

カラダをチェックして貯める



チェックして貯める

学んで貯める

買って貯める

動かして貯める

食べて貯める

スタンプラリー

200
pt

特定健診

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

200
pt

生活習慣病予防健診

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

200
pt

後期高齢者健診

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

50
pt

人間ドックや 会社での健康診断

【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。

130 mmHg を超えていたら
医師、保健師などに
相談してみよう

高血圧の診断基準	最高血圧 (収縮期)	最低血圧 (拡張期)
家庭血圧	135 mmHg 以上	85 mmHg 以上
診察室血圧	140 mmHg 以上	90 mmHg 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。

チェックして貯める

学んで貯める

買って貯める

動かして貯める

食べて貯める

スタンプラリー

30 pt

血圧の継続測定

定員：なし [申込不要]
対象期間：令和8年3月～令和9年2月
(最大 12 カ月分)

対象期間に血圧を1カ月(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

200 pt

血圧計の購入

定員：なし [申込不要]

令和8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

100
pt

対象期間：令和8年4月～令和9年3月

定員：なし [要申込]

自己負担：あり

対象者：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9年1月受診分まで



問い合わせ

健康増進課

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

後期高齢者歯科健診

50
pt

定員：あり [要申込]

自己負担：**無料**

後期高齢者歯科健診を受診した方に付与。



問い合わせ

後期高齢者医療制度担当

TEL 06-6489-6836

フレイルチェック会

10
pt

定員：あり [要申込]

自己負担：**無料**

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。



問い合わせ

包括支援担当

TEL 06-6489-6356



カラダを学んで貯める



■ 参画企業・団体

動脈硬化検査と 保健指導

アプリ
のみ **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**

カラダ運動器年齢測定

100
pt

提供：西難波接骨院鍼灸院



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

西難波接骨院鍼灸院

西難波町 4-6-30-213
国道 2 号線沿い、阪神バス「難波」前、
2 階店舗

TEL **06-4950-5709**

体のゆがみチェック ＋ゆがみ矯正

1,000
pt

提供：えなみ鍼灸整骨院



体のゆがみをチェックして、あなたの体に合わせたゆがみ矯正を行います。
(1 回 3,980 円)

対象商品取扱店

えなみ鍼灸整骨院

立花町 1-13-3
JR 立花駅北口から徒歩 2 分

TEL **06-6426-5550**

チェックして貯める

学んで貯める

買って貯める

動かして貯める

食べて貯める

スタンプラリー

カラダを学んで貯める

■ 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
食育・適塩化フェア	110pt	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。	なし [申込不要]	無料	健康増進課 06-4869-3033
歯と口の健康フェスタ2026	110pt	6月7日(日)に中央北生涯学習プラザで口腔衛生の普及啓発イベント。参加者に付与。	なし [申込不要]	無料	
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」、「小中学生の望ましい生活習慣(食事・運動・睡眠)」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	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ストップ!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歯科検診の2コース制。各コース参加ごとに付与。	あり [要申込]	無料	武庫地域課 06-6431-7884
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参加者への付与。	あり [要申込]	無料	北部地域 保健課 06-4950-0637
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」等をテーマとした講座受講で付与。	あり [要申込]	一部 有料	
食育ボランティア 養成講座	10pt	尼崎市の子ども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	06-4950-0637
市政出前講座	10pt	講座「どんないいことがある?!～心と体を育てるバランスごはん～」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



カラダにイイものを買って貯める



■ 参画企業・団体

健康測定機器の購入

アプリのみ **200** pt

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。
※店舗の担当にお声がけください。

対象商品取扱店

市内のニシイチドラッグ店

尾浜本店 / アミダ潮江店 /
健康館つかしん店 / 健康館武庫之荘店

TEL **06-6426-3300**

さらだ粉（野菜粉末）

100 pt

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

TEL **090-6746-6598**

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（立花商店街内）
JR 立花駅北口から徒歩 3 分

TEL **06-6429-6336**

CO・OP 野菜がおいしい減塩おみそ汁

アプリのみ **25** pt

提供：生活協同組合コープこうべ



お湯をそそぐだけでかんたんに美味しい野菜のおみそ汁ができます。「CO・OP 野菜がおいしいおみそ汁」に対し塩分 25% カット。

対象商品取扱店

市内のコープこうべ店舗

コープ塚口 / コープ園田 / コープ立花 /
コープ尼崎近松 / コープ武庫之荘 /
コープミニ西武庫

TEL **06-6429-2411**

チェックして貯める

学んで貯める

買って貯める

動かして貯める

食べて貯める

スタンプラリー

ンゴロンゴロ ／タンザニア産

60
pt

提供：極上珈琲 生豆本舗



当店一番人気!酸味控えめで飲みごたえのあるコーヒーです。

対象商品取扱店

極上珈琲 生豆本舗

小中島 3-13-1

小園中学校南東向かい

TEL 06-6493-7722

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!

「まだしていない」「カードから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開催しています!



◀ あま咲きコインの詳細はこちら

<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・ 各種会員の新規申込

アプリのみ **500**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



腰痛膝痛の改善を目的とした健康運動教室、個別運動指導のパーソナルサポート会員、プール・ジムの各種会員のいずれかに新規申込で付与 ※無くなり次第終了。

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 4-4-8

阪神バス「市民開発センター」から

徒歩 4 分

TEL **06-6426-6102**

スポーツ教室の 無料体験

200pt

提供：公益財団法人 尼崎市スポーツ
振興事業団



当事業団が開催する各種スポーツ教室の無料体験を受講していただいた方へポイントを付与します。

対象商品取扱店

バイコム総合体育館

西長洲町 1-4-1

JR 尼崎駅西へ徒歩 10 分

(その他の施設はお問い合わせください)

TEL **06-6489-2027**

上坂部西公園 ボランティア活動

アプリのみ **50**pt

提供：公益財団法人 尼崎緑化公園協会



上坂部西公園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 塚口駅南西へ徒歩 5 分

TEL **06-6426-4022**

体験レッスン30分

アプリのみ **100**pt

提供：バリウスゴルフスクール



シミュレーションゴルフを利用してインドアでのゴルフ体験レッスン (1,100 円)。お1人一回まで。

対象商品取扱店

バリウスゴルフスクール

七松町 1-3-1-216 フェスタ立花南館 2F

JR 立花駅から徒歩 1 分

TEL **06-7173-7479**

チェックして貯める

学んで貯める

買って貯める

動かして貯める

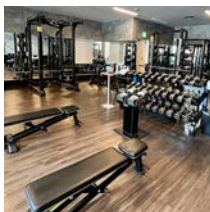
食べて貯める

スタンプラリー

アプリのみ **50**pt

フィットネスクラブ ティップネスの1日施設体験利用

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します。
※体験料金に関しましては、各店舗までお問い合わせください。

対象商品取扱店

ティップネス塚口 | ティップネス武庫之荘

南塚口町 1-6-15

南武庫之荘 1-4-1

阪急塚口駅南口から
徒歩 1分

阪急武庫之荘駅南口から
徒歩 3分

TEL

06-6428-5155

TEL

06-6439-3888

尼崎市未来いまカラダポイント事業の 参画企業を募集しています！

市ホームページ、市発行のガイドブック（本誌）などを通じて、
健康につながる事業・サービス・商品などを広めませんか？
詳しくは尼崎市健康増進課までお問い合わせください。

■ 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	
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	スポーツ推進課 06-4950-0406	
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		
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・ゴルフ及びペタンク、モルックの体験教室。	なし [申込不要]	無料		
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 リレーマラソン	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。 ※詳細は要問合わせ。	あり [要申込]	無料		
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に参加する。	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
チャンネルウォーク	10pt	尼崎運河周辺の散策(ウォーキング)を通じて体を動かす。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
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		

チエックして貯める

学んで貯める

買って貯める

動かして貯める

食べて貯める

スタンプラリー

カラダを動かして貯める

■ 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
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	
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 南武庫之荘 06-6438-5875
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	
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	地域総合センター 塚口 06-6423-5266
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	農政課 06-6489-6542
尼蒔栽培 援農ボランティア	10pt	尼崎市の伝統野菜「尼蒔」の栽培作業の協力を行う。参加者に付与。	なし [要申込]	有料	
いきいき 100万歩運動	10pt	日々のウォーキング歩数を「いきいき100万歩運動貯筋通帳」に記録し、達成歩数に応じて報告時に付与。	なし [要申込]	無料	包括支援担当 06-6489-6356
いきいき百歳体操	10pt	5人以上の自主活動グループが週1回実施する介護予防体操（職員による体操支援時のみ付与）。	あり [要申込]	一部 有料	

チェックして貯める

学んで貯める

買って貯める

動かして貯める

食べて貯める

スタンプラリー

カラダにイモのを食べて貯める



■ 参画企業・団体

アプリのみ **30** pt

『珍々鍋』 名物ちんちん鍋 (一人前の注文)

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野菜、豆腐をかつおのお出で召し上げ。

対象商品取扱店

ジャパニーズダイニング 大はま

昭和通 4-124 尼崎スカイハイツ 1F
国道 2 号線沿い、阪神バス「東難波」前、
阪神尼崎駅から徒歩 5 分

TEL **06-6413-8953**

アプリのみ **50** pt

ベジコース

提供：キッチン&カフェ エマーブル



野菜ソムリエプロ、野菜ソムリエアワード銀賞受賞のシェフが作る魚、肉、卵、添加物不使用、無農薬野菜たっぷりのコース料理。詳細はホームページをご覧ください。
3 日前までの予約。

対象商品取扱店

キッチン&カフェ エマーブル

南武庫之荘 1-29-9
阪急武庫之荘駅南口から徒歩 4 分

TEL **06-6437-1418**

50 pt

八宝菜メニューの注文

提供：中華ダイニング 白川



白菜、レンコン、キクラゲ、海老、イカ等野菜たっぷりのあっさり味付け八宝菜です。

対象商品取扱店

中華ダイニング 白川

七松町 2-1-12-101
JR 立花駅南口から徒歩 3 分

TEL **06-6418-8889**

10 pt

ランチコース全種、 ディナーコース全種より いずれか

提供：尼崎野菜のイタリア料理 ベルドゥーラ



ベルドゥーラはイタリア語で「野菜」です。野菜ソムリエのシェフが創る、ここでしか食べられない「あまやさい イタリア料理」をご提供しています。

対象商品取扱店

尼崎野菜のイタリア料理 ベルドゥーラ

富松町 2-34-2
阪急塚口駅北口から徒歩 15 分、
阪神バス「尼崎北小学校」から徒歩 1 分

TEL **06-6427-3811**

チェックして貯める

学んで貯める

買って貯める

動かして貯める

食べて貯める

スタンプラリー

チェックして貯める

学んで貯める

買って貯める

動かして貯める

食べて貯める

スタンプラリー

三ツ切ご膳

50pt

提供：和食いまにし



前菜・お造り・本日の小鉢（日替り）・ミニ天ぷら・ご飯・みそ汁・香物付き

対象商品取扱店

和食いまにし

名神町 3-5-12

阪神バス「久々知」から徒歩 2分

TEL 06-6428-2061

前菜盛り合わせグランデ +ピッツアのセット等

100~
200pt

※ポイント付与は令和 8 年 8 月 31 日まで

提供：i10 号倉庫ガレージカフェ&ピッツア



尼崎・近郊地産で穫れる季節野菜が盛りだくさん！
前菜と窯焼きピッツアでおいしさ抜群！野菜を摂り入れてカラダを元気にできます。

対象商品取扱店

i10 号倉庫ガレージカフェ&ピッツア

食満 5-24-1

阪神バス「園田東生涯学習プラザ前」から徒歩 5分

TEL 06-6409-4110

ピピンバ定食

アプリのみ

100pt

提供：KOREAN KITCHEN si-jag



12 種類の具材の入ったピピンバに副菜、キムチと野菜たっぷりのヘルシーメニューです。

対象商品取扱店

KOREAN KITCHEN si-jag

西立花町 2-7-21

JR 立花駅南口から徒歩 3分

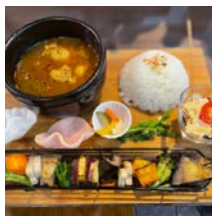
TEL 06-7891-5365

野菜たっぷり スープカレー・グリーンカレー等

アプリのみ

100pt

提供：ソル エット アンブラ



当店では淡路島産玉ねぎ、自家製スパイス黒毛和牛スジをじっくり煮込んだ手羽元の熱々スープカレーをはじめ、健康にいいおいしいを心掛けています。

対象商品取扱店

ソル エット アンブラ

次屋 3-14-1

阪神バス「小園」から徒歩 2分

TEL 06-7509-5624

一汁八菜 ホロイムア定食

アプリのみ **100** pt

提供：Cafe Holo i Mua



この定食1食で生活習慣病予防や健康維持のために国が推奨する1日の野菜摂取目安 350gの半分以上、品目数は30品目以上を使用しております。

対象商品取扱店

Cafe Holo i Mua

七松町 2-1-12-201

JR 立花駅南口から徒歩3分

TEL **06-6439-7717**

次屋定食・次屋弁当

50 pt

提供：LianLaso



あまやさいや旬の食材を、素材と製法にこだわった自然派調味料で作った定食です。(テイクアウト可)

対象商品取扱店

LianLaso

次屋 1-7-20

JR 尼崎駅北へ徒歩7分(東消防署の並び)

TEL **06-7494-5133**

シンプルベジカレー

アプリのみ **100** pt

提供：バルバルキッチンアメリカ



スープ、サラダと野菜がたっぷりのったオリジナルスパイスカレーのランチセット

対象商品取扱店

バルバルキッチンアメリカ

小中島 2-12-1

阪急園田駅から徒歩10分

TEL **06-6423-9393**

あまっ!うまっ!すこっ! 尼メシプロジェクト

尼崎市民が食べる、黄(主食)・赤(主菜)・緑(副菜)がそろったバランスのいい食事(メシ) = 「尼メシ」の新しい取組が開始!
食材や街並み、キャッチフレーズなど尼崎らしさを表現したロゴが目印です!
ぜひ見つけてみて下さいね!



市内の
食育に関わる
取組で登場!

※本ロゴマークとキャッチフレーズは、市内の食育推進団体(食育推進懇話会)と協働で作成しました。