

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!

TAKAISHI
健診
JAM 2024

3/20
水祝

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

健幸づくりイベント参加
ポイント参加者限定
100ポイント

※受付で所定用紙への記入が必要です。

予約不要・参加無料

＼おひとり参加!親子~シルバー世代、皆様大歓迎!／

春からはじめる健康キックボクササイズ!

お子さまから大人までみんな集合!

10:20~10:50

美しくカッコいい
カラダづくり
キックボクササイズ



こんな方にオススメ!!

- 楽しくカラダを動かしたい!
- 柔軟なカラダを手に入れたい
- 体幹を鍛えたい/代謝upしたい

11:00~11:20

◀キックボクササイズセミナー
「健康寿命延伸のための
キックボクシング
講座」

セミナー内容

- 健康寿命延伸をテーマに大切なこととは?
- 生涯動ける身体作りとは?

11:20~11:50

楽しく
健康寿命延伸
キックボクササイズ

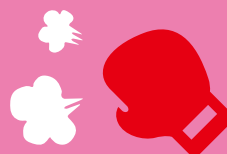
こんな方にオススメ!!

- はじめてキックボクササイズをする方
- ケガをしにくいカラダでいたい

12:00~12:45

ミット打ち
体験会

ストレス
発散!!



講師プロフィール

株式会社STYLE 池本 誠知
代表取締役

- キックボクシングジム12店舗展開
- 一般社団法人日本キックボクシングフィットネス協会 理事
- STYLE高等学院 校長
- プロレスラー

経歴・タイトル ※プロ格闘家としての主な経歴

第3代DEEPウエルター級 チャンピオン
K-1、PRIDE、DREAMなどのリングで活躍後、
2013年4月引退

2017年より“戦う校長”や
プロレスラーとしても活動



• 持ち物: タオル・飲料

※動きやすい服装・運動靴でお越し下さい

※混雑状況により、人数/時間制限を
させていただく場合があります

他にも測定などのプログラムをご用意しています!!! 詳しくは裏面へ

スギ薬局Jセレブツ 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1,600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。

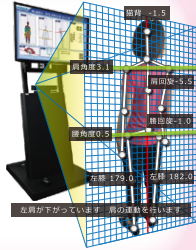
- 内容: 1.骨密度測定や体組成(筋肉量、脂肪量)計測 2.健康相談窓口: 管理栄養士による健康相談
- ※先着順にご案内。健康相談窓口は12:20終了。 ※混雑状況により、人数制限や相談の時間制限がある場合がございます。
※裸足で測定しますので、裸足になりやすい服装でお越しください。



健幸ブース

開催時間 10:00~13:00

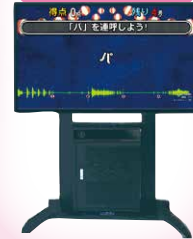
ケアピット
姿勢測定
をしよう



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!?

口腔機能測定



※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。 ※待ち時間が生じる場合がございます。

ここからからだに、おいしいものを。

ペーパークラフト体験

開催時間 ①10:15~11:15 ②11:30~12:30

お子様から大人まで楽しめる ペーパークラフト自動販売機を作ろう!

想像力を育み楽しみながら制作しよう!! 様々なパーツを組み合わせるので手先のトレーニングにもなるはず! デザインアレンジもできるので、大人も本気になれる本格自動販売機!!

- 対象: 高石市在住の方(年齢制限はございません。ただしお子様だけの参加はできません。18歳以上の同伴者の方とお越しください。)
- ※混雑状況により人数制限をする場合があります。数量の都合上、ご参加いただけない場合もございます。あらかじめご了承ください。



高石市国民健康保険特定健診

■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

■持ち物:	昭和59年4月1日~平成元年3月31日生まれの高石市国民健康保険ご加入者	40歳以上の高石市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

健診費用: 無料
(令和5年度内1回)
9:30~13:00まで



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:高石駅前広場)
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。)



※プログラムは追加/変更になる場合があります。 ※本イベント関係者が撮影録画等を行う場合がございます。利用の際は個人が特定できないよう加工等を行います。あらかじめご了承ください。
※お子様だけの参加はできません。18歳以上の同伴者の方とお越しください。

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

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

