

カラダをチェックして貯める



年に1度の健康チェック 健診を受けましょう!

健診を受けて
カラダの状態の
確認を!

心筋梗塞や脳血管疾患などの生活習慣病は、「ある日突然」起こる
ように見えます。でも実は、生活習慣病を起こす血管の変化は、
10年～15年かけてじわじわと進んでいきます。

その変化に、自覚症状はありません。

健診を受けて、数値が高い項目はないか、
血管に変化が生じていないかを確認しましょう!

尼崎市 健診項目

- | | |
|--|--|
| ☒ 問診・医師診察(視診・聴診・聴打診など) | ☒ 血圧測定 |
| ☒ 身体計測(身長・体重・腹囲) | ☒ 尿検査(糖・蛋白・潜血) |
| ☒ 血液検査 【血中脂質】中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・総コレステロール・non-HDLコレステロール 【肝機能】AST・ALT・γ-GT【尿酸】 【腎機能】クレアチニン・eGFR 【血糖】空腹時血糖または随時血糖・HbA1c 【貧血】ヘマトクリット・血色素・赤血球 【血液一般】白血球・血小板 【その他】CRPなど | |

尼崎市特定健診の 有所見者割合 (各検査項目で基準値を 超えている人の割合)

尼崎市国民健康保険
第3期データヘルス計画より

1位
LDLコレステロール
52.3%
狭心症や心筋梗塞を引き起こす
脂質異常症のリスク
を確認する項目です。

2位
HbA1c※
52.1%
日常生活に支障をきたす
糖尿病のリスク
を確認する項目です。

※過去1～2か月間の血糖値の平均を示す。

3位
収縮期血圧
48.1%
脳卒中や心筋梗塞を引き起こす
高血圧のリスク
を確認する項目です。

健診とセットがおすすめ!がん検診

市が実施する下記のがん検診を受診すると、
各がん検診につき、**100ポイント**がもらえます!



肺がん検診

胸部X線検査

40歳以上/1年度に1回

大腸がん検診

便潜血反応検査

40歳以上/1年度に1回

子宮頸がん検診

子宮頸部細胞診検査

20歳以上(女性のみ)/2年度に1回

胃がん(X線)検診

胃部X線検査

40歳以上/1年度に1回

胃がん(内視鏡)検診

胃部内視鏡検査

50歳以上/2年度に1回

乳がん検診

視触診、マンモグラフィー検査

40歳以上(女性のみ)/2年度に1回

※がん検診のポイント付与は、本市がん検診を受診した場合に限ります。人間ドックや職場のがん検診等は対象外となります。
※2025年4月1日時点で40歳(子宮頸がん検診は20歳)の方に、本市がん検診が無料になるクーポン券を、7月上旬に発送予定です。
無料クーポン券が届くまでに本市がん検診を受診された場合は、費用の払い戻し(償還払い)ができます。
※市民税非課税世帯・生活保護世帯等に該当する方は、事前の手続きにより、がん検診の自己負担額が無料となります。

カラダをチェックして貯める

◆ 健診関係(市実施分) ※全て令和7年4月～令和8年1月受診分が対象です。

特定健診

申請受付期間:令和7年4月1日～令和8年3月19日まで

200
pt

定員:なし[要申込]/自己負担: **無料** ※国保以外の被保険者については、
加入している保険により異なる



市が実施する特定健診を受診した場合に付与。健診日程は市報等で確認を。

問い合わせ

健康支援推進担当

TEL 06-6435-8967

生活習慣病予防健診

申請受付期間:令和7年4月1日～令和8年3月19日まで

200
pt

定員:なし[要申込]/自己負担: 16～22歳 **無料** 23～39歳 **1,000円**



16～39歳対象の生活習慣病予防のための市の健診を受診した場合に付与。

問い合わせ

健康支援推進担当

TEL 06-6435-8967

後期高齢者健診

申請受付期間:令和7年4月1日～令和8年3月19日まで

200
pt

定員:なし[要申込]/自己負担: **無料**



後期高齢者医療制度に加入の方を対象とした市の健診を受診した場合に付与。

問い合わせ

健康支援推進担当

TEL 06-6435-8967

◆ その他(尼崎市以外の健診を受けられた方)

人間ドックや会社での健康診断

50
pt

【必要な検査項目】身長、体重、血圧、肝機能検査:AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)、血糖検査:血糖
またはHbA1c、血中脂質検査:中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、尿検査:尿糖、尿蛋白

人間ドックや会社で受けた健診に市指定の検査項目が含まれている場合に付与。

問い合わせ

健康増進課

TEL 06-4869-3033

毎日、血圧を測りましょう！

尼崎市は「高血圧ゼロのまち」モデルタウンに認定されており、高血圧予防の取組を推進しています。
高血圧予防の一つとして、日頃から血圧を測定し、自身の数値がどのくらいかを意識することが大切です。

135mmHg
を超えていたら
かかりつけ医に
相談してみよう



分類	最高血圧(収縮期)	最低血圧(拡張期)
家庭血圧	135mmHg以上	85mmHg以上
診察室血圧	140mmHg以上	90mmHg以上

ご利用
ください

- 血圧記録帳を保健所、南北保健福祉センター、各地区生涯学習プラザ、本庁舎で配布しています。 ※在庫がなくなり次第、配布は終了します。
- 血圧計を保健所、各地区生涯学習プラザに設置しています。

血圧の継続測定

対象期間:令和7年3月～令和8年2月(最大12ヵ月分)
(受付は令和7年4月1日から)

30
pt

定員:なし[申込不要]

対象期間に血圧を1ヵ月(約30日分)記録するごとに付与。
記録がわかるものを窓口までお持ちください。

問い合わせ

健康増進課

TEL 06-4869-3033

血圧計の購入

200
pt

定員:なし[申込不要]

令和7年4月1日以降に血圧計を購入した場合に付与。領収書をお持ちください。(一人一回まで)
※血圧計の種類は問いません。

問い合わせ

健康増進課

TEL 06-4869-3033

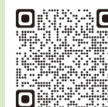
がん検診

対象期間:令和7年4月～令和8年3月

100
pt

定員:なし[要申込] / 自己負担:あり

対象者は40歳以上(子宮頸がん検診は20歳以上)



市が実施する肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん検診を受診した場合、がん検診ごとに付与。
受診時以外の付与は、令和8年1月受診分まで

問い合わせ

健康支援推進担当

TEL 06-4869-3033

スワンスワン(禁煙)相談

100
pt

定員:なし[要申込] / 自己負担: **無料**

市が実施するスワンスワン相談に参加し、保健指導を3回受けた場合に付与。



問い合わせ

健康支援推進担当

TEL 06-6435-8967

事業名	付与	事業概要	定員 [申込]	自己 負担	問い合わせ TEL
後期高齢者 歯科健診	10pt	後期高齢者歯科健診を受診した方に付与。	あり [要申込]	無料	後期高齢者 医療制度担当 06-6489-6836
フレイル チェック会	10pt	フレイルの兆候があるか否かを測る問診や各種測定を受けた場合に付与。	あり [要申込]	無料	包括支援担当 06-6489-6356

カラダを学んで貯める

◆ 参画企業・団体



園田学園大学 食マネジメント学科における体組成等の測定

50 pt

提供: 学校法人園田学園

そのだスポーツ栄養ナビステーション等で、体組成、骨密度、貧血測定等を実施。必ず下記連絡先に電話でご予約の上お越しください。

対象商品取扱店

園田学園大学
そのだスポーツ栄養ナビステーション

南塚口町7-29-1 詳しくは学科ホームページ(そのだスポーツ栄養ナビステーション)で確認ください。

(学科実習支援室) TEL 06-6429-9131



園田学園大学 人間看護学科「まちの保健室」

アプリのみ対応

100 pt

提供: 学校法人園田学園

地域の皆様の健康の維持・増進を目指し、人間看護学科が運営している健康相談室です。(一部測定は予約制。チラシ・大学Webサイトをご確認ください)

対象商品取扱店

園田学園大学
南塚口町7-29-1

大学Webサイトをご確認ください。

(学科実習支援室) TEL 06-6429-9304



カラダ運動器年齢測定

100 pt

提供: 株式会社社原メディカルリトリート

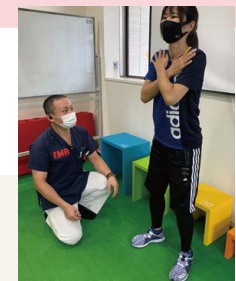
身体の運動器年齢を測定して弱い部分を把握し、改善向上させるためのシステム。測定1回800円(税込)

対象商品取扱店

レッドコードスタジオリプルサークル
(東大島接骨院鍼灸院内)

大庄中通1-7-3

国道2号沿い、阪神バス浜田車庫前バス停より徒歩3分



TEL 06-6439-6730

カラダを学んで貯める

動脈硬化検査と保健指導

アプリのみ対応

30 pt

提供: カーム尼崎健診プラザ

健康診断の際に動脈硬化検査と保健指導を利用いただいた方にポイントを付与します。

対象商品取扱店

カーム尼崎健診プラザ

御園町54 カーム尼崎2F

阪神尼崎駅西口から徒歩2分



TEL 06-6430-1315

◆ 市事業

食育・適塩化フェア

100 pt

定員: なし[申込不要] / 自己負担: **無料**

年に1回開催される健康フォーラムへの参加で付与。詳細については決まり次第、市ホームページ・市報等でお知らせします。

問い合わせ

健康増進課

TEL 06-4869-3033



歯と口の健康フェスタ2025

100 pt

定員: なし[申込不要] / 自己負担: **無料**

6月1日(日)に武庫西生涯学習プラザで開催する口腔衛生の普及啓発イベント。参加者に付与。

問い合わせ

健康増進課

TEL 06-4869-3033



カラダをチェックして貯める

カラダを学んで貯める

買って貯める

カラダを動かして貯める

食べて貯める

カラダをチェックして貯める

カラダを学んで貯める

買って貯める

カラダを動かして貯める

食べて貯める

カラダを学んで貯める

事業名	付与	事業概要	定員 [申込]	自己 負担	問い合わせ TEL
各市民大学	10pt	各地域課で実施される市民大学での指定講座に参加で付与。	あり [要申込]	市民大学受講料	各地域課、欄外に記載 ※
予防救急	10pt	救急搬送につながる家庭内での事故等を防ぐ「予防救急」(救急課主催)の講座受講で付与。	なし [要申込]	無料	救急課 06-6481-3966
市政出前講座	10pt	生活習慣病の予防の講座を受講した場合に付与。	なし [要申込]	無料	健康支援推進担当 06-6435-8967
市政出前講座	10pt	講座「75歳からの医療保険『後期高齢者医療制度』のしくみ」の受講者に付与。	なし [要申込]	無料	後期高齢者医療制度担当 06-6489-6836
市政出前講座	10pt	次のいずれかの講座受講で付与。 ①働き盛り世代の食育②今日からはじめる予防歯科③口臭の原因は歯周病!?	あり [要申込]	無料	南部地域保健課 06-6415-6342
健康づくり推進員養成講座 (市民健康増進スクール)	10pt	市内で健康づくりのボランティア活動を行う「健康づくり推進員」の養成講座を受講した場合に付与。	あり [要申込]	無料	
30代からの歯周病予防セミナー	10pt	成人対象の講座①講話②歯科健診の2コース制。各コース参加ごとに付与。	あり [要申込]	無料	
健康づくりイベント	10pt	南北保健福祉センターで実施する健康づくりイベントに参加した場合に付与。	なし [申込不要]	無料	
マタニティセミナー	10pt	マタニティセミナーの参加者への付与。	あり [要申込]	無料	武庫地域課 06-6431-7884
こどものための食育推進講座事業	10pt	「望ましい食習慣の確立」「食文化の継承」「災害時に役立つバッククッキング」等をテーマにした講座受講で付与。	あり [要申込]	一部有料	北部地域保健課 06-4950-0637
食育ボランティア養成講座	10pt	尼崎市の子供達に食の大切さを伝える活動をするための4講座を受講した場合に付与。	あり [要申込]	無料	
市政出前講座	10pt	講座「どんないいことがある?!〜心と体を育てる朝ごはん〜」受講で付与。	あり [要申込]	無料	
1歳からのむし歯予防教室	10pt	「1歳からのむし歯予防教室」を受講した場合に付与。	あり [要申込]	無料	

※ 中央地域課 TEL 06-6482-1760 / 小田地域課 TEL 06-6488-5441 / 大庄地域課 TEL 06-6419-8221
立花地域課 TEL 06-6427-7770 / 武庫地域課 TEL 06-6431-7884 / 園田地域課 TEL 06-6491-2361

カラダにイイモノを買って貯める

◆ 参画企業・団体



健康測定機器の購入

アプリのみ対応
50pt

提供: 株式会社ニシイチドラッグ

健康の保持増進に役立つ血圧計などの健康測定機器をお買い上げごとに付与します。
※店舗の担当にお声がけください。

対象商品取扱店

尼崎市内のニシイチドラッグ店



TEL 06-6426-3300

コールドプレスジュース

100pt

提供: amaサラダ

添加物や水を一切使わず野菜、果物のみを使用した今話題の純粋100%ジュース。

対象商品取扱店

amaサラダ
杭瀬本町2-16-17
阪神杭瀬駅北へ徒歩5分



TEL 06-6415-8457

さらだ粉

100pt

提供: 濱口商店

野菜が持つ素材本来の栄養と旨みにこだわった粉末です。お料理・お菓子・お飲み物など、普段のお食事に「まぜるだけ」でお楽しみいただけます。

対象商品取扱店

じゅうす農園
神田北通5-137-9 (三和本通商店街内)
阪神尼崎駅から徒歩10分ほど



TEL 090-6746-6598

カラダをチェックして貯める

カラダを学んで貯める

買って貯める

カラダを動かして貯める

食べて貯める

カフェインレスコーヒー購入

50
pt

提供：有限会社マルイ

健康に気遣う方、妊婦さん等にも安心のカフェインレス
コーヒーの購入者にポイント付与。

対象商品取扱店

焙煎工房マルイ

立花町1-15-1

JR立花駅北側アーケードのある立花商店街中ほど
コープ立花西隣



TEL 06-6429-6336

あま咲きコイン、始めていますか？

あま咲きコインの開始には、
残高や有効期限を確認しやすい専用アプリがおすすめです！

「まだしていない」「カードを持っているがアプリに変更したい」

という方は、尼崎市ホームページから
アプリのダウンロード方法が確認できます。

また、アプリのダウンロードをサポートする
キャンペーンも随時実施しています！



あま咲きコインの詳細はこちらから。

<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/siminsanka/1022002/1024632/index.html>

カラダを動かして貯める



◆ 参画企業・団体

健康運動教室（腰痛・膝痛改善コース）

アプリ
のみ
対応 1,000
pt

提供：公益財団法人 尼崎健康医療財団 市民健康開発センターハーティ21

市民健康開発センターハーティ21にて実施する、安全で効果的に疾病の予防改善を目的として行う運動教室。新規に参加した方にあま咲きコインを付与。※無くなり次第終了します。



対象商品取扱店

市民健康開発センターハーティ21 南塚口町4丁目4番8号

JR福知山線 塚口駅から南西へ徒歩13分
阪急神戸線 塚口駅から南東へ徒歩13分

TEL 06-6426-6102

スポーツ教室の無料体験

200
pt

提供：公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

各種スポーツ教室の無料体験をした方へポイントを付与します。

対象商品取扱店

ベイコム総合体育館 その他の施設はお問い合わせください。

西長洲町1-4-1

JR尼崎駅から西へ徒歩10分



TEL 06-6489-2027

上坂部西公園ボランティア活動

活動1回1時間以上で

アプリ
のみ
対応 50
pt

提供：公益財団法人 尼崎緑化公園協会

上坂部西公園等の花の植替えや清掃等のボランティア活動を通じて体を動かします。

対象商品取扱店

上坂部西公園 緑の相談所

東塚口町2-2-1

JR塚口駅から南西へ徒歩5分



TEL 06-6426-4022

卓球を30分ご利用

アプリ
のみ
対応 **50**
pt

提供：株式会社バリウス

30分1名 400円(税込)



対象商品取扱店

フェスタ立花卓球センター

七松町1-3-1-216 フェスタ立花南館2F

JR立花駅改札を出てすぐ南へ駅直結の商業施設です。

徒歩1分(フェスタ立花南館2F)エディオン前

TEL 080-5668-1001

フィットネスクラブ ティップネスの1日施設体験利用

アプリ
のみ
対応 **50**
pt

提供：株式会社ティップネス

当クラブの施設(ジム、プール、スタジオ、お風呂など)1日体験利用でポイント付与いたします。



対象商品取扱店

ティップネス塚口

南塚口町1-6-15

阪急神戸線 塚口駅で下車 南口から徒歩1分

TEL 06-6428-5155

ティップネス武庫之荘

南武庫之荘1-4-1

阪急神戸線 武庫之荘駅で下車 南口から徒歩3分

TEL 06-6439-3888

◆ 市事業

事業名	付与	事業概要	定員 [申込]	自己 負担	問い合わせ TEL
がんばりカード	10pt	どんな運動でもよいので、1日1回、実施した日をカードにチェックする。	なし [申込不要]	無料	
月例事業	10pt	ハイキング・サイクリング・ジョギング・史跡めぐり・フォークダンス・民謡の6コースから毎月事業を実施する。(日程は要問合せ)	なし [申込不要]	※傷害 保険料 自己 負担	スポーツ推進課 06-4950-0406
さわやか 地域スポーツ活動	10pt	市内対象公園で開催するグラウンド・ゴルフ及びベタンク、モルックの体験教室。	なし [申込不要]	無料	

事業名	付与	事業概要	定員 [申込]	自己 負担	問い合わせ TEL
あまがさき 市民ウォーク	10pt	市内の名所などを訪ね、健康づくりをしながら、尼崎を再発見できるウォークイベント。	あり [要申込]	無料	
あまがさき 市民マラソン	10pt	マラソン参加でポイント付与。種目・日程については未定。 ※詳細は要問合せ。	あり [要申込]	有料	スポーツ推進課 06-4950-0406
スポーツのまち 尼崎フェスティバル	10pt	尼崎市記念公園にて、各種スポーツの体験教室やステージイベントを実施する。	一部あり [一部 要申込]	無料	
花づくり ボランティア体験	10pt	花苗育成および花壇整備活動を通じて体を動かす。参加者に付与。	なし [申込不要]	無料	
ガーデニング 体験講座	10pt	花苗育成および花壇整備活動を通じて体を動かす。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	公園計画・ 21世紀の森担当 06-6489-6530
キャナルウォーク	10pt	尼崎運河周辺の散策(ウォーキング)を通じ、体を動かす。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	
フレイル予防体操	10pt	小田地域課で実施されるフレイル予防体操への参加で付与。	あり [要申込]	有料	小田地域課 06-6488-5441
ベビーマッサージ 教室	10pt	親子でベビーマッサージを楽しむ。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	大庄地域課 06-6419-8221
健康教室	10pt	健康に関する体操や講話などを実施する。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	地域総合センター 上ノ島 06-6429-7640
音楽療法	10pt	音楽を使った健康体操。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	
歩々笑歩こう会	10pt	神崎川の河川敷等をみんなで歩く・健康に関する講座。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	地域総合センター 神崎 06-6499-3500
音楽療法	10pt	音楽を使った健康体操。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	

カラダを動かして貯める

事業名	付与	事業概要	定員 [申込]	自己 負担	問い合わせ TEL
健康体操 (音楽療法)	10pt	音楽を使った健康体操。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	地域総合センター 水堂 06-6436-8681
音楽療法	10pt	音楽を使った健康体操。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	地域総合センター 今北 06-6416-5729
健康体操	10pt	高齢者を対象に、毎朝体操を実施する。参加者に付与。	あり [申込不要]	無料	地域総合センター 南武庫之荘 06-6438-5875
音楽療法	10pt	音楽を使った健康体操。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	
みんなで フィットネス	10pt	DVDを使ってフィットネス体操。参加者に付与。	あり [申込不要]	無料	地域総合センター 塚口 06-6423-5266
歩こう会	10pt	センターから市内外の名所まで、1～1時間半ほど歩く。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	
音楽療法	10pt	音楽を使った健康体操。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	
いきいき体操	10pt	脳トレを取り入れた健康体操。参加者に付与。	あり [要申込]	無料	農政課 06-6489-6542
農業公園管理 ボランティア講習	10pt	農業公園のバラやボタン等の管理を市民ボランティアとして行う。参加者に付与。	なし [要申込]	有料	
尼諸栽培 援農ボランティア	10pt	尼崎市の伝統野菜「尼諸」の栽培作業の協力を行う。参加者に付与。	なし [要申込]	有料	包括支援担当 06-6489-6356
いきいき 100万歩運動	10pt	日々のウォーキングの歩数を「いきいき100万歩運動貯筋通帳」に記録し、達成歩数により報告時に付与。	なし [要申込]	無料	
いきいき百歳体操	10pt	5人以上で主体的に活動できるグループが週一回実施する体操(職員が体操支援時のみ付与)。	あり [要申込]	一部 有料	

カラダにイイモノを食べて貯める

◆ 参画企業・団体



『珍々鍋』名物ちんちん鍋 一人前の注文

アプリ
のみ
対応

30
pt

提供: 株式会社O-HAMA

当店一番人気のヘルシー鍋『珍々鍋』。淡路のたまねぎときくらげが入った肉団子とたっぷりの野菜、豆腐をかつおのお出しでどうぞ召し上がれ。創業51年の味です。

対象商品取扱店

ジャパニーズダイニング 大はま
昭和通4丁目124番地 尼崎スカイハイツ1F
国道2号線沿い、阪神バス東難波バス停前
阪神尼崎駅より徒歩5分



TEL 06-6413-8953

八宝菜メニューの注文

50
pt

提供: 中華ダイニング 白川

野菜たっぷりあっさり味付けの八宝菜をご注文された方にポイント付与。

対象商品取扱店

中華ダイニング 白川
七松町2-1-12-101
JR立花駅南口より
バス通りを市役所方面へ200m



TEL 06-6418-8889

カラダを
チェックして
貯める

カラダを
学んで貯める

買って
貯める

カラダを
動かして貯める

食べて
貯める

カラダを
チェックして
貯める

カラダを
学んで貯める

買って
貯める

カラダを
動かして貯める

食べて
貯める