

近くのスーパーまで食材を買いに行く
くなど自分に小さなミッション!!



友達と話しながら歩くといつまでも歩いて行けそう!!



楽しめる
ヒケツ。

「みんなで歩活」も開催中!!

5月31日までアプリ上で開催されるウォーキングイベント。1人でもチームでも参加できますが、チームで参加するとコメントスタンプで励まし合いながらより楽しめます。期間中の平均歩数やランキングに応じたポイントプレゼントも!

**健康アプリ**
「kencom」に登録 & **アプリ内ウォーキング
イベント・チーム参加**

**最大 1500円 相当のポイント
プレゼント!**
5月31日(土)まで

貯まった「たかいし健康ポイント」は500ポイント(500円分)から利用いただけます。
交換できる商品の一例は以下のとおりです。
Amazonギフトカード、QUOカードPay、すかいらーくご優待券、タリーズ
デジタルギフト、nanacoギフト、図書カードネットギフト等豊富なラインナップ
となっております。詳しくはホームページをご確認ください。



ケンコムは「楽しみながら、健康に。」をテーマとしたヘルスケアエンターテインメントアプリです。歩数や体重などのライフログ記録や個々の利用者に合わせた日々の健康情報の配信に加えて、イベント参加ポイント付与・健康行動によるキャラクター育成など、楽しく健康になれる仕組みを備えています。問合先 健康増進課 ☎ 267-1161

楽しみながら
健康に。

登録方法

対象拡大・定員制限なし

**19歳以上の市民なら
どなたでも登録可能です!!**

ダウンロードは
こちら▶



STEP

01

kencomアプリをダウンロードし起動する

スマートフォンでQRコードを読み取り起動。「新規登録をはじめる」を押して「大阪府高石市」を選ぶ

STEP

02

メールアドレスとパスワードを設定する

アカウント作成から認証用メールを送信。登録したメールに届くワンタイムパスワードを入力し認証完了

STEP

03

本人確認を行う

メニューから「大阪府高石市」を選び「本人確認」を選択、アプリの指示に従い本人確認を完了させる

アプリに関するお問合せ

kencomお客様サポート(電話):050-3185-6614

営業時間:平日11時~16時(年末年始を除く)

高石市PRパンフレット～健康と発見のまち歩き～

日々の健康づくりに気軽にできるウォーキングを取り入れてみませんか？季節ごとに表情を変える自然や、歴史を感じる名所、美味しい寄り道スポットなど、歩いてこそ出会える魅力がたくさんあります。

本パンフレットでは、市内のおすすめスポットなどを紹介。立ち寄りポイントをわかりやすくまとめており、楽しめる内容となっています。歩くことで心も体もリフレッシュしながら、いつものまちに新しい発見を見つけてみましょう。

高石市PRパンフレットは、市役所及び市内各公共施設に設置しているほか、ホームページでも公開していますので、ぜひご覧ください。



いろんな発見があるね！

Instagramで地元の“映え”発見。
随時お店等を紹介中！
QRコードをチェック▶



ウォーキングでさらに元気なカラダをめざして

運動不足は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症、心の健康状態にも悪影響を与える一因となります。また、高齢者にとっては筋力の低下による転倒・骨折から寝たきりになってしまうリスクなど、さまざまな“健康二次被害”を引き起こす恐れがあります。運動不足の解消にはウォーキングが効果的です。筋力低下を防ぐだけでなく、身体の免疫力を上げることにもつながります。ウォーキング時のポイントにも注意して、健康な身体づくりを進めていきましょう。



■ウォーキング時のポイント

- ・歩き出す前にストレッチを行う
 - ・笑顔で楽しんで歩く
 - ・こまめに水分補給を行う
- ※歩き出す20分前にも1度飲んでおく

■ウォーキングのコツ

- ・姿勢を正して歩く
- ・大まかで歩く
- ・無理のないテンポで1日1万歩



企業も応援してくれています！

郵便局のネットワークを活かしてコミュニケーション事業を手掛けるJP コミュニケーションズ株式会社様が企業版ふるさと納税を活用し、「健康に挑み続ける高石市を応援したい」との思いで、市の健康づくり支援事業にご寄附をいただきました。

私たちのまちの取り組みに共感し、応援してくださる企業のご寄附に感謝申し上げます。

Pick up

室内ウォーキングで健康習慣

天候にも左右されずに快適に歩ける室内施設をご紹介します。
詳細等はホームページをご確認ください。



スポラたかいし（高石市ふれあい健康増進センター）



4月にプールをリニューアル!!

綺麗になったプールは営業時間内いつでも水中ウォーキングが楽しめます。マシンジムにはウォーキング・ランが可能なマシンが5台あり、雨の日や暑い日でも空調完備の室内で運動できます。

ぜひ、この機会にスポラたかいしで運動を始めてみませんか!!



カモンたかいし（市立総合体育館）



R7年4月で10周年!!

カモンたかいしではトレーニングルーム・アリーナ・多目的室・柔道場等があり、さまざまなスポーツ教室も実施しています。初心者向けのプログラムも充実しており、みなさんの健康づくりをサポートしていますので、ぜひ一度ご来館ください!

