

健康づくりに取り組んで応募しよう

いたみ健康チャージポイント

市は、楽しみながら健康づくりに取り組むことを応援する「いたみ健康チャージポイント」事業を実施します。心身ともに健康で自立した生活を送るため、自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。問い合わせは市健康政策課 ☎784・80800へ。

市は、「いたみ健康チャージポイント」事業を実施します。

ポイントの貯め方

ポイントの貯める方法は下記の通り。市内イオンモールで開催される健康フェアやいきいき健康大学、ワンデーウォーキングなどに参加を。また、健康に関する出前講座

や病院などで開催される健康講座、薬局などで開催されるまちかど測定会(体組成測定会)も対象となります。詳しくはホームページ(下記)から読み取り可で確認を。



リーフレット兼応募台紙は市保健センター、市役所、各支所・分室で配布(市ホームページからダウンロード可)。リーフレット兼応募台紙に必要事項を書いて、▽第1期10月31日▽第2期11月28日までに直接か郵送(消印有効)で〒664・8503伊丹市役所健診・健康づくり担当へ。当選者の発表は特典の発送をもって代えさせていただきます。

20歳以上の伊丹市民の方(なれたれでも無料で参加できます)
あなたの健康づくりを応援します
令和4年度 いたみ健康チャージポイント

広報アンケートの結果を公表

本紙2月15日号で実施した広報アンケートの結果は下表の通りです。回答数は438件でした。この結果を今後の広報活動に役立てていきます。
市広報・シティプロモーション課 ☎784-8010

質問	回答			
	とても満足	まあまあ満足	やや不満	不満
広報紙の満足度	25.3%	69.6%	4.3%	0.7%
広報紙の発行についての希望	月1回、情報量多	月2回、タイムリー	その他、無回答	
市ホームページでよく利用する情報	26.9%	73.1%	0.0%	
伊丹市ポータル「いたみ」の利用	くらしの情報	各種手続き・申請方法	イベント・観光情報	市政情報
よく利用する情報	27.9%	30.1%	24.0%	15.0%
伊丹市ポータル「いたみ」の利用	よく利用する	たまに利用する	ほとんど利用しない	利用したことがない
利用	3.0%	28.3%	33.3%	35.4%
エフエムいたみの利用	よく聴く	たまに聴く	ほとんど聴かない	聴いたことがない
利用	3.9%	18.9%	37.4%	38.8%
ケーブルテレビ「伊丹だより」の視聴	よく視聴する	たまに視聴する	ほとんど視聴しない	視聴したことがない
視聴	5.0%	22.8%	25.3%	46.6%
インターネットに接続されたパソコンの利用	ある。使っている	あるがほとんど使っていない	ない	
利用	68.0%	18.3%	13.7%	
ラジオの利用	ある。使っている	あるがほとんど使っていない	ない	
利用	32.6%	37.0%	30.4%	
携帯電話、スマートフォンなどの利用	スマートフォンを使っている	スマートフォン以外の携帯電話を使っている	タブレットなどを使っている	使っていない
利用	83.8%	2.4%	12.4%	1.4%
SNSの利用	Facebook	Twitter	YouTube	LINE
利用	12.1%	13.1%	10.9%	31.4%



市は、市の職員が出向き、暮らしに関係する市の取り組みや制度の仕組みを分かりやすく説明する「まちづくり出前講座」を開催しています。今年度は、新規講座を含む全8分野123講座を用意しています。



市役所1階のまちづくり推進課、各支所・分室、市民まちづくりプラザなどにパンフレットを置いてあります(市ホームページにも掲載)。対象などは次の通り。【実施日】5月1日(来月3月31日(年末年始除く)。原則として▽平日11時前10時～午後9時▽土・日曜、祝・休日11時前10時～午後5時(会場)申込者が市内で確保(費用も申込者負担)【対象】市内在住・在勤・在学で10人以上の団体やグループ(講師)無料(その他)新型コロナウイルス感染症などの影響による講座の実施状況や出前講座オンライン実施について詳しくは、市ホームページかまちづくり推進課に確認を。いずれも1講座1時間半程度で1日2講座まで。【申し込み】4月15日からまちづくり

オンライン講座も実施 まちづくり出前講座

を置いてあります(市ホームページにも掲載)。

対象などは次の通り。

【実施日】5月1日(来月3月31日(年末年始除く)。原則として▽平日11時前10時～午後9時▽土・日曜、祝・休日11時前10時～午後5時(会場)申込者が市内で確保(費用も申込者負担)【対象】市内在住・在勤・在学で10人以上の団体やグループ(講師)無料(その他)新型コロナウイルス感染症などの影響による講座の実施状況や出前講座オンライン実施について詳しくは、市ホームページかまちづくり推進課に確認を。いずれも1講座1時間半程度で1日2講座まで。【申し込み】4月15日からまちづくり

を置いてあります(市ホームページにも掲載)。



令和4年度まちづくり出前講座 新規講座一覧

タイトル	担当課
誤嚥とのご縁はご免こうむる	市立伊丹病院看護部
地域で支えあう認知症	市立伊丹病院看護部

推進課 ☎780・3533かホームページ(左上)二次元コードから読み取り可)で電子申請を。

これでポイントをためよう

自分で目標を立ててチャレンジポイント

「より健康になるための目標(期間は1カ月)」に向けて、「行動する」ことで1ポイントを獲得できます。達成できたかどうかは問いません。目標例は次の通り。

【目標例】

- 週の回数、歩数を決めてウォーキング
- 週の回数、筋トレメニューの回数を決めて実践
- お菓子を食べる回数を減らす

【お酒を減らす・禁煙で追加ポイント】

「お酒を減らす」「禁煙する」目標を立てて、チャレンジ期間に達成できた場合は追加で1ポイントを獲得できます。

健診・がん検診受診ポイント

健康診断やがん検診を受診すると、1ポイントを獲得できます。対象となる健(検)診は次の通り(市外医療機関で受診したものも含む。病気の検査や治療などでの医療機関の受診は対象外)。

【対象となる健(検)診(期間は令和4年3月1日～来月2月28日)】

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

健康教室・イベント参加ポイント

各種健康・運動に関する講座やイベント(オンライン参加も含む)、測定会などに参加して1ポイントを獲得できます。対象イベント例は次の通り。

【対象イベント例(期間は令和4年3月1日～来月2月28日)】

- ワンデーウォーキング
- 健康フェア
- 健康度アップ相談会
- いきいき健康大学
- 血糖値改善セミナー

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止・変更になる場合あり。