

自分で台紙に記録してポイントをためよう

いたみ健康チャージポイント応募台紙



該当する **1P** に **○** をつけてください。

伊丹市オンライン申請ポータルサイトからもお申込みいただけます。(2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。

1 自分で目標を立ててチャレンジポイント **1P**

目標 _____

取り組んだ感想 _____

取組み期間 (1ヶ月以上) 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日

1 お酒を減らす **1P**

もしくは **禁煙** のみの追加ポイント

2 お酒を減らす、もしくは禁煙の目標を1か月以上...

→ 達成できた **1P**

→ 達成できなかった **3** と **4** でポイントをためよう

3 健診・がん検診受診ポイント **1P**

健(検)診名 _____

受診日 令和 年 月 日

健(検)診機関名 _____

4 健康教室・イベント参加ポイント **1P**

教室等の名称 _____ 参加日 令和 年 月 日

主催団体 _____

参加した感想 _____

主催団体の例：伊丹市、地域自治会、〇〇薬局など

1~4 のうち **3P** たまったら応募しよう！ 台紙を郵送しよう (窓口提出も可)

希望のプレゼント番号		住所	〒664-伊丹市
フリガナ	(セイ)	(メイ)	
氏名	(姓)	(名)	
電話番号			
生年月日	大正 昭和 平成	加入している健康保険に○	
	年 月 日	国民健康保険・それ以外	

応募先 〒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 令和6年10月31日(木) 第2期 令和7年2月28日(金)

応募方法 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(切手代は応募者負担)。各締切日の当日消印有効です(保健センターへ持参する場合は平日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。

アンケート

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. 自分で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

今回の応募が(抽選結果に影響なし)

1. 初めて 2. 2回目以降

当てはまる番号に○をつけてください。

令和6年度

いたみ健康チャージポイント

20歳以上の伊丹市民の方*ならだれでも無料で参加できます。
*令和6年度内に20歳に達する方を含みます。

令和6年4月作成

測定会で!

食事で!

健診で!

運動で!

あなたの健康づくりを応援します

広げよう! 健康づくりの輪

伊丹市マスコット たみまる

1 老松伊丹郷・老松梅酒 2本入りセット

すっきり辛口の本醸造酒の伊丹郷と甘さ控えめのすっきり梅酒のセット

伊丹老松酒造株式会社

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)各店のお買い物でご利用いただけます

阪急OASIS

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

有効期限 3か月

生鮮&業務スーパー ボトルワールドOK 伊丹市役所前店

ポイントためて参加しよう!

抽選で合計800名にプレゼント

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

小西酒造株式会社

5 C1000ビタミンレモン(30本入り)

1本でビタミンC 1000mgに加え不足しがちなビタミンB1、Dも配合

ハウスウェルネスフーズ株式会社

6 いたポカード3000P入り

市内の加盟店で使用できる3000ポイント入りいたポカード

榎まいぶれ with YOU

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

松谷化学工業株式会社

参加方法

1. 3つのポイントをためる

2. 応募台紙に必要事項を記入(このリーフレットの裏面)

3. 保健センターへ提出

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

●応募台紙は返却しません。応募内容に不備がある場合、又は第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、特典の発送時期は、第1期分は令和6年11月下旬、第2期分は令和7年3月下旬を予定しています。当選者の不在等により受け取りがなされた場合、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。

応募期間

第1期 令和6年4月15日(月)~令和6年10月31日(木)

第2期 令和6年11月1日(金)~令和7年2月28日(金)

1 自分で目標を立てて チャレンジポイント

毎日でも週1回でも、自分の
できる範囲で目標を立ててみよう！

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。1では、達成できたかどうかは問いません。

「1ヶ月間」目標にチャレンジできたら、ポイント獲得！

(昨年度参加された方は、新しい目標を立ててみよう！)

● 令和6年3月1日から令和7年2月28日までにいった取組みが対象です。

こちらもおすすめ

伊丹市オリジナル
エクササイズ



目標を立てるためのヒント

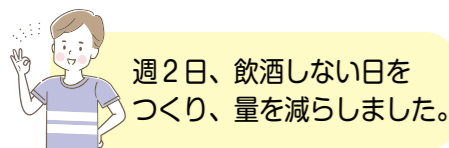
● 「1週間に○回、□をする」と目標を立てる

- ▶ 週の回数、歩数を決めてウォーキング (例: 週3回、1回につき8,000歩を歩く)
- ▶ 週の回数、筋トレメニューの回数を決めて実践 (例: 週4回、1回につきスクワット20回)
- ▶ 週の回数を決めて参加 (例: 週1回、いきいき百歳体操に参加する)

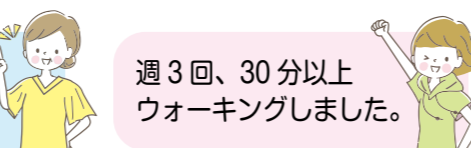
● お菓子を食べる回数を減らす (例: 夕食後のアイスクリームを週2回に減らす)

● 毎日の習慣にしたいことに挑戦 (例: 毎日ラジオ体操をする、毎日体重を測る)

昨年度参加された方の取組みを紹介します！



1ヶ月の間、毎日朝晩に
血圧と体重を測りました。

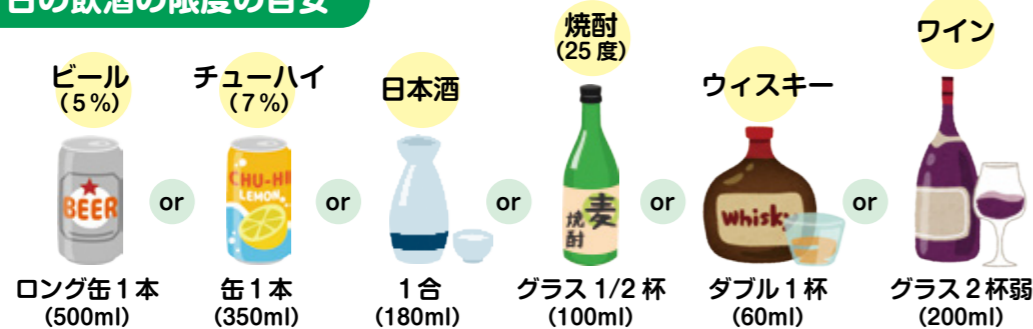


1の目標が **お酒を減らす** もしくは **禁煙** の人のみ対象

2 追加ポイント

1の目標を1か月以上達成できたら、
ポイント獲得！

1日の飲酒の限度の目安



※追加ポイントは、お酒を減らす目標もしくは禁煙の目標のいずれかを達成できた場合のみ獲得できます。

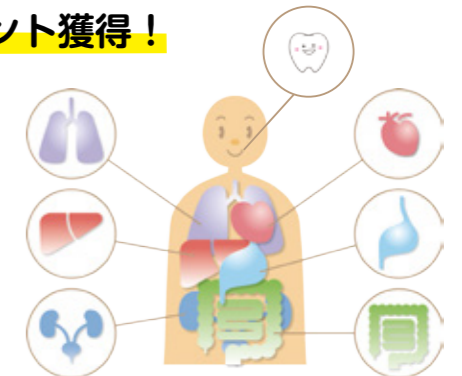
3 健診・がん検診受診ポイント

健康診断やがん検診を「受診」して、ポイント獲得！

対象となるもの

各健診の実施日や実施場所は、市の
広報や健診べり帳をご覧ください。

- 特定健診
- 職場の健診
- 歯の健診
- 人間ドック
- がん検診
- 30歳代の健診



- 令和6年3月1日から令和7年2月28日までに受診した健診・がん検診等が対象です。
- 伊丹市外の医療機関等で受診したものを含まず。病気の検査や治療等での医療機関の受診は対象外です。
- 健診結果や領収書の添付は必要ありません。

4 健康教室・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 (オンラインでの
参加を含む)、測定会などに「参加」して、ポイント獲得！



- 令和6年3月1日から令和7年2月28日までに参加したイベント等が対象です。
- 1日だけのイベント、数回で完結する短期の講座などが対象です。ラジオ体操、いきいき百歳体操など、継続的に実施されるものについては、参加する回数目標を決めて、「1 自分で目標を立ててチャレンジポイント」としてポイントを獲得してください。

健康教室、健康イベントの例

イベントの詳細は、市の広報や各主催団体の案内でご確認ください。

健康フェア

伊丹市立保健センター
(072-784-8080)

市内イオンモールで健康づくり
をテーマにした展示・測定会
などを実施



ちょっと気になる血糖値教室/ コレステロール下げ下げ教室

伊丹市立保健センター
(072-784-8080)

30歳~74歳の市民を対象に血糖値・
コレステロールについての講座や調理
実習を実施



いきいき健康大学

フレイル
予防に効果的

伊丹市介護保険課
(072-784-8037)

65歳以上の市民を対象に、
介護予防の講座と体操を実施



健康度アップ相談会

伊丹市立保健センター (072-784-8080)

健診結果など健康で気になっている事について
保健師・管理栄養士がお話を伺います

ボディバランス測定会

伊丹市立保健センター (072-784-8080)

20歳以上の市民を対象に体組成測定と簡単な体操
を実施

薬局や公共施設で開催される
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
なども対象となります。
(市外実施分も含む)

