

# 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

健幸  
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

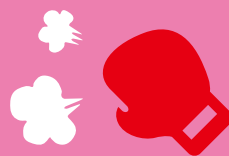
こんな方にオススメ!!

- ・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 ※ブログ欄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セブン 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。

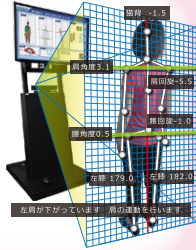
- 内容: 1.骨密度測定や体組成(筋肉量、脂肪量)計測 2.健康相談窓口: 管理栄養士による健康相談
- ※先着順にご案内。健康相談窓口は12:20終了。 ※混雑状況により、人数制限や相談の時間制限がある場合がございます。  
※裸足で測定しますので、裸足になりやすい服装でお越しください。



## 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



ここちからだに、おいしいものを。  
DyDo



※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。

ここちからだに、おいしいものを。  
DyDo

## 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

