

# TAKAISHI 健診 JAM 2023

2023  
3/21 火祝

健幸ポイント参加者限定!!  
健幸づくりイベント参加  
100ポイント

全て参加無料

※大ホール受付で所定用紙への記入が必要です。

高石市国保特定健診

9:30~13:00

健幸づくりイベント

10:00~13:00

場所

アプラたかいし  
3階大ホール

## 高石市国民健康保険特定健診&健幸づくりイベント

健診を受けて  
イベントで楽しもう!

### 健幸づくりイベント

お子様もご参加  
いただけます!

健康をテーマにした、測定・体操・体験・サンプリングをご提供!自分の健康について楽しく体験しながら知ってみませんか?3月21日は大ホールに集合!

世界チャンピオンが教える

#### なわとび体操

事前申込

開催時間  
ジュニア教室 10:15~11:10  
シニアトレーニング 11:50~12:35



#### 縄を使った体操エクササイズ

~たった1本の縄で誰でも健康に~

リズムに合わせてストレッチしたり跳んだり、老若男女問わずどなたにも楽しんでいただけます。

■持ち物:縄跳び(各々1本)・飲料・動きやすい服装・運動靴でお越しください

ジュニア教室 対象:高石市在住の小学3年生以下と18歳以上の同伴者 定員:25組  
シニアトレーニング 対象:高石市在住60歳以上の方 定員:25名 ※参加方法は裏面参照

パフォーマンスもあるよ



黒野 寛馬

#### 健幸ダンス

事前申込

開催時間 11:20~11:45

市民による市民のためのリズムカンフー ~認知症予防に健幸ダンス始めませんか?~

ダンスインストラクター、「はじめての健康ダンス教室」に参加の皆さんと一緒にリズムカンフーを踊りましょう!簡単なステップで誰でも気軽に楽しめます。

■持ち物:飲料・タオル・動きやすい服装・運動靴でお越しください

■対象:高石市在住の60歳以上の方 ■定員:30名 ※参加方法は裏面参照



講師

MIKI

ここから始め、おいしいものを。

#### ペーパークラフト体験

事前申込

開催時間 ①10:15~11:15  
②11:30~12:30

#### ペーパークラフト自動販売機を作ろう!

お子様の'個性'を引き出し、'社会性'を育むことを目的としたペーパークラフトの自動販売機キット!作ることに加えてオリジナル飲料やPOPデザインを製作することで想像力を育み楽しく学ぶことができます。

■対象:高石市在住の小学6年生以下 ■定員:各10名(お子様) ※参加方法は裏面参照



#### スギ薬局プレゼンツ 健康測定会

開催時間 10:00~13:00

関西、中部、北陸、関東エリアで1,500店のドラッグストアを展開するスギ薬局の協力のもと、身体状態をチェックできる測定会と健康相談窓口。

■内容:1.骨密度測定や体組成(筋肉量、脂肪量)計測 2.健康相談窓口:管理栄養士による健康相談

※先着順にご案内。健康相談窓口は12:20終了。 ※混雑状況により、人数制限や相談の時間制限がある場合がございます。

※裸足で測定しますので、裸足になりやすい服装でお越しください。



#### 協議会健幸ブース

開催時間 10:00~13:00

歯周病チェックなど健康をテーマとした製品・サービスを体験いただけます。体験やアンケート回答で素敵なプレゼントがもらえるかも!?

※景品はイメージです。※おひとり様1回限り1点です。また先着順・数に限りがございます。 ※一部3階ギャラリーでも開催します。詳細は当日ご確認ください。



# 高石市国民健康保険特定健診

**健診費用：無料**  
(年度内1回)

■**対象者**：高石市国民健康保険又は後期高齢者医療制度ご加入の方

■ <b>持ち物</b> ：	昭和58年4月1日～昭和63年3月31日生まれの高石市国民健康保険ご加入者	40歳以上の高石国民健康保険又は後期高齢者医療制度ご加入者
	①高石市国民健康保険証	①特定健康診査受診券 ②国保又は後期高齢者医療制度保険証

■**検査内容**：血液検査・血圧測定・尿検査・身体測定・診察・問診  
20以上の生活習慣病のリスクがわかり医師とも相談できます！

■**会場**：大ホール前 ホワイエ



## 会場案内図



## 事前参加申し込み方法について

### 1. なわとび体操 シニアトレーニング

### 2. 健幸ダンス

3/10(金)10時～高石健幸リビング・ラボ(高石市立総合保健センター1階)にて申込み。先着順なくなり次第終了。空きがあれば当日9:00～会場にて受付。

※シニアトレーニングは健幸モニター登録が参加条件です。未登録者は登録ください。詳細は申込み時、ご確認ください。

### 3. なわとび体操 ジュニア教室

### 4. ペーパークラフト体験

3/10(金)10時～3/15(水)17時の間に、右記システムより申込み。システム以外の受付はありません。

3. なわとび体操



4. ペーパークラフト体験



#### 注意事項

・上記プログラムは、参加対象であれば複数プログラムへ申込み可。 ・なわとび体操(ジュニア)・ペーパークラフト体験：両申込み可。18歳以上の同伴者1名(1申込み)につき対象のお子様2名まで。ただし同一人物による同一プログラムへの重複申込みは1申込みとします。お子様だけの申込み参加不可。抽選の上、3/16(木)を目途にメールで当選者のみに連絡。詳細はQRコードよりご確認ください。

※プログラムは予告なく変更・中止になる場合があります。 ※新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいますのでご協力をお願いします。

## 同日開催 健幸ウォーキング (受付 9:00～11:00/ゴール 12:00まで)

#### コース

- ①羽衣天女コース(受付:保健センター裏駐車場)
- ②せせらぎコース(受付:芦田川ふるさと広場)
- ③カモンたかいしコース(受付:カモンたかいし)
- ④歴史探訪コース(受付:とろしプラザ)

#### 申込み

当日直接各スタート地点へお越しください。  
(各公民館や市ホームページより受付用紙を入手～記入し、受付へ持参いただくとスムーズにスタートできます。)



お問い合わせ先はこちら

健幸イベント

高石健幸リビング・ラボ運営事務局 お電話：072-242-3927

特定健診

高石市役所 健幸づくり課 お電話：072-275-6381

ウォーキング・健幸ポイント

高石市健幸のまちづくり協議会 お電話：072-267-1161

