C 健康教室・健康イベント参加ポイント |            |         |         |           |
|                                 | 教室等の名称              | 参加日                 | 主催団体                | チェック欄      |         |         |           |
| ①                               | (例) 健康フェア           | R7/5/17             | 伊丹市                 | <b>2P</b>  |         |         |           |
| ②                               | (例) 健康講座            | R7/8/19             | 〇〇病院                | <b>2P</b>  |         |         |           |

**5ポイント以上貯めて応募しよう**  
このページを切り取って、封筒に入れて郵送してください（切手は応募者負担・郵送先は裏面記載）。各締切日の当日消印有効です（保健センターへ直接持参の場合は平日9時～17時30分まで）。応募された方は、伊丹市が保有する個人情報（住民基本台帳）で申請内容を確認することに同意したとみなします。

## A 目標を立ててチャレンジポイント

最大 **3P**

|                                 | 目標 | チェック欄               |
|---------------------------------|----|---------------------|
| ①                               |    | 1か月間チャレンジ <b>1P</b> |
| ②                               |    | 1か月間チャレンジ <b>1P</b> |
| ①または②の目標が、お酒を減らすまたは禁煙の場合の追加ポイント |    | 1か月以上達成 <b>1P</b>   |

## B 健診・がん検診受診ポイント

最大 **2P**

|   | 健（検）診名 | 受診日   | 健（検）診機関 | チェック欄     |
|---|--------|-------|---------|-----------|
| ① |        | R / / |         | <b>1P</b> |
| ② |        | R / / |         | <b>1P</b> |

## C 健康教室・健康イベント参加ポイント

最大 **4P**

|   | 教室等の名称 | 参加日   | 主催団体<br>(例) 伊丹市、地域自治会、<br>〇〇薬局等 | チェック欄     |
|---|--------|-------|---------------------------------|-----------|
| ① |        | R / / |                                 | <b>2P</b> |
| ② |        | R / / |                                 | <b>2P</b> |

|    |              |                   |            |                    |                   |
|----|--------------|-------------------|------------|--------------------|-------------------|
| 氏名 | 生年<br>月日     | 昭和<br>平成<br>年 月 日 | 加入<br>健康保険 | 国民健康保険<br>それ以外     | 計<br>5 p 以上で応募可能！ |
| 住所 | 〒664-<br>伊丹市 |                   | 電話<br>番号   | 希望の<br>プレゼント<br>番号 |                   |

アンケート 当てはまる番号に○または記入してください。

健康チャージポイントに参加した理由は何ですか？（複数回答可）  
1. 健康づくりのきっかけになるため 2. 健康づくりの励みになるため 3. 特典に応募できるから  
4. 家族・知人のすすめ 5. その他（ ）

健康チャージポイントをきっかけに取り組んだもの、励みになったものは何ですか？（複数回答可）  
1. 健診・がん検診等を初めて受診した 2. 健診・がん検診等を続けて受診した 3. 健康教室やイベント等に参加した  
4. 目標を立てて健康づくりに取り組んだ 5. これまでの生活習慣を改善した 6. その他（ ）

今後も健康づくりに取り組みたいと思いますか？  
1. はい 2. いいえ

今回の応募は初めてですか？抽選結果に影響なし！  
1. 初めて 2. 2回目以降

