



# あさひ 健康マイスター手帳

THE ASAHI HEALTH MEISTER HANDBOOK

令和8年度版

# 目次

・ あさひ健康マイスターについて	1
・ 参加方法	2
・ スマートフォンの「アプリ」で健康習慣づくりにチャレンジ	4
・ SDGsと健康習慣づくり	5
＜対象事業および市民団体等＞	
特集 スポーツを楽しもう！	6
1 主なイベント	8
2 歩 <sup>ほ</sup> っとチャレンジウォーキング	10
3 市の情報発信	12
4 キッズ	13
5 子育て	16
6 健康・食育	18
7 生活・市民活動	23
8 環境・自然	27
9 安全・安心	30
10 福祉	32
11 文化・生涯学習	34
12 介護予防	37
フレイル予防のすすめ～健康寿命をのばそう！～	40
・ 索引	44
・ 予備欄	46
・ アンケート	47
・ 申込書	48
・ 問い合わせ先電話番号	49


市ホームページ「あさひ健康マイスター」はこちら



## あさひ健康マイスターについて

あさひ健康マイスター事業は、いつまでも元気でいきいきと暮らせるまち「**健康都市 尾張旭**」を推進する取組の一つです。

1年間を通して、市や市民団体等が主催する事業、または、まちづくりを行う市民団体等の活動に参加してください。

おうちでできる取組（マーク）も対象です。いつでも好きな時間に取り組むことができます。

合計 50 ポイント以上ためると、抽選で記念品が当たります。また、150 ポイント以上ためた方は、あさひ健康マイスターと認定します。

あさひ健康マイスター事業で楽しく継続的な健康づくりに取り組みましょう。

### 健康都市とは

「健康都市」とは、健康を個人の責任としてのみ捉えるのではなく、都市そのものの健康を通して市民の健康をめざす都市のこと、と WHO（世界保健機関）が提唱しています。

また、住民一人一人の健康水準を高めるために、保健・医療だけでなく、道路や上下水道、自然、教育、経済など、人をとりまく様々な環境を整備し、まちそのものを健康にする必要があるとしており、尾張旭市は、その理念に賛同しています。

**尾張旭市は、「からだ・こころ・まち」を健康にする様々な取組を行うことで、「健康都市」をめざします。**

あさひ健康マイスター対象事業は、全て健康都市の実現につながります。ぜひ積極的に参加し、からだ・こころ・まちの健康の芽を育てましょう！



 **からだ** の健康：スポーツ P6、ウォーキング P10、健診 P20 など

 **こころ** の健康：主なイベント P8、文化・生涯学習 P34 など

 **まち** の健康：市民活動 P23、環境 P27、安心・安全 P30 など

## 参加方法 <どなたでも参加できます>

### ステップ 1 マイスター手帳を受け取る

手帳は、市役所、市公共施設、尾張旭まち案内、対象事業の実施場所などで配布しています。

### ステップ 2 ポイントをためる

ポイントは、2種類あります。1年間を通して、それぞれの方法でこの手帳にポイントをためてください。

事業等の対象期間は、**令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)**です。また、ポイントは、**翌年度に繰り越すことはできません。**



事業参加ポイント (各 10 ポイント)	市民団体等参加ポイント (各 10 ポイント)
あさひ健康マイスター対象の事業に参加、またはおうちで実践する。	あさひ健康マイスター対象の市民団体等に参加、または活動に参加する。

- ※ 各対象事業の主催者や協力者も事業参加ポイントを加算できます。
- ※ 対象の事業および市民団体等は、6ページ以降をご覧ください。
- ※ 各事業の詳細、各団体への参加方法は担当課等にお問い合わせください。
- ※ 対象事業の参加条件や開催日などの詳細は、広報おわりあさひや市ホームページなどでお知らせします。

対象事業には、「あさひ健康マイスター対象事業」、または右の対象マーク(緑色)が記載してあります。



#### ポイントのため方(下記以外は原則無効)

-  各事業でこの欄にスタンプを押してもらおう。  
手帳を忘れた際は、シールを受け取る。  
※ 3月中旬以降の事業に参加される場合は、参加予定事業に参加日を記入してご提出ください。
-  各自で必要事項を記入する。(参加日、参加団体名など)

### ステップ 3 マイスター手帳を提出する

達成ポイント数に応じて、次の特典があります。

50 ポイント	記念品抽選応募 1 口 + まいか <sup>※</sup> 1 枚
100 ポイント	記念品抽選応募 2 口 + まいか <sup>※</sup> 1 枚
150 ポイント 以上	記念品抽選応募 2 口 + まいか <sup>※</sup> 1 枚 + あさひ健康マイスター認定（市内在住、在勤、在学の方が 対象です。）

ポイントがたまった方は、この手帳の **48 ページ** に必要事項を記入して、提出してください。

#### 回収ボックス 設置期間

**令和9年1月15日（金）～3月15日（月）**

※ 設置期間以前の提出は、市役所北庁舎 2 階健康都市・スポーツ課にご持参ください。

※ 3 月中旬以降の事業に参加される場合は、参加予定事業に参加日を記入してご提出ください。

#### 設置場所 （受付時間）

- 市役所：開庁日の午前 9 時～午後 4 時
- 市内各公民館：午前 9 時～午後 9 時

### ステップ 4 記念品抽選・あさひ健康マイスター表彰

- 記念品抽選応募数は、1 人 2 口が上限です。**同一者の重複当選はありません**。当選者には当選通知を送付します。（記念品は秋頃に発表予定）
- 以下のかたは、あさひ健康マイスターとして表彰します。  
（表彰は、市内在住・在勤・在学の方のみ）  
シルバー（5 年連続認定）・ゴールド（10 年連続認定）・プラチナ（15 年連続認定）マイスターの方には、**表彰式を実施予定です**。

#### ※ 「まいか」とは…

あいち健康マイレージ協力店で様々なサービスが受けられるカードです。なお、4 ページで紹介する「アプリ」でためるポイントでも、「まいか」を入手できます。



# スマートフォンの「アプリ」で健康習慣づくりにチャレンジ

★P21の該当欄に「アプリの利用日」を記入すると10ポイント獲得！

愛知県が県内の企業や市町村と連携して取り組むアプリ「あいち健康プラス」を活用し、尾張旭市は、「アプリ版あさひ健康マイスター」を運用しています。

いつでも、どこでもできる健康習慣づくりに応援します。

アプリの機能（画面イメージ）

ポイント対象イベントは  
随時お知らせします！



チャレンジ目標を登録

☆毎日チェックして、  
ポイントを貯めよう♪

体重や血圧などを記録

☆グラフで推移を確認  
できます！

尾張旭市内のランキング

☆上位を目指して  
Let'sウォーキング♪

イベントに参加

☆対象イベントに出かけ  
るとポイントが貯まる♪

※ アプリに登録する身長・体重・血圧などのデータは、市では収集しません。

<使い方>（ダウンロード無料、通信料は個人負担）

- ①アプリストアで「あいち健康プラス」を検索するか、下の二次元コードを読み込んで、スマートフォンアプリをダウンロード
- ②「自治体版」で、尾張旭市の「アプリ版あさひ健康マイスター」を選択

詳しくは  
市ホームページへ！



ダウンロード用二次元コード  
iOS版 Android版

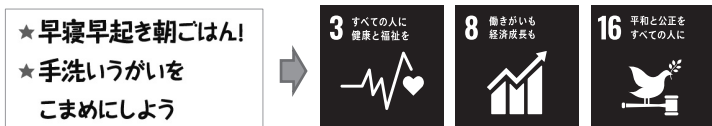


## SDGsと健康習慣づくり

SDGs（エスディーゼーズ、Sustainable Development Goals）は、2015年に国連で採択された**2030年までの国際目標**で、日本語表記は「持続可能な開発目標」です。持続可能な世界を実現させるための**17のゴール（裏表紙を参照）**で構成され、「地球上の誰一人として取り残さない」ことを誓っています。

近年、WHO は、SDGs の取組の中心に目標3（健康・福祉）を位置付け、他の目標を関連付けながら取り組むことを促しています。

そこで、身近な例として、次のような健康習慣が、どのようにSDGsと関係するかを考えてみます。



わたしたち一人一人が健康的な暮らしを心掛けることで、免疫力が高まり、病気になりにくい体が作られます。そして、必要な時に適切な医療を受けられる医療基盤が維持されます。そのことは、ひいては経済的なゆとりや、安定した社会環境を作り出すことにもつながっていきます。

**SDGs** といっても、いきなり難しいことに取り組む必要はありません。まずは身近にできる健康習慣づくりからはじめましょう。

～わたしの健康習慣（例）～

<input type="checkbox"/> 手洗い、うがいをする	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる
<input type="checkbox"/> ウォーキングや散歩に出掛ける	<input type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事をする
<input type="checkbox"/> ラジオ体操やストレッチを行う	<input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとる
<input type="checkbox"/> 早寝早起きをする	<input type="checkbox"/> 毎食後、歯を磨く
<input type="checkbox"/> 1日1回声を出して笑う	

P21 に「わたしの元気のヒケツ」（健康習慣）を記入して、ポイントをゲット♪また、同ページで紹介しているアプリに登録すると、記録ができて、アプリのポイントもゲット♪

また、健康習慣のほかにも、私たちの身近な行動は、SDGs の目標の達成につながります。

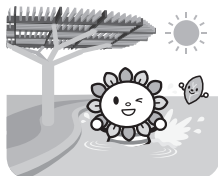
★P21の該当欄に「わたしのSDGs宣言」を記入すると10ポイント獲得！




「尾張旭市民プール スイっとあさびー」が7月にリニューアルオープンします！  
 令和8年7月4日（土）のリニューアルでは、オープニングイベント等も実施予定です。  
 皆様のご利用をお待ちしています！






市ホームページ



内容	ポイント	担当課等
尾張旭市民プール スイっとあさびーを利用	 利用日 月 日 (10)	健康都市・スポーツ課

令和8年9月19日（土）から10月24日（土）までアジア・アジアパラ競技大会が開催され、8月29日（土）午後3時頃に尾張旭市内で聖火リレーを実施します。これを機会にスポーツ観戦やスポーツをしてみませんか。

内容	ポイント	担当課等
聖火リレーを応援しよう	 応援場所 (10)	健康都市・スポーツ課
アジア・アジアパラ競技大会を観戦しよう（配信含む）	 観戦日 月 日 (10)	
スポーツを観戦しよう（配信含む）	 観戦日 月 日 (10)	



アジア競技大会公式 HP



アジアパラ競技大会公式 HP

開催予定	事業名	ポイント		担当課等
通年	ニュースポーツチャレンジ	10	10	健康都市・スポーツ課
11月6・7日	市民ゴルフ大会	10		
1月24日	市民ジョギング大会	10		

市民スポーツ大会に参加		担当課等
競技名： /	(10)	健康都市・スポーツ課
市スポーツ施設または学校体育施設の利用		
施設名： /	(10)	
市スポーツ施設主催のスポーツ教室		
教室名： /	(10)	
教室名： /	(10)	
教室名： /	(10)	

## 市民団体等参加ポイント

内容	ポイント	担当課等
スポーツクラブあさびーに参加	/ 入会日・参加日 月 日 (10)	健康都市・スポーツ課

### 「スポーツクラブあさびー」でスポーツを始めてみませんか？

スポーツ活動を通じた健康づくりと地域の交流が広がる仲間づくりを目的として活動しているスポーツ団体です。年会費で色々なプログラムに参加することが出来ます。体験も可能です。詳しくは、ホームページをご覧ください。



#### ■申し込み及び問い合わせ先

スポーツクラブあさびー事務局(渋川福祉センター内) TEL 080-3635-0233

健康都市・スポーツ課 TEL 0561-76-8101

特集  
合計

ポイント



## 事業参加ポイント

開催予定	事業名	ポイント		担当課等
通年	尾張旭まち案内イベント	10	10	産業課
4月29日 (健康の日)	あさびースマイルウォーキング	10		健康都市・スポーツ課
	健康まつり	10		健康課
5月24日	グリーンリレー（森林公園植樹会場清掃活動）	10		公園農政課
5月24日	ごみゼロ運動		(10) 小学校区	環境事業センター
8月1日	福祉マインドフェア	10		社会福祉協議会
10月25日	総合防災訓練	10		危機管理課
10月31日	あさひフェスタ	10		
11月15日	紅茶フェスティバル in 尾張旭	10		産業課
未定	尾張旭市商工会青年部主催イベント	10		

内容	ポイント	担当課等
「おいしい紅茶の店」認定店を利用	利用店舗名 (10)	産業課

本市では、出前講座を行っています。詳しくは右記二次元コードから。

事業名	参加日・講座内容	担当課等
出前講座	月 日 (10) 内容	広報戦略課



## 市民団体等参加ポイント

事業名	ポイント	担当課等
福祉マインドフェアボランティア	10	社会福祉協議会
あさひフェスタボランティア	10	産業課
国産紅茶グランプリ一般審査員	10	
紅茶フェスティバル in 尾張旭ボランティア	10	

① 主なイベント

合計

ポイント

### 知っていましたか？尾張旭市は、おいしい紅茶のまち！

尾張旭市には、日本紅茶協会が認定する「おいしい紅茶の店」が尾張旭市内に16店舗あり、その店舗数が日本で一番多い市となっています。また、人口1人当たりの店舗数は、紅茶による町おこしを始めた平成23年から15年連続で日本一となっています。これほど多くの「おいしい紅茶の店」が集まっているところは、他にはありません。

そのため、尾張旭市はおいしい紅茶のまちなのです。「おいしい紅茶の店」とは、東京にある日本紅茶協会が認定しているお店のことで、全国各地から推薦された“おいしい紅茶を楽しめる店”を同協会が審査し、その審査に通ったお店だけが認定されます。



▶ おいしい紅茶のまちの取組みに関しては、右の二次元コードから。



■ 問い合わせ先 産業課 TEL 0561-76-8137



尾張旭市ウォーキングガイドA-map（ええまっぷ）掲載のコースを歩きましょう。（市内公共施設等で配布、市ホームページに掲載）

### 【お気軽コース】（上限 50 ポイント）

完歩 2 回ごとに 10 ポイント （歩くコースの組み合わせは自由）	ウォーキング実施日（10 回まで）			
1 まち案内～維摩池コース （約 4.5km）	/①	月	日	月 日 (10)
2 スカイワード・旭城コース （約 2.4km）	/②	月	日	月 日 (10)
3 新池コース （約 1.3km）	/③	月	日	月 日 (10)
4 全国植樹祭メモリアルコース （約 1～4.6km）	/④	月	日	月 日 (10)
	/⑤	月	日	月 日 (10)

### 【チャレンジコース】

各コース完歩 1 回で 10 ポイント	ウォーキング実施日			
5 パークコース（約 7km）	/	月	日	(10)
6 リバーサイドコース（約 8.5km）	/	月	日	(10)
7 池・行けコース（約 7km）	/	月	日	(10)
8 田園コース（約 10km）	/	月	日	(10)
9 お花見コース（約 9km）	/	月	日	(10)
10 史跡・街道コース（約 7.5km）	/	月	日	(10)
11 山辺の散歩道（約 11.5km）	/	月	日	(10)
12 矢田川散歩道（約 7.2km）	/	月	日	(10)

## 【イベント】

開催予定	事業名	ポイント	担当課等
通年	健康づくり推進委員会による のんびりウォーキング	月 日 (10)	健康課
		月 日 (10)	

## 【その他のウォーキングイベント】

参加日	イベント名
月 日	(10)
月 日	(10)

## 【オリジナルコースを歩こう♪】

自分で設定したコースを合計 10 日歩いて 10 ポイントをゲット!



コース名 (例: ご近所 1 周コース)	距離	オリジナルコース を考え、歩いた日 (10 日分) を 記入で (10)
① 月 日	② 月 日	③ 月 日
④ 月 日	⑤ 月 日	⑥ 月 日
⑦ 月 日	⑧ 月 日	⑨ 月 日
⑩ 月 日		

## 【A - map】

尾張旭市ウォーキングガイド	意見提案日
A-map (ええまっぷ) への意見を提案🏠 (A-map 2 ページもしくは下記の QR コードから)	月 日 (10)

A-map は、ダウンロード  
することもできます!



ウォーキングのページ



## ② ウォーキング

合計

ポイント

60 ポイント以上ためた方に配布して  
いました記念品は、令和 7 年度をもちま  
して配布を終了しました。



## 【SNS で情報ゲット・魅力発信！】

市のイベントや魅力を市広報誌や SNS 等を通じて発信しています。

内容	ポイント	担当課等
市公式 LINE を友だち登録又は利用🏠	登録又は利用日 (10) 月 日	広報戦略課
市公式 Instagram をフォローしよう！🏠	フォローを確認した日 (10) 月 日	
Instagram で「#わたしの尾張旭」をつけて写真を投稿しよう！🏠	投稿日 (10) 月 日	
あさぴー公式 X をフォローしよう！🏠	フォローを確認した日 (10) 月 日	



## 市の情報発信拠点「尾張旭まち案内」

内容	ポイント			担当課等
尾張旭まち案内で商品を購入	10	10	10	産業課

「ともに育む 愛され誇れる 魅力あふれるまち」をコンセプトに市政情報を発信し、市内外からのお客様をおもてなしています。

- ▼観光情報の提供 ▼市 PR グッズや特産推奨品等の展示・販売
- ▼市内産業の紹介、市内の歴史・文化・伝統の紹介
- ▼交流自治体の紹介



- 場 所 尾張旭駅北側 グリーンシティビル 1 階
- 営業時間 午前 10 時～午後 6 時（毎週木曜日は休業）その他の休業日は HP をご覧ください。
- 問い合わせ先 尾張旭市観光協会 TEL 0561-52-6500

③ 市の情報発信

合計

ポイント







かそく ともだち さんか  
 ☆家族や友達と参加してポイントをためよう

### じぎょうさんか 事業参加ポイント

かいさいよてい 開催予定	じぎょうめい 事業名	ポイント		たんとうかとう 担当課等
5月30日	なわとび大会	10		こども未来課
5月16日・ 12月	おやこりょうりきょうしつ 親子料理教室	10	10	がっこうきゅうしよく 学校給食センター
6月13日	じどうかんたいこう 児童館対抗オセロ大会	10		こども未来課
6月・12月	じどうかんフェス	10	10	
7月25日	おやこ 親子でチャレンジ！AED	10		しょうぼうしょ 消防署
8月29日	じどうかんたいこう 児童館対抗けん玉大会	10		こども未来課
8月	なつやす 夏休みアナウンサーチャレンジ	10		こうほうせんりやくか 広報戦略課
	おやこ木曽川源流探検ツアー	10		けいえいせいさくか 経営政策課
	きゅうしよく 給食センター探検ツアー	10		がっこうきゅうしよく 学校給食センター
	わくわくたんけん隊 (史跡めぐり)	10		しょうがいがくしゅうか 生涯学習課
	なつやす 夏休み子ども一日司書	10		としょかん 図書館
	としょかん ナイト図書館	10		
10月17日	しょうちゅうこうせい 小中高生ダンスフェスティバル	10		しょうねん 少年センター

かいさいよてい 開催予定	じぎょうめい 事業名	ポイント	たんとうかとう 担当課等
がつ にち 10月24日	おはなしのひろば	10	
がつ 11月	1,000冊読破おめでとう！あさびーこども どくしょつうちょうひょうしよわしき 読書通帳表彰式	10	としよかん 図書館
がつ にち 3月6日	じどうかんたいこうたつきゅうたいかい 児童館対抗卓球大会	10	みらいか こども未来課
みてい 未定	おやこぎかいたんけん わくわく親子議会探検ツアー	10	ぎじか 議事課
	たんけんたい ふくし探検隊	10	しゃかいふくしきょうぎかい 社会福祉協議会

かいさいよてい 開催予定	じぎょうめい 事業名	ポイント	たんとうかとう 担当課等
がつ 5月	「あったらしいなこんな給食」 こんだて おうほ 献立を応募 	 こんだて ていしゆつ 献立を提出した日 がつ にち 月 日 (10)	がっこうきょうしよく 学校給食 センター

かいさいよてい 開催予定	じぎょうめい 事業名	さんか 参加イベント・参加日			たんとうかとう 担当課等
つうねん 通年	かい おはなし会	10	10	10	としよかん 図書館
	ほん さつよ 本を50冊読んで、あさびー どくしょつうちょう きにゆう こども読書通帳に記入しよう 	10			
	ほん さつよ 本を100冊読んで、あさびー どくしょつうちょう きにゆう こども読書通帳に記入しよう 	10			
	としよかん しよくがほら りゆう 図書館で「卓ヶ洞の竜」を こうにゆう よ 購入して読もう 	 こうにゆう 購入した日 がつ にち 月 日 (10)			

かいさいよてい 開催予定	じぎょうめい 事業名	さんか 参加イベント・参加日	さんかび さんかび	たんとうかとう 担当課等
つうねん 通年	じどうかん 児童館のクラブ活動		10	こども みらいか 未来課
	あつまれ ひらこの森 ひらこ 平子の森プレーパーク	✍	が 月	に 日 (10)

## しみんだんたいとうさんか 市民団体等参加ポイント

ないよう 内容	ポイント	たんとうかとう 担当課等
こ 子ども会	こ 子ども会名 ✍ (10)	こども みらいか 子ども未来課
じどうかんフェスボランティア	10	
こうつうしょうねんだん 交通少年団	10	しみんかつどうか 市民活動課
しょうねんだん みどりの少年団	しょうねんだんめい 少年団名 ✍ (10)	こうえんのうせい 公園農政課
しょうねんしょうじょしょうぼうだん 少年少女消防団	10	しょうぼうほんぶ 消防本部
しょうねんしょうじょはつめい 少年少女発明クラブ	かつどうび 活動日 ✍ が 月	しょうがいぐくしゅうか 生涯学習課



なにでポイントゲットする？  
50ポイントいじょうためて、  
すてきなプレゼントをあてよう。



④ キッズ

合計

ポイント



## 事業参加ポイント

開催予定	事業名	ポイント		担当課等
通年	パパママ教室（健康管理編、出産・育児準備編）	10	10	こども家庭課
	妊産婦栄養教室「だし活のすすめ」	10		
	離乳食教室	10		
	子育てサロン	10	10	子育て支援センター
	すくすく子育て講座	10	10	
	Let's 産後エクササイズ	10		
3月	孫育て講座	10		

## 市民団体等参加ポイント

内容	ポイント	担当課等
保育所運営支援ボランティアに登録	10	保育課
地域みらい子育てネットに参加	10	こども未来課
子育て応援ボランティアに登録	10	子育て支援センター
子育て託児ボランティアに登録	10	
ファミリーサポートセンター援助・両方会員に登録	10	

内容	ポイント	担当課等
ブックスタートボランティア	10	こども家庭課
託児ボランティア トトロに登録・活動	活動日 月 日 (10)	生涯学習課
PTA に加入	学校名 (10)	
PTA 活動・行事に参加 (役員、ボランティア活動、パトロール、緑化美化活動等)	参加内容 (10)	

⑤ 子育て 合計	ポイント
-------------	------

## 「あさぴー子育て応援ナビ」で子育て情報をお届け

お子さんの成長記録や予防接種のスケジュール管理、尾張旭市の子育て情報（施設情報やイベントなどのお知らせ）をお伝えしています。

### 主なサービス

- ▼子育て施設、イベント情報
- ▼予防接種スケジューラー
- ▼医療機関検索
- ▼マタニティ情報
- ▼健診・相談 など

ダウンロード用QRコード

iOS版

Android版



### ■利用・登録（無料） アプリをダウンロード

\*パソコン、スマートフォンでも利用いただけます。 [あさぴー 子育て](#) で検索

### ■問い合わせ先 こども家庭課 TEL 0561-53-5566



## 事業参加ポイント

## 【講座・教室・測定】

開催予定	事業名	ポイント		担当課等
通年	次の健康づくり教室等に 参加された方	10		健康課
	●あなたのためのちよいやせ道場	10		
	●らくらく筋トレ教室	10		
	●タニタ健康プログラム教室	10		
	元気まる測定 (親子で元気まる含む)	10	10	
	元気まるトレーニング	10	10	
		10	10	
	あたまの元気まる	10		
	尾張旭市食育ラボ料理教室	参加日 (10) 月 日		
6～9月	健康づくり推進員養成講座	10		
7月	学校給食試食会	10		学校給食 センター
7～3月	農政講座	10	10	公園農政課
9～3月	骨の元気まる	10		健康課
10月	糖尿病セミナー	10		
11・2月	食育推進講演会・ 学校給食試食会	10	10	学校給食 センター

開催予定	事業名	ポイント		担当課等
未定	健康講座 ・愛知医科大学連携公開講座 ・東海学園大学連携公開講座 ・健康づくり推進員会主催講座 など	10	10	健康都市・ スポーツ課 健康課
		10	10	
	健康測定会 骨密度測定会 など	参加日 (10) 月 日		
		参加日 (10) 月 日		
		参加日 (10) 月 日		

## ICTを導入！のばせ健康寿命！「元気まる測定」

「元気まる測定」では、ICTを活用し、ライフスタイルアンケートや体力測定などの結果から、あなただけのプログラムシートを作成します。それを基に、3か月間生活習慣の改善に取り組むと身体変化が感じられます。実際、参加者のうち約6割の方の体力年齢が若返っています。この期間中は、体組成や血圧計を備えた「元気まるステーション」で計測した結果や歩行記録などが自動でグラフ化され、専用サイトで確認することができ、楽しみながら健康づくりができます。

所要時間	約2時間
場 所	保健福祉センター
費 用	無料（3か月間） 対 象 者 18歳以上の市民
そ の 他	地域で体組成や血圧が測れる <u>元気まるステーション</u> を設置しています。 (総合体育館・渋川福祉センター・新池交流館・スカイワードあさひ・藤池公民館・瑞鳳公民館・白鳳公民館・旭丘公民館・CiiNACiina 尾張旭・保健福祉センター)

■申し込み及び問い合わせ先 健康課 TEL 0561-55-6800

## 【健(検)診等】


健(検)診名	受診日	担当課等
ヤング健診 (18～39歳の市民)	月 日 (10)	健康課
各種がん検診・肝炎ウイルス検査	月 日 (10)	
妊産婦・成人歯科健診	月 日 (10)	
予防接種 (インフルエンザ・新型コロナウイルス等)	月 日 (10)	
春の子ども歯科健診 秋の子ども歯科健診 6歳児歯科健診	月 日 (10)	こども家庭課
健康診断 ・特定健康診査 ・生活習慣病予防健診 ・職場等の健診 ・後期高齢者医療健康診査	月 日 (10)	保険医療課
特定保健指導	月 日 (10)	
糖尿病性腎症の重症化予防の 保健指導	月 日 (10)	

※ 各健(検)診などの実施場所は、市ホームページに掲載しています。


## 【生活習慣を見直そう】

チャレンジ目標					担当課	保険医療課	目標に○をつけ (15日分) 記入で (10)
体重を1日1回計測・目標歩数を歩く・休肝日を作る・たばこを吸わない 自分で目標を決めて記入 / ( )							
/ ① 月 日	/ ② 月 日	/ ③ 月 日	/ ④ 月 日	/ ⑤ 月 日			
/ ⑥ 月 日	/ ⑦ 月 日	/ ⑧ 月 日	/ ⑨ 月 日	/ ⑩ 月 日			
/ ⑪ 月 日	/ ⑫ 月 日	/ ⑬ 月 日	/ ⑭ 月 日	/ ⑮ 月 日			













## 【わたしの元気のヒケツ


日頃行っている健康づくりを1つ記入 	取組内容（からだ・こころ・まちの健康のために）	(10)
	(例：からだの健康のために、毎日ウォーキングをしている)	

## 【わたしのSDGs宣言

SDGsにつながる行動を考えてみよう 	宣言	(10)
	(例：目標 16 に向け、選挙にいきます。)	

## 【その他】


事業名	ポイント	担当課等
アプリ版あさひ健康マイスターをしよう 	 使用日 月 日 (10)	健康都市・スポーツ課
アプリ版あさひ健康マイスターのイベントに参加しよう	 参加日 月 日 (10)	
動画を見て「あさびー体操」をやってみよう 	 実施日 月 日 (10)	保育課
「ネット DE 元気まる」をやってみよう 	 実施日 月 日 (10)	健康課
動画を見て「らくらく筋トレ体操」をやってみよう 	 実施日 月 日 (10)	
レジビの玉手箱のメニューを作ってみよう・食べてみよう 	 実施日 月 日 (10)	
8020 運動表彰者	10	
禁煙外来治療費助成金交付申請者	10	
ジェネリック医薬品使用	 使用日または処方日 月 日 (10)	保険医療課

事業名	ポイント	担当課等
献血への協力*	 協力日 月 日 (10)	地域福祉課

\* 献血は、輸血を受けられる方の安全と献血をされる方の健康を守るため、様々な条件があります。詳しくは愛知県赤十字血液センターホームページをご覧ください。



## 市民団体等参加ポイント

団体名	ポイント	担当課等
健康づくり推進委員会	10	健康課
尾張旭市食育ラボ	10	
らくらく筋トレ体操自主グループ	 グループ名 (10)	

## 「ジェネリック医薬品」を利用しましょう

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後に、それと同じ有効成分で製造・販売される医薬品です。ジェネリック医薬品を利用すれば、医療費の節約になり、みなさんの負担が軽くなります。

### ジェネリック医薬品の特長

- ▼新薬と同じ成分・同じ効き目
- ▼開発コストがかからないから低価格
- ▼長い期間使われているので安心
- ▼新薬より改良が進んでいる場合も

**ジェネリック医薬品を希望するときは、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。**

■ 問い合わせ先 保険医療課 TEL 0561-76-8150

⑥ 健康・食育








合計

ポイント



## 事業参加ポイント

開催予定	事業名	ポイント		担当課等
通年	尾張旭外国人のための日本語教室/はじめての日本語教室/多文化コミュニティスペース フレンズ	参加日 (10)		暮らし政策課
		月 日		
		参加日 (10)		
		月 日		
5月	市民活動促進助成事業候補選定公開プレゼンテーション	10		市民活動支援センター
6月	自治会等活動促進助成事業候補選定プレゼンテーション	10		市民活動課
12月	市民活動促進助成事業中間報告会	10		市民活動支援センター
12～1月	自治会等活動促進助成事業中間報告会	10		市民活動課
未定	消費生活講座	10	10	
	市民活動講座	10	10	市民活動支援センター
	男女共同参画イベント	10	10	暮らし政策課
	多文化共生イベント	10	10	
		10	10	
三郷駅前まち育てワークショップに参加	参加日 (10)		三郷駅周辺整備推進室	
		月 日		





内容	参加した事業名・参加日	担当課等
市民活動促進助成事業に 参加（上限 30 ポイント）	 (10)	市民活動 支援センター
	 (10)	
	 (10)	
市民活動団体連絡協議会 開催事業に参加（上限 30 ポイント）	 月 日 (10)	
	 月 日 (10)	
	 月 日 (10)	
市民活動支援センター登録 団体の活動紹介展示	 観覧日	
	月 日 (10)	

## 市民団体等参加ポイント

### 【町内会】

内容	町内会名	担当課等
町内会に加入	 (10)	市民活動課

### 【町内会活動】（上限 40 ポイント）

活動内容	参加日	担当課等
防犯・防災、清掃活動、盆踊りなどの町内会活動・行事へ参加	 月 日 (10)	市民活動課
	 月 日 (10)	
	 月 日 (10)	
	 月 日 (10)	

## 【その他】

内容	参加日・参加団体名	担当課等
市民活動支援センター利用登録団体に参加	団体名 / (10)	市民活動支援センター
地域青空市で商品を購入	会場名 / (10)	市民活動課
日本語サポーターに参加	参加日 / 月 日 (10)	暮らし政策課
シニアクラブに参加	クラブ名 / (10)	長寿課
ボランティアセンター登録団体に参加	団体名 / (10)	社会福祉協議会
公共施設アダプトプログラムに参加	団体名 / (10)	土木管理課
地域婦人団体連絡協議会に登録	所属支部名 / (10)	生涯学習課
議会中継・録画映像を視聴🏠	/ 月 日 (10)	議事課

## 自治会・町内会の活動紹介！

自治会・町内会では、見守りパトロールや夏の盆踊り、運動会など様々な活動を行っています。  
 こども向け絵本と動画を作成しました。  
 絵本はホームページから作成できますので、  
 作ってみてください！

自治会・町内会ってなあに？  
 じちかい・ちょうないかいってなあに



わたしたちの地域の  
 活動を紹介します



じちかい（自治会）  
 ちょうないかい（町内会）  
 について

問い合わせ先 市民活動課 TEL 0561-76-8126

内容	ポイント		担当課等
尾張あさひ苑の宿泊	10	10	財政課
マイナンバーカードを取得	/カードの有効期限 西暦 年 (10)		市民課
市営バスあさびー号の定期券を購入	10	10	都市計画課
市営バスあさびー号利用者懇談会に参加	/参加日 (10) 月 日		

### 保養センター尾張あさひ苑



日本一の星空・花桃で有名な長野県阿智村の昼神温泉にある尾張旭市の温泉施設です。温泉で体と心を癒して健康になりましょう。

\*\*\*お得情報\*\*\*

- ★市内在住の方と市内事業所在勤の方に宿泊料金の割引
  - ★市役所正面玄関からの無料送迎バス運行
- 割引の方法、無料送迎バスの運行日程等詳しくはホームページをご覧ください。



問い合わせ先 尾張あさひ苑 TEL 0265-43-3180

⑦ 生活・市民活動

合計

ポイント



## 事業参加ポイント

### 【講座等】

開催予定	事業名	ポイント		担当課等
通年	CO <sub>2</sub> CO <sub>2</sub> ダイエットプラン	10		環境課
4～11月	吉賀池湿地の一般公開	10	10	公園農政課
		10	10	
5月・11月	おもちゃ病院の利用	10	10	環境課
7月	下水道ってなあに？～見て聞いて学ぶ下水道のしくみ～	10		浄化センター
7～8月	ご自慢の緑のカーテン写真募集	10		
8～9月	あさひエコ大学	10	10	環境課
8月・1月	地元野菜を使って地産地消野菜・3キリ・エコクッキング	10	10	
9月	維摩池キャンドルナイト	10		産業課
12月	環境フォーラム（市・名古屋産業大学共催）	10		環境課
1月	空き家セミナー・相談会に参加	10		都市計画課



事業名	利用日・実施日	担当課等
エコ☆チャレ アイデア大募集🏠	✍ 月 日 (10)	環境課
エコモビ (エコ・モビリティ・ライフ) の実践 (例: 車でよく行く場所に電車でいった。)	✍ 月 日 (10)	都市計画課
森林公園に出かけた	✍ 訪れた場所 (例: センター広場) (10)	公園農政課
植物園内の展示館で、 全国植樹祭の展示を見た	✍ 月 日 (10)	
森林公園植物園 年間パスポートを購入	✍ 月 日 (10)	

### 【省エネ行動】

日頃行っている省エネ行動の取組を1つ記入	取組内容
✍	(例: 暑い日中は、クーリングシェルターを利用している。) (10)

### 【その他】(上限 40 ポイント)





事業名	担当課等
森林公園主催イベント・講座 (全国植樹祭周年記念イベントを含む) 森でフィットネス、自然ウォッチング、なるほど森歩き、道草ウォーキング、 野の花めぐり、テニス教室、乗馬レッスン、引き馬による体験乗馬、木 工教室、森のアカデミー大人の自然塾、昆虫を調べよう、スプリングフェ スタ、オータムフェスタ、ホースフェスタ、その他各事業	公園 農政課

参加したイベント名・講座名	
✍ (10)	✍ (10)
✍ (10)	✍ (10)



森林公園 HP

## 市民団体等参加ポイント

事業名	参加日	担当課等
吉賀池湿地ボランティア	 月 日 (10)	公園農政課
公園愛護会に参加	団体名  (10)	
スポットガーデン維持管理 ボランティアで活動	スポットガーデン名  (10)	
フラワーポットアダプトプログラム に参加 (城山公園バラ園含む)	団体名  (10)	

### ごみを減らそう

#### 1 「3キリ運動」の実践

- ▼使いキリ（買った食材を残さず使う）
- ▼食ベキリ（料理を残さず食べる）
- ▼水キリ（生ごみの水分を切る）

#### 2 雑がみの分別

ティッシュペーパーの空き箱やメモ用紙なども、新聞や雑誌と同じ「古紙」として分別すると、資源として再利用できます。

■ 問い合わせ先 環境課 TEL 0561-76-8135

※ごみの分別方法は、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」でも確認できます。



⑧ 環境・自然


合計

ポイント



## 事業参加ポイント

## 【講座等】

開催予定	事業名	ポイント	担当課等
通年	普通救命講習	10	消防署
	救命入門コース	10	
	自宅の住宅用火災警報器を点検 	10	
5月10日	消防団観閲式	10	消防本部
7月1日	地域協力員委嘱式	10	少年センター
7月11日	災害ボランティアコーディネーター養成講座	10	危機管理課
9月12日	防災講演会	10	
9月	上級救命講習	10	消防署
1月10日	消防出初め式	10	消防本部
1月23日	青少年健全育成推進大会	10	少年センター

## 【その他】

開催予定	事業名	ポイント	担当課等
通年	高齢者運転免許証の自主返納	10	市民活動課





## 市民団体等参加ポイント

団体名	ポイント	担当課等
救命ボランティア	10	消防本部
総合防災訓練(10月25日) 中学生ボランティア	10	危機管理課
交通安全女性クラブ	10	市民活動課
消防団に入団	10	消防本部
消防団活動	活動日 月 日 (10)	
女性消防クラブ	10	

### 【青少年健全育成推進会議】

内容	所属支部名	担当課等
青少年健全育成推進会議に 参加	 (10)	少年センター

### 【青少年健全育成事業】 (上限40ポイント)

活動内容	参加日	担当課等
地域のあいさつ運動、非行防 止キャンペーンなどに参加	 月 日 (10)	少年センター
	 月 日 (10)	
	 月 日 (10)	
	 月 日 (10)	

⑨ 安全・安心

合計

ポイント



## 事業参加ポイント

開催予定	事業名	ポイント	担当課等
5月30日	ごちゃまぜ運動会	10	地域福祉課
5～2月	手話奉仕員養成講座	10	
6月20日	福祉のまちづくり推進助成事業	10	社会福祉協議会
11月7日	"Asa"lympic～ユニバーサルスポーツを楽しもう！	10	地域福祉課
未定	障がい者理解促進・啓発講座	10	
	子どもの居場所ボランティア講座	10	社会福祉協議会
	ガイドヘルプボランティア養成講座	10	
	ボランティアスキルアップ講座 ～オンライン編～🏠	10	

開催予定	事業名	ポイント	担当課等
6・12月	フードドライブ事業	参加日 (10) 月 日	社会福祉協議会
		参加日 (10) 月 日	

## 市民団体等参加ポイント

内容	ポイント	担当課等
更生保護女性会	10	地域福祉課

ボランティアサロンに参加	ポイント	担当課等
サロン名： /	(10)	社会福祉協議会
サロン名： /	(10)	
サロン名： /	(10)	

⑩ 福祉 合計	ポイント
------------	------

### 暑くなる前に熱中症対策をしよう！暑熱順化

暑さに強いからだづくりのために、バランスの良い食事や十分な睡眠以外に「暑熱順化」をすることも大切です。「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることで、暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がせず、熱中症になる可能性が高まります。暑熱順化では無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

#### <日常でできる暑熱順化するための運動・生活>

- ▼ウォーキング・ジョギング(週5回約30分歩く・約15分走る)
- ▼サイクリング(週3回約30分)
- ▼適度な運動(毎日約30分ストレッチ)
- ▼入浴(2日に1回は湯船に入る)

### 暑くなってからの熱中症予防

高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障がいのある方などは熱中症になりやすく、より注意が必要です。周りも積極的に声をかけ、皆で予防しましょう。

- ▼のどが渴いていなくても、こまめに水分補給(1日当たり約1.2Lを。起床後や入浴前後も)
- ▼適度に塩分も補給
- ▼暑さを避ける(外出時は日傘や帽子、涼しい服装を)



■問い合わせ先 環境課 TEL 0561-76-8134



## 事業参加ポイント

### 対象となる事業の種類（上限 210 ポイント）

事業名	担当課等
天体観測事業	生涯学習課
家庭教育学級たんぽぽ	
民謡講習会	
公民館まつり	
成人大学講座（歴史教養、文学教養など）	
高齢者教室（長寿学園）	
公民館講座（市民塾、芸術講座、スマホ講座など）	
地域ふれあい講座（各地区公民館で開催）	
地区公民館作品展示会	
尾張旭市民文化祭に参加	
文化会館主催の自主文化事業	
文化協会主催の講座	
文化協会各部会主催の発表会・大会等	
東部市民センター主催イベント・講座	暮らし政策課
スカイワードあさひ主催イベント・講座	
渋川福祉センター主催イベント・講座	
新池交流館・ふらっと主催イベント・講座	
城山コミュニティセンター主催イベント・講座	



開催予定	事業名	ポイント		担当課等
4月・10月	長池のマメナシ・アイナシ 自生地一般公開	10	10	生涯学習課
5月・11月	史跡めぐり	10	10	
5・7・9・11・ 1・3月	芸術展	10	10	

事業名	ポイント		担当課等
おはなし会（大人向け）	10	10	図書館
第34回尾張旭市読書感想画コンクール 優秀作品展	観覧日 (10) 月 日		
図書館に読書通帳を持参、または新規作成	10		
本を50冊読んで、読書通帳に記入しよう	10		
本を100冊読んで、読書通帳に記入しよう	10		
図書館映画会	10	10	

## 市民団体等参加ポイント

内容	ポイント		担当課等
少年少女発明クラブ指導員・ボランティア に登録・活動	活動日 月 日 (10)		生涯学習課
スカイワードあさひ星の会に登録・活動	活動日 月 日 (10)		
無形民俗文化財（棒の手、打ちはやし、 ざい踊り、馬の塔）の活動に参加	文化財名 (10)		

⑪ 文化・生涯学習

合計

ポイント



## 事業参加ポイント

開催予定	事業名	ポイント		担当課等
通年	認知症カフェ「かたろ～な」 (ケアラズカフェを含む)	参加場所	(10)	長寿課
	ミニデイサービス	10		
	認知症サポーター養成講座	10		
	もりもり回復プログラム	プログラム作成日 月 日 (10)		
	県健康づくりリーダーによる 体操教室	参加日 月 日 (10)		
	「セルフ・フレイルチェック」 をしよう 🏠 (P40～43)	実施日 月 日 (10)		
	動画を見て「コグニサイズ」を やってみよう 🏠	実施日 月 日 (10)		
	健康麻雀	団体・講座名		
4月～	買い物リハビリテーション 教室	参加日 月 日 (10)		
5月～	多世代交流館 いきいき講座 (前期)	10	10	
6月21日	シニアカラオケ大会	10		

開催予定	事業名	ポイント	担当課等
6月	介護予防講座 シニアのための栄養講座	10	長寿課
6～3月	あさひ介護者のつどい	参加日 月 日 (10)	
7月	介護予防講座 お口のケア講座	10	
9月 12・13日	高齢者趣味の作品展	10	
9～11月	脳力アップ教室	10	
9～1月	らくらく脳の健康教室	10	
10～11月	多世代交流館 いきいき講座（後期）	10	
11月	家庭介護教室	10	
11～12月	高齢者趣味の講座	10	
1～2月	摂食嚥下障害予防 「つばめ教室」	10	

## パタカラ体操

おいしく食事を楽しむための体操です。

42 ページを見てやってみよう！



パパパパパ・・・






タタタタタ・・・

カカカカカ・・・

ラララララ・・・

## 市民団体等参加ポイント

### 【ボランティア】（上限 50 ポイント）

事業名	活動場所	担当課等
● ミニデイサービスボランティア	 (10)	長寿課
● あさひ生活応援サポーター	 (10)	
● らくらく脳の健康教室 教室サポーター	 (10)	
● 介護支援ボランティア (市内の介護事業所および施設)	 (10)	
● 認知症カフェボランティア	 (10)	

事業名	登録した日	担当課等
安心見守りネットワーク事業「ゆるもーり」に登録（ひまわり隊の活動）	 月 日 (10)	長寿課

⑫ 介護予防  
合計



## フレイルって何？

年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことです。この状態を「老化現象だから」と放置してしまうと、要介護状態になってしまうおそれがあります。

多くの方は健康な状態から、フレイルの時期を経て要介護状態になります。フレイルの状態を早期発見し、早期に対応することで、要介護状態になる方を減らし、健康寿命をのばすことができると考えられています。

## フレイルのセルフチェック

- 6 か月間で 2 ～ 3 kg の体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
- ウォーキングなどの運動を週 1 回以上していない
- 5 分前のことが思い出せない
- (ここ 2 週間)わけもなく疲れたような感じがする

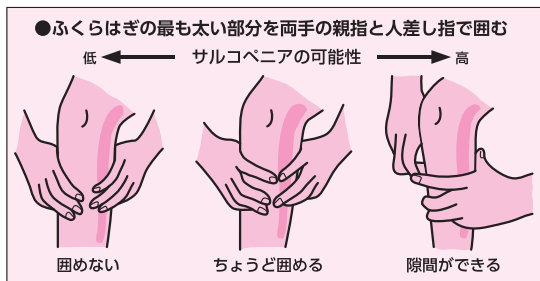
1 ～ 2 項目該当・・・「プレフレイル(フレイル予備軍)」

3 項目以上該当・・・「フレイル」

\* 3 項目以上該当の方で、心身に心配のある方は、長寿課に相談してください。

## あなたは大丈夫？ 簡単セルフ・フレイルチェック

利き足ではないほうの「ふくらはぎ」の一番太いところを測ります。ひざの角度は 90 度に曲げ、両手で親指と人差し指で作った「指輪っか」で軽く添えるように囲みます。



## <判定結果>

- ・困めない人またはちょうど困める人：危険度は低いです。
- ・隙間ができてしまう人：危険度が高いです。

このテストで大丈夫だったからといって安心することなく、日々の生活習慣に気をつけて、良い状態を維持しましょう。

## フレイルにならないための予防法

### 「栄養」「運動」「社会参加」

フレイル予防のために大切な3つのポイントです。この3つは相互に影響しあっています。特に「社会参加の機会が低下すること」がフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきています。

#### ポイント①「栄養」

- 1 バランス良く、よく噛んでしっかり食べましょう。
- 2 10種類の食品を毎日、3食きちんと摂りましょう。
- 3 特にたんぱく質や油脂類はしっかり摂りましょう。
- 4 主食と主菜（肉・魚・卵など）を重視しましょう。



#### ポイント②「運動」

- 1 日頃の運動にプラス10分多く体を動かしましょう。
- 2 運動は1人で行うのではなく、仲間と一緒に進むとさらに効果的です。市では様々な運動教室を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

#### ポイント③「社会参加」

- 1 趣味やボランティア、地域活動、仕事など自分に合った方法で社会参加をしましょう。
- 2 家に閉じこもらず、1日1回は外出して人との会話を楽しみましょう。
- 3 あさひ健康マイスター手帳を利用し、日常生活を活動的に過ごしましょう。

# オーラルフレイル予防のすすめ

～いつまでもおいしく食べられるように～

## オーラルフレイルについて

食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなった、むせることが増えた、滑舌が悪くなってきた……。こうしたささいな口の機能の衰えが続くと、やがて“オーラルフレイル”になるおそれがあります。

いつまでも、食事をおいしく楽しみたいですね。簡単にできる体操を日々の生活に取り入れるだけで、そしゃくや嚥下機能を回復させ、食事への不安を解消することができます。ここでは、誰でもできる「パタカラ体操」について紹介します。

## 「パタカラ体操」のやり方

口を大きく動かして、

**「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」**

と **3回** 言いましょう。



「パ」の音は、口をしっかり閉じたあと「パッ」と発音！

「タ」の音は、舌が上あごにくっつくように発音！

「カ」の音は、のどの奥に力をいれて、一瞬呼吸を止めて発音！

「ラ」の音は、舌を丸めて発音！

慣れてきたら、できるだけ早く繰り返して発声すると、より効果的です。「**大きな声で**」「**一文字一文字**」「**はっきりと**」を意識して、**食前に実施**してみてください。

## 聞こえのフレイル予防

～聞こえのチェックリストをご活用ください。～

生活の質を維持するためには、聴力を保つことが重要です。



### 聞こえのチェックリスト

あなたはいくつ当てはまりますか？

- 会話している時に聞き返すことがよくある
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 見えない所からの車の接近にまったく気づかないことがある
- 話し声が大きいと言われる
- 集会や会議などの数人の会話でうまく聞き取れない
- 電子レジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 騒音の多い職場や大きくなるさい音のする場所で過ごすことが多い
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある

(日本補聴器工業会ホームページから引用)

☑ チェックの数はいくつありましたか？

- 0～2個の方 現状は問題ないと思われます。
- 3～4個の方 一度耳鼻科の専門医に相談してみてもいいでしょうか。
- 5個以上の方 できるだけ早く、耳鼻科の専門医で診察を受けることをおすすめします。

## 索引 (50 音順・内容・頁)

あ	"Asa"lympic ～ユニバーサルスポーツ	32
	空き家セミナー・相談会	27
	あさびー公式 X をフォロー	12
	あさびーこども読書通帳・表彰式	14
	あさびースマイルウォーキング	8
	あさひエコ大学	27
	あさひ介護者の集い	38
	あさひ生活応援サポーター	39
	あさひフェスタ・ボランティア	8・9
	あたまの元気まる	18
	あつまれ ひらこの森	15
	「あったらいいな こんな給食」献立を応募	14
	アプリ版あさひ健康マイスター	21・22
	安心見守りネットワーク事業「ゆるもーり」	39
い	維摩池キャンドルナイト	27
う	ウォーキングイベント	11
え	A-map への意見を提案	11
	エコ☆チャレ アイデア大募集	28
	エコモビの実践	28
お	おいしい紅茶の店を利用	8
	おはなし会	14・36
	おはなしのひろば	14
	おもちゃ病院の利用	27
	おやこ木曽川源流探検ツアー	13
	親子でチャレンジ！ AED	13
	親子料理教室	13
	オリジナルコースを歩こう♪	11
	尾張あさひ苑の宿泊	26
	尾張旭市商工会青年部主催イベント	8
	尾張旭市民文化祭	34
	尾張旭市読書感想画コンクール優秀作品展	36
	尾張旭まち案内で商品を購入・イベント	8・12
か	介護支援ボランティア	39
	介護予防講座	38
	ガイドヘルプボランティア養成講座	32
	買い物リハビリテーション教室	37
	学校給食試食会	18
	家庭介護教室	38
	家庭教育学級たんぽぽ	34
	環境フォーラム	27
	がん検診	20
き	議会中継・録画映像	25
	給食センター探検ツアー	13
	救命入門コース	30
	救命ボランティア	31
	禁煙外来治療費助成金 交付申請者	21
け	芸術展	36
	下水道ってなあに？	27
	元気まる測定・元気まるトレーニング	18
	献血への協力	22
	県健康づくりリーダーによる体操教室	37
	健康講座・健康測定会・骨密度測定会	19
	健康づくり教室	18
	健康づくり推進員会	11・18・22
	健康麻雀	37

け	健康まつり	8
こ	公園愛護会	29
	公共施設アダプトプログラム	25
	更生保護女性会	33
	紅茶フェスティバル in 尾張旭	8
	紅茶フェスティバル in 尾張旭ボランティア	9
	交通安全女性クラブ	31
	交通少年団	15
	公民館講座	34
	公民館まつり	34
	高齢者運転免許自主返納	30
	高齢者教室（長寿学園）	34
	高齢者趣味の講座・趣味の作品展	38
	国産紅茶グランプリ一般審査員	9
	国民健康保険 特定健康診査等	20
	ご自慢の緑のカーテン写真募集	27
	子育て応援・託児ボランティアに登録	16
	子育てサロン	16
	ごちゃまぜ運動会	32
	C O <sub>2</sub> C O <sub>2</sub> ダイエットプラン	27
	子ども会	15
	子どもの居場所ボランティア講座	32
	ごみゼロ運動	8
さ	災害ボランティアコーディネーター養成講座	30
	三郷駅前まち育てワークショップ	23
し	市営バスあさびー号	26
	ジェネリック医薬品使用	21
	歯科健診	20
	市公式 Instagram をフォロー	12
	市公式 LINE を利用	12
	市スポーツ施設主催のスポーツ教室	7
	市スポーツ施設・学校体育施設の利用	6・7
	史跡めぐり	36
	自宅の住宅用火災警報器を点検	30
	自治会等活動促進助成事業	23
	児童館対抗ゼロ・けん玉・卓球大会	13・14
	じどうかんフェス・ボランティア	13・15
	シニアカラオケ大会	37
	シニアクラブ	25
	渋川福祉センター主催イベント・講座	34
	市民活動講座	23
	市民活動支援センター登録団体の活動紹介	24
	市民活動支援センター利用登録団体	25
	市民活動促進助成事業	23・24
	市民活動団体連絡協議会	24
	市民ゴルフ大会	7
	市民ジョギング大会	7
	市民スポーツ大会	7
	手話奉仕員養成講座	32
	省エネ行動	28
	障がい者理解促進・啓発講座	32
	上級救命講習	30
	小中高生ダンスフェスティバル	13
	少年少女消防団・消防団	15・31
	少年少女発明クラブ・指導員ボランティア	15・36



## 予備欄

年度途中の新規追加事業(🏠おうちでできるも含む) は、市広報誌・市ホームページでお知らせします。

次の表に記入してください。

No.	参加日			参加内容
1	／	月	日	(10)
2	／	月	日	(10)
3	／	月	日	(10)
4	／	月	日	(10)
5	／	月	日	(10)
6	／	月	日	(10)
7	／	月	日	(10)
8	／	月	日	(10)
9	／	月	日	(10)
10	／	月	日	(10)

予備欄

合計

ポイント

## 「あさひ健康マイスター」アンケート

該当する項目に○をつけ、( ) には記入してください。

### 1 「あさひ健康マイスター」をどのようにして知りましたか？

- ①市広報誌 ②市のホームページ ③イベントや施設  
④人から聞いた ⑤以前から取り組んでいた ⑥その他

### 2 「あさひ健康マイスター」に取り組むことで、体だけでなく、心やまちの健康についても意識するようになりましたか？

- ①とても意識するようになった ②意識するようになった  
③特に変化はない

### 3 「あさひ健康マイスター」に取り組むことで、健康と生活の改善に効果はありましたか？

- ①とても効果があった ②まあまあ効果があった ③あまり変わらない

### 4 「あさひ健康マイスター」等、健康都市の取組が国際的に表彰されていることを知っていますか。

- ①知っている ②知らない

詳細はこちら

(市ホームページ)



### 5 あなたにとって「あさひ健康マイスター」を一言で表すなら？

[ ]

### 6 今後の「あさひ健康マイスター」へのご意見・ご希望がありましたらご記入ください。

[ ]

これからも楽しく健康づくり！  
ご参加お待ちしております！

アンケート

記入日

(10)



月

日



# 「あさひ健康マイスター」申込書

手帳を手元に残したい方は、市役所健康都市・スポーツ課（北庁舎2階）へ手帳をご持参ください。

太枠の中にご記入ください

番号

てい しゅつ び 提出日	月 日
(ふりがな) 氏名	( )
れん れい 年齢	才
じゅう しょ 住所	〒 - ※尾張旭市以外の方は、選択（○）してください。 ざいきん ざいがく 在勤 ・ 在学 ・ どちらでもない
でん わ ばんごう 電話番号	( ) -

※ご提出いただいた個人情報、あさひ健康マイスターに関することに使用します。

## 【合計ポイント記入欄】

特集	①主なイベント	②ウォーキング	③市の情報発信	④キッズ
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
⑤子育て	⑥健康・食育	⑦生活・市民活動	⑧環境・自然	⑨安全・安心
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
⑩福祉	⑪文化・生涯学習	⑫介護予防	予備欄	アンケート
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

総合計

ポイント

## 問い合わせ先電話番号

尾張旭市役所	0561-53-2111 (代表)
健康都市・スポーツ課	0561-76-8101,8183
広報戦略課	0561-76-8107
企画課	0561-76-8105
危機管理課	0561-76-8127
財政課	0561-76-8114
暮らし政策課	0561-76-8125,8155
市民活動課・少年センター	0561-76-8126,8128,8129
市民活動支援センター	0561-51-2878
市民課	0561-76-8130
産業課	0561-76-8132,8137
環境課	0561-76-8134,8135
環境事業センター	0561-52-8000
地域福祉課	0561-76-8141,8142,8184
長寿課	0561-76-8143
健康課 (保健福祉センター)	0561-55-6800
保険医療課	0561-76-8150,8153
保育課	0561-76-8147
こども未来課	0561-76-8146
こども家庭課	0561-53-5566
子育て支援センター・ファミリーサポートセンター	0561-52-3132,51-5571
都市計画課	0561-76-8156,8157
三郷駅周辺整備推進室	0561-76-8182
土木管理課	0561-76-8164
公園農政課	0561-76-8133,8161
経営政策課	0561-76-8193
浄化センター	0561-51-3322
消防本部 (消防総務課・予防課・消防署)	0561-51-0119 (代表)
学校給食センター	0561-53-2971
生涯学習課・中央公民館	0561-76-8181,53-1144,54-5300
図書館	0561-54-5544
議事課	0561-76-8186

スカイワードあさひ (0561-52-1850)

渋川福祉センター (0561-51-1997)

城山コミュニティセンター (0561-57-7646)

多世代交流館いきいき (0561-54-8202)

総合体育館 (0561-54-2733)

新池交流館・ふらっと (0561-52-8852)

東部市民センター (0561-54-5667)

社会福祉協議会 (0561-54-4540)

文化会館 (0561-54-8500)

尾張あさひ苑 (0265-43-3180)

# 明治安田

NPO団体

## さくらいろプロジェクト

女性とママの一步を応援  
子どもたちを未来に繋げる  
地域活性・社会貢献



@SAKURAIRO7635

TEAの「もっと」を創り出そう。

## 日東紅茶



# 尾張旭市

氏名／

尾張旭市健康都市・スポーツ課健康都市推進係

〒488-8666 愛知県尾張旭市東大道町原田2600番地1

電話〈0561〉76-8101(直通) 〈0561〉53-2111(代表)



「健康都市 尾張旭」の  
取り組みはこちらから