

# 健康づくりに取り組んで応募しよう

## 抽選で素敵な特典当たる

# 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 ☎784-8080へ。



### いたみ健康チャージポイント対象事業

種類	内容
健康教室・イベントに参加	▷健康フェア▷いきいき健康大学▷ワンデーウォーキング▷健康に関する出前講座▷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)▷オンライン講座
健診・がん検診を受診	▷特定健診▷人間ドック▷職場の健康診断▷がん検診▷歯の検診▷30歳代の健診
自分で目標を立ててチャレンジ	▷週の回数、歩数を決めてウォーキング▷お菓子を食べる回数を減らす▷酒の量を減らす▷禁煙など

### 参加は3ステップ!

- ① 3つのポイントを貯める
- ② 台紙に必要事項を書く
- ③ 市保健センターに提出

市は、来月2月29日まで「いたみ健康チャージポイント事業」を実施します。健康・運動に関する講座やイベントなどに参加して1ポイント、健診を受けて1ポイント、自分で健康習慣の目標を立てて1カ月取り組んで1ポイントの合計3ポイントを貯めると、合計800人に素敵な特典が当たる抽選に応募できます。特典内容は▽伊丹郷・伊丹の梅酒セット▽阪急百貨店商品券3千円分▽OK商品券3千円分▽お酒をつかったこだわりギフト▽C1000ピタミンレモン30本▽いたみポカド3千ポイント▽松谷のおみそ汁30食セット

### これでばっちり

## 健診べんり帳



市は、市が実施する健診・がん検診の日程や実施医療機関、申し込み方法などをまとめた冊子「健診べんり帳」(右図)を発行しています。配布開始日は次の通り。

【配布開始日】4月末頃。  
【配布場所】▽市保健センター▽市役所▽各支所・分室▽市ホームページ(下二次元コードから読み取り可)。  
健(検)診を受診して自分の健康を守り、病気の予防に努めましょう。  
市健康政策課 ☎784-8080



### 広報アンケート結果公表

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95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	33.7%	55.8%	9.5%	1.1%
広報紙の発行についての希望	17.9%	82.1%	0.0%	
市ホームページでよく利用する情報	13.6%	22.1%	20.1%	31.8%
伊丹市ポータル「いたみ」の利用	3.2%	21.1%	26.3%	47.4%
エフエムいたみの利用	8.4%	16.8%	36.8%	35.8%
ケーブルテレビ「伊丹だより」の利用	5.3%	24.2%	28.4%	40.0%
インターネットに接続されたパソコンの利用	57.9%	22.1%	17.9%	
ラジオの利用	29.5%	36.8%	30.5%	
携帯電話、スマートフォンなどの利用	82.2%	4.7%	10.3%	0.9%
SNSの利用	Facebook	Twitter	YouTube	LINE
	7.9%	10.5%	12.3%	20.2%

対象は20歳以上の市民。ポイントの対象となる講座・イベントなどは左上表の通り。市保健センター、市役所、各支所・分室にあるリーフレット兼応募台紙(下二次元コードからダウンロード可)に必要事項を書いて、▽第1期10月31日▽第2期11月29日▽までに直接か郵送(消印有効)で〒664-0898千僧1-1-1伊丹市立保健センターへ。  
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。



## まちづくり出前講座

### 受け付けスタート!

救えますか? あなたの愛する人を!

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」を開講しています。今年度は、新規講座を含む全8分野12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)。

【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10時〜午後9時▽土・日曜・祝・

休日11時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)。

【新規講座】▽心臓の病気について▽高齢者の皮膚について▽日常生活における息切れについて。担当課は、いずれも市立伊丹病院看護部。

【対象】市内在住・在勤・在学で10人以上の団体やグループ。

【講師料】無料。

▽4月17日からまちづくり推進課 ☎780-3533(下二次元コードから電子申請も可)へ。



### ニュースポーツで健康づくり仲間づくり

