

# 高石市国民健康保険特定健診 & 健康づくりイベント

健診を受けてイベントで楽しもう!

**TAKAISHI**  
**健診**  
**JAM 2026**

**3/20**  
金・祝

予約不要・参加無料

高石市国保特定健診

9:30~13:00

健康づくりイベント

10:00~13:00

場所 アプラたかいし  
3階大ホール・ギャラリー

健診JAM  
参加特典

**100** ポイント

kencom  
ポイント  
参加者限定  
!!

※受付で所定用紙への記入が必要です。

＼おひとり参加!親子~シルバー世代、皆様大歓迎!／

今年もやるよ健診JAM!健診を受ける方も受けない方も皆そろって参加しよう!!

## 健康づくりイベント

### スギ薬局プレゼンツ 健康測定会

会場：ギャラリー

全国に2317店舗を展開するスギ薬局グループの協力のもと、  
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。



### 健康ブース

会場：ギャラリー

#### スマホ相談会!!

今さら聞けないことや日々スマホを使う中での困りごとなどをご相談ください。

※待ち時間が生じる場合があります。  
混雑状況によりお時間を設けさせていただきます



健康をテーマとした製品・サービスを体験いただけます

羽衣国際大学食物栄養学科  
による  
フードモデルを使った  
食生活診断



健診JAMに  
参加して  
プレゼント  
GET



※イメージです。  
※おひとり様1回限り1点。  
先着順・数に限りがございます。

### お祭りステージ

会場：大ホール

10:00~10:30

「だまされ人んで  
特殊詐欺」

「万博益踊り」  
(この地球の続きを)

「ボウサイズ」  
(VICTORY) など、

音楽に合わせて楽しくダンス  
地域の仲間と笑顔で体を動かし、  
元気づくりと交流を楽しめる

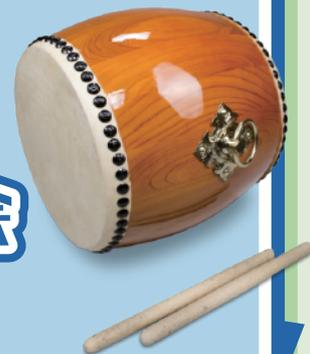


お母さんも  
一緒に  
踊りましょう!

10:30~11:00

高石健幸  
和太鼓の会

迫力ある太鼓演奏!  
心と体に響く音で、  
脳も体もいきいきリフレッシュ



11:00~は簡単!健康エクササイズもあるよ!詳しくは裏面へ

会場：大ホール



理学療法士  
による

# 簡単!健康ワークサイズ

教室①②  
両参加OK

講師：清水 宏吏

所要時間：約15分

教室  
1

開始時間

11:00, 11:15, 11:30, 11:45

お口の体操～やってみようやってみよう!口腔体操～

教室  
2

開始時間

12:00, 12:15, 12:30, 12:45

あなたのためのオーダーメイド体操!!

当日みなさんの知りたい・やりたい体操をお聞きし、理学療法士がその場で「あなたのための体操」を伝授します!

6名程の少人数で開催!! 事前申込不要・直接会場にお越しください。  
待ち時間が生じる場合があります。その場でお待ちいただける方が優先です。 持物:飲料・動きやすい服装&運動靴でお越しください

## 会場案内図



高石市  
国民健康保険  
特定健診

禁煙指導

口腔指導

会場：ギャラリー

## 健康アプリ「kencom」



## 登録 & 大交換会

アプリを活用した  
健康づくり推進事業の一環です

歩数や体重などのライフログ記録や健康情報配信、  
イベント参加・ポイントGET・健康行動による  
キャラクター育成など、  
「楽しみながら、健康に。」を  
テーマに「あなたのための」仕組みを備えています。

- 持ち物：ご自身のスマートフォン・マイナンバーカードまたは運転免許証
- 対象：満19歳以上の高石市民

## 新規登録キャンペーン開催中!

- 今なら新規登録者全員に1,000円相当のたかいし健康ポイントをプレゼント中!!
- スマホ操作に自信のない方もアプリ登録から使い方まで、詳しくご案内します。

3/20 アプラたかいし3Fギャラリーへお越しください

kencom  
アプリ  
登録者限定

当日新規登録者、そして既存登録者は  
**ガラガラ抽選会**  
に参加しよう ※お一人様1回限り

## 高石市国民健康保険特定健診

会場：大ホール前 ホワイエ

健診費用：無料  
(令和7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

■持ち物：

昭和61年4月1日～平成3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マイナ保険証または資格確認書

①特定健康診査受診券  
②マイナ保険証または資格確認書

■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!



※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。※待ち時間が生じる場合がございます。

お問い合わせ先はこちら

健康イベント

特定健診

健康ポイント

高石市役所健幸増進課 健幸増進係

お電話：072-275-6381