

健康に
過ごそう

アスマイルで楽しく記録！お得な生活！

バランスの良い食事や適度な運動などの日々の健康的な生活が元気な心身をもたらします。運動不足になりがちな寒い時期こそ、生活習慣を見直してみませんか。健康習慣づくりに役立つおおさか健活マイレージ「アスマイル」では、お得なポイントを貯めながら、楽しんで健康的な生活を意識することができます。

問 おおさか健活マイレージアスマイル事務局 (☎06-6131-5804 FAX06-6452-5266) か健康医療推進課 (☎222-9936 FAX228-7943)

アスマイルって？

18歳以上の府民が参加できる健康をサポートするアプリです。体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数などを記録し、いつでも確認できます。また、日々の健康活動の記録で、抽選に参加するポイントが貯まります。健康コラムやイベント情報などもご覧になれます。

まずはどうするの？

- ①アプリをQRコードからダウンロード
- ②メールアドレスを登録
- ③本人確認書類を登録



ポイントの貯め方は？

特別なことは必要ありません。普通の生活を記録するだけでポイントが貯まります。市内在住の方向けに期間限定でポイントアップと抽選で特典が当たるキャンペーンを実施中です。



<p>新規登録する</p> <p>500</p>	<p>歯を磨く</p> <p>50</p>	<p>朝ごはんを食べる</p> <p>50</p>
<p>体重を記録する</p> <p>50</p>	<p>健康コラムを読む</p> <p>50</p>	

4・5ページで食生活の見直し特集を掲載。いっしょに確認しよう！

さらに 通常ポイントに加えて 期間限定！堺市ポイント付与キャンペーン

<p>歩く</p> <p>1日につき 20ポイント</p>	<p>がん検診を受ける</p> <p>1つのがん検診につき 500ポイント</p>	<p>アンケートに答える</p> <p>1回につき 500ポイント</p>
-------------------------------	---	---------------------------------------

特典が当たる抽選にチャレンジ！

	参加条件など	特典内容
毎週	1,000ポイント以上で抽選に参加可能。抽選日は毎週火曜日	コーヒーやスムージーと交換できるクーポンが当たります。
毎月	月5,000ポイント以上で抽選に参加可能。抽選日は翌月6日	電子マネーやQUOカードなどが当たります。
キャンペーン	来年2月19日まで1,500ポイント以上で参加可能。抽選エントリーは2月20日まで	スマートウォッチ…抽選6人 QUOカードPay(300円分)…抽選160人

40歳以上の国民健康保険に加入の方限定

特定健診や人間ドックの受診で **3,000円** 相当の電子マネーなど必ずプレゼント

※2年目以降は1,000円相当となります

特定健康診査では、国民健康保険加入者が血圧や血液などの検査や腹囲測定を受けることができます。

市内特定健康診査の実施医療機関はこちら



人間ドックの詳細は

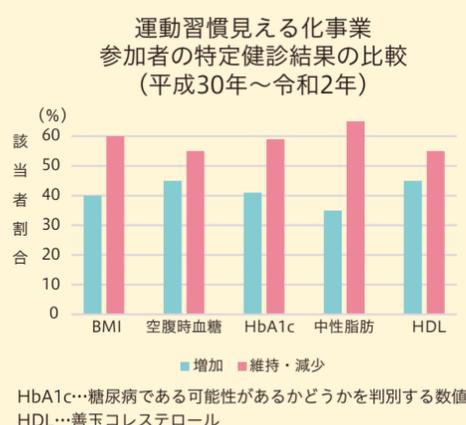
堺市 人間ドック 検索

ウォーキングは効果的

気軽に健康向上 ウォーキングを習慣に！



南区民を対象に、「運動習慣見える化事業」の実証実験を行った結果、ウォーキングは社会生活機能の維持・増進するうえで効果的である結果が出ました(グラフ参照)。歩数を増やして健康寿命を延ばし、がん・循環器疾患などの生活習慣病を予防しませんか！



仲間と いっしょに

いいこといっぱい！ 自主活動グループ



市内には、地域で健康づくりに取り組むさまざまなグループがあります。グループでは、運動や学習だけでなく、仲間との出会いや交流を大切にして活動しています。自分に合ったグループを見つけて、楽しみながら健康的に活動してみませんか！グループについて詳しくは、市ホームページや保健センター(☎FAX区版1ページ)へ。



仲間とのウォーキングを楽しむ自主活動グループの様子