

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 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！
いずれかの受診日が、R8/4/1~R8/12/31でさらに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。



B 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ポイント獲得！
(1つ目：2ポイント、2つ目：1ポイント)



C 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1ポイント獲得！
目標が「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。



D 一緒に取り組み・LINE健康情報受け取りポイント

- 20歳以上の伊丹市民の家族や友人などと一緒に、いたみ健康チャージポイント事業に取り組んで応募すると、1ポイント獲得！
双方応募していることが条件です。
- 市公式LINEで『健康・福祉・医療』情報の受信設定をすると、1ポイント獲得！

応募時点で
40歳以上の方は
どちらか1ポイント
のみ獲得可能



奇数月の最終月曜日
配信予定

2 応募台紙に必要事項を記入しよう

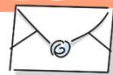
伊丹市オンライン申請ポータルサイトからお申込みいただけます。
(二次元コードから読み取り可。機種によっては読み取れない場合があります。)



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

R9/1/31(日)

4 抽選で合計800名にプレゼント

令和8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8年度中に20歳に達する方を含みます。

応募期限：R9/1/31

広げよう！
健康づくりの
輪

伊丹市マスコット
たみまる

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☆
抽選で合計800名にプレゼント！

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <p>1 特別本醸造伊丹郷・すっきり梅酒の2本セット</p> <p>すっきり辛口の本醸造伊丹郷と甘さ控えめのすっきり梅酒のセット</p> <p>伊丹郷松酒造 老松</p> | <p>2 阪急百貨店商品券3,000円分</p> <p>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</p> <p>阪急OASIS</p> | <p>3 OK商品券3,000円分</p> <p>ポトルワールドOK運営の業務スーパーのみ使用可能です</p> <p>生鮮&業務スーパー ボトルワールドOK伊丹市役所前店</p> | <p>4 お酒をつかったこだわりギフト</p> <p>お酒や麺・酒粕を使ったギフトセットです</p> <p>小西酒造 株式会社 KONISHI</p> |
| <p>5 C1000ビタミンレモン(30本入り)</p> <p>1本でビタミンC1000mgに加え不足しがちなビタミンB1も配合</p> <p>ハウスヘルスケア株式会社</p> | <p>6 いたポカード3,000円入り</p> <p>市内の加盟店で使用できる3,000ポイント入りいたポカード</p> <p>松谷化学工業 株式会社 MATSUTANI</p> | <p>7 パインファイバーW(10包X6袋)</p> <p>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</p> <p>松谷化学工業 株式会社 MATSUTANI</p> | <p>8 イオン商品券3,000円分</p> <p>イオングループ各店でご利用いただけます</p> <p>イオンスタイル伊丹 伊オンスタイル伊丹昆陽</p> |

●応募台紙は返却しません。応募内容に不備がある場合は、選外とします。
●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、令和9年3月中を予定しています。当選者不在等により受け取りがなされた場合は、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。

ポイントの貯め方

R8/3/1~R9/1/31の取り組み・受診・イベント参加が対象です。



A 健診・がん検診 受診ポイント

R8/4/1~12/31の受診でさらに1ポイント追加!

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各1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(R7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

B 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)ごとにポイントを獲得できます(1種目2ポイント、2種目1ポイント)。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、『C 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 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 ②イオンモール伊丹昆陽	①11/7(出) ②5/16(出)、10/3(出)
いきいき健康大学 介護予防の講座と体操を実施。転倒予防や認知予防をテーマに開催。	65歳以上の市民	必要 5/1から受付開始 介護保険課 (072-784-8037)	東りいたみホール、きららホール、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 保健師・管理栄養士が、健診結果についてなど健康についてお話を伺います。	20歳以上の市民	必要 健康政策課 (072-784-8080)	保健センター	5/25(金)、6/26(金)、7/17(金)、8/25(火)、9/24(木)、10/7(水)等
骨密度測定会 骨密度の測定、結果説明や骨密度維持のための運動・栄養に関するコツをご紹介します。	10歳以上の市民	必要 5/1から受付開始 5/7から電話受付開始 健康政策課 (072-784-8080)	保健センター	5/29(金)、6/30(火)、7/31(金)、9/28(月)等 いずれも午前
夏休み! おやく骨密度チェック 骨密度測定、結果説明、成長期に骨を強くするための取り組み方法をご紹介します。バッククッキングも行います。	10歳以上の児童・生徒とその保護者	必要 5/1から受付開始 健康政策課 (072-784-8080)	保健センター	7/25(出)午前
カフェごはん教室 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 6/1から受付開始 健康政策課 (072-784-8080)	保健センター	7/3(金)、10/2(金)、12/4(金)等
ちょっと気になる血糖値教室 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でお伝えします。	30歳~74歳の市民	必要 10/1から受付開始 健康政策課 (072-784-8080)	保健センター	11/20(金)等
コレステロール下げ下げ教室 コレステロールの基礎的知識や食事のポイントを全2回の教室でお伝えします。	30歳~74歳の市民	必要 11/4から受付開始 健康政策課 (072-784-8080)	保健センター	12/7(月)、12/14(月)

C 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かえます。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!

D 一緒に取り組み・LINE健康情報受け取りポイントについては応募台紙をチェック!



応募台紙

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)。締切日の当日消印有効です。保健センターへ直接持参する場合、平日9時~17時まで(R8/6/30までは平日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。

応募期限: R9/1/31

A 健診・がん検診受診ポイント

最大 3P

	健(検)診名	受診日	健(検)診機関	チェック欄
①		R / /		1P
②		R / /		1P

①または②の受診日がR8/4/1~R8/12/31の場合、早期受診で追加ポイント

1P

B 健康教室・健康イベント参加ポイント

最大 3P

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

C 目標を立ててチャレンジポイント

最大 2P

目標	チェック欄
	1か月間チャレンジ 1P
上記目標が、お酒を減らすまたは禁煙の場合追加ポイント	1か月以上達成 1P

D 一緒に取り組み・LINE健康情報受け取りポイント

39歳以下の方は、どちらもポイント獲得可能(最大2P)! 40歳以上の方はどちらかのみ。

内容	獲得条件	チェック欄
一緒に取り組みポイント	誰かと一緒に本事業に取り組み、取り組んだ相手も応募したらポイント獲得。 一緒に取り組んだ相手(カタカナ フルネーム)	1P
LINE健康情報受け取りポイント	市公式LINEを友達登録し、『健康・福祉・医療』情報受信する設定にし、LINEに届いた本事業の申し込みフォームより申請(奇数月の最終月曜に配信予定)でポイント獲得。 (受信設定方法は裏面記載。台紙申込では獲得できません。)	

氏名	生年 昭和 平成 年 月 日	応募時点 年齢 歳
〒664- 住所 伊丹市	電話番号	加入健康保険 国民健康保険 ・ それ以外

計 5P以上で応募可能!

希望のプレゼント番号

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)
- 健康づくりのきっかけになるため
 - 健康づくりの励みになるため
 - 特典に応募できるから
 - 家族・知人のすすめ
 - 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)
- 健診・がん検診等を初めて受診した
 - 健診・がん検診等を続けて受診した
 - 健康教室やイベント等に参加した
 - 目標を立てて健康づくりに取り組んだ
 - これまでの生活習慣を改善した
 - その他 ()
- 今後も健康づくりに取り組みたいと思いますか?
- はい
 - いいえ
- 今回の応募は初めてですか? (抽選結果に影響なし)
- 初めて
 - 2回目以降

