

## 令和2年度 加西市運動ポイント事業に参加されている皆さまへ

次の項目を確認してください。

### ●ポイント交換のためのアカウント登録について

1月末までにアカウント設定に、正しい氏名・住所・生年月日の登録が無い場合はポイントの交換ができませんのでご注意ください。

※①アプリのMENU内のアカウント設定に、氏名は漢字（外国人の方はアルファベットまたはカタカナ）で登録、住所は番地まできちんと登録してください。

※②アカウント設定内の生年月日に誤りがある場合、本人確認のうえ修正を行いますので、運転免許証等の本人確認書類をお持ちになって健康課までお越しください。

※③ポイント交換は2月28日（日）までに1000P以上獲得された方に限ります。

### ●健診受けたよポイントに係る健診結果の提出期限について

「健診受けたよポイント」の付与に係る特定健診、がん検診等の健診結果の提出期限は令和3年3月1日（月）です。各種健診結果を健康課または国保医療課までお持ちください。ポイント付与対象は、令和2年2月～令和3年1月に受診された健診結果です。



### ●結果にコミットポイントに係る体組成測定について

「結果にコミットポイント」の付与に係る体組成測定の実施期間は2月28日（日）までとなっています。イオンモール加西北条店薬品コーナーにて、お早めに最終測定を行い、体組成の変化を確認しましょう。

●**問合せ**：健康課（健康福祉会館内） ☎④2 8723（※平日の8:30～17:15に限りです）

## 加西市から3カ所 ひょうごの景観ビューポイントに選ばれる

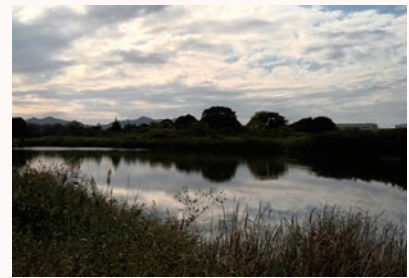
県では、県内の美しいまちなみや豊かな自然など、人をひきつける魅力的な景観を見ることができる場所「ビューポイント」を募集し、150カ所を選定しました。加西市からは次の3カ所が選ばれました。



①国登録文化財「水田家住宅」付近  
（旧丹波街道の古いまちなみ）



②西岸寺前  
（寺町通りのまちなみ）



③鶉野町のため池  
（ため池越しに望む善防山）

兵庫県のホームページで、150選すべての場所の紹介や、ビューポイントの地図がご覧いただけます。また、Instagramとツイッターで日々情報を発信しています。是非、フォローをお願いします。

●**問合せ**／都市計画課 ☎ 42-8753



▲兵庫県 HP

広告

広告

## こころの相談をはじめます

問合せ先／健康課 ☎42-8723  
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

ご自身に関するさまざまな思いや悩み、家族に対する心配事について、臨床心理士がお話を聴きします。「自分一人で家事も子育てもしていて、限界がきている」「ここ最近、家族が学校・職場から暗い表情で帰宅することが続いていて心配」といった具体的な悩み事や、「憂うつな気持ちが晴れない」「生きていても仕方ない」といった漠然とした思い等、一人で抱えてこられたお気持ちをお話ください。  
相談は無料です。秘密は守られます。  
お問い合わせ・ご相談は健康課までご連絡ください。

●電話相談（こころの健康相談）  
月曜～金曜 8:30～17:15

●対面相談（こころの相談）／完全予約制  
日程は以下の通りです。



相談日	時間	場所
1/18 月 29 金	13:00～14:10	健康 福祉 会館
2/12 金 24 水	14:30～15:40	
3/ 8 月 19 金	(心理士との面談は45分程度です)	

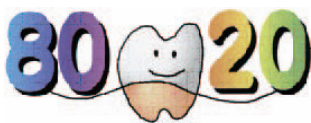
## 8020 達成者を表彰

問合せ先／健康課 ☎42-8723  
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

加西市歯科医師会と加西市は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという取り組み「8020運動」を推進しており、達成された29名の方々に表彰しました。いくつになっても自分の歯でおいしく食事が食べられるように「毎日の歯磨き習慣」「定期的な歯科検診」「しっかり噛む習慣」を心がけましょう。

●8020 運動達成者 (50音順、敬称略)

池内 和美	金藤 文昭	長田 文江	増田 義則
池田 孝男	栗山 重之	新延 勝正	三船 春見
石井 國智	小西 輝夫	西井 サチ子	森 武司
大西 良昭	小東 愛子	原田 昭美	山田 恵純
小田 壽子	坂本 輝紀	原田 工	吉田 益男
柏原 よし子	繁田 和子	堀井 清種	
神田 竹男	庄田 智廣	前田 二三枝	
木林 よし子	辻 迪子	増田 紀久代	



### 講座・イベント

#### カレンダー市

お家にあるカレンダーを交換しましょう！どんなカレンダーが集まっているかはお楽しみ。また、家で余ったカレンダーをいただけませんか(1/26まで)。お待ちしております。  
日時：1/27 水 12:00～1/29 金 17:00  
場所：アスティアかさい OALーム  
問合せ先：地域交流センター ☎42 0106

#### ピラティス&リラクゼーションストレッチ

ピラティス&ストレッチで日頃の疲れを癒しませんか。  
日時：2/13 (土) 10:00～11:15  
場所：健康福祉会館 ホール  
定員：先着20名 ※無料  
対象：20歳以上の方  
持ち物：飲み物、汗ふきタオル  
※五本指の靴下着用、または裸足でご参加ください。  
申込先：健康福祉会館 ☎42 6700

#### 大人のよか余暇くらぶ

スポーツ等を通じて健康づくりに取り組みます。  
日時：1/22 (金) 19:00～20:30  
対象：20歳～60歳の方  
定員：先着20名 ※無料  
開催場所：勤労者体育センター  
内容：キンボール  
持ち物：運動靴、飲み物  
申込先：健康福祉会館 ☎42 6700



広告

広告