

東くるめわくわく元気シート



このシートで、あなたの生活習慣に関する**2週間の取り組み**を記録し、さらに、健診受診などのボーナスポイントを貯めて、**合計100ポイント**で市内のカード利用店で使えるお得な

東くるめ元気plus+カード

を差し上げます。

「**健康**」と「**お得**」をゲット♪

①

目標設定!
日々の記録

40ポイント貯め
ましょう

②

ボーナスポイント
を貯める

60ポイント貯め
ましょう

③

合計100ポイントに
なつたら、カード申請

申請は、「わくわく健康
プラザ」か「市役所」ま
でご持参ください。
カードは即日発行します。

2週間

さあ、始めましょう! ➤➤➤➤➤

これは、お得！

東くるめ元気plus+カード



カードを入手すると、
カード利用店で特典
が受けられます！

特典の一部…ご紹介

- ・お会計から3%OFF
- ・食後のコーヒーサービス
- ・次回使える金券プレゼント
- ・粗品プレゼント
- ・お店のポイント2倍
- …など

目印はコレ！



カード利用店の一覧は
別冊を見てね♪



さあ、始めましょう！

東久留米市では、市民の健康寿命の延伸を目指し、
以下の「7つの生活習慣」についての取り組みを行っています。



あなたもぜひ、この「7つの生活習慣の健康づくり」を2週間挑戦して
みましょう！

Step1 日々の取り組みの目標を立てましょう

★目標は2つ（P.3を参考に）

目標①は例を参考に自由に自分で目標を立てます。

目標②は4つの目標から一つ選んで目標にします。



Step2 立てた目標を2週間取り組みましょう

目標①・②ができたら○を付け、○一つにつき2ポイント
を加算します。

2週間で40ポイントを目指しましょう！



Step3 ボーナスポイントを計算しましょう

申請日から過去1年間に受けた健診受診や、ボランティア
活動を書き出して、ボーナスポイントを計算します。

日々の取り組みで40ポイント、ボーナスで60ポイント
合計100ポイントでカードが申請できます

目標① 自由目標の例

7つの生活習慣から自由に目標を立てましょう

※簡単でも、いつも取り組んでいてもOK。毎日気軽にできることを目標にしましょう！

(食事) 每日朝食を食べる。主食・主菜・副菜を揃える。

(運動) 毎日〇歩歩く。毎朝ラジオ体操をする。

(休養) 毎日気持ちよく眠れる。周囲の心の健康に気を配る。

(コミュニケーション) 家族や友人と話す。自治会活動に参加する。

近所の人に会ったら挨拶する。

(口腔) 每食後に歯磨きをする。

(たばこ・酒) 適酒量を心がけ、休肝日を何日かもうける。

(健康管理) 毎日体重測定をする。血圧測定をする。

…など

目標② 選択目標

以下の4つから一つ選択して目標を決めましょう

※ちょっと頑張るとできそうな目標を選んでみましょう！

(食事) 野菜料理から食べる。

(運動) 毎日10分多く歩く。

(コミュニケーション) 家族以外の人と1日1回話す。

(口腔) デンタルフロスや歯間ブラシを使って丁寧な歯磨きをする。

日々の取り組みの記録

Step1

目標の設定

[P.3を参考に]

《自由目標》 例を参考にして自由に目標を設定しましょう。

※簡単でも、いつも取り組んでいてもOK。
毎日気軽にできることを目標にしましょう！※

目標①：

《選択目標》 左の4つから選んで目標を設定しましょう。

※ちょっと頑張るとできそうな目標を選んでみましょう！※

目標②：

Step2

日々の記録

☆1週目☆

月日	目標①	目標②	ポイント (01つにつき 2ポイント)	メモ			
				歩数	体重		
1	/						
2	/						
3	/						
4	/						
5	/						
6	/						
7	/						
1週目の合計ポイント				ポイント			

☆2週目☆

	月日	目標①	目標②	ポイント (○1つにつき 2ポイント)	メモ			
							歩数	体重
1	/							
2	/							
3	/							
4	/							
5	/							
6	/							
7	/							
2週目の合計ポイント				ポイント				

2週間で40ポイント貯まらなかった場合は、期間を延長して頑張りましょう♪

☆3週目以降☆（予備欄）

	月日	目標①	目標②	ポイント (○1つにつき 2ポイント)	メモ			
							歩数	体重
1	/							
2	/							
3	/							
4	/							
5	/							
6	/							
7	/							
3週目以降の合計ポイント				ポイント				

日々の取り組みポイント合計：

ポイント

申請書
★①に記載

ボーナスポイントの記録

過去1年間に行ったことについて下表を参考に、活動内容とポイントを記載しましょう。

Step3

健診受診や
社会参加・
社会貢献などで
ボーナスポイント
が貯まります。
カード利用店に
行くだけでも
OK!



☆さらにボーナス!☆

	名 称	ポイント
1	特定健診等健康診断の受診 (特定健診・後期高齢者健診、職場健診、人間ドック)	各20
2	2週間たばこを吸わなかつた ※ポイントの換算は1回のみです※	20
3	歯科健診の受診	20
4	ボランティア活動	20／回
5	がん検診等の受診 (肺、大腸、胃、子宮、乳がん) (骨粗しょう症検診)	各10
6	スポーツイベント参加	
7	健康課主催教室参加	
8	地域行事等への参加	10／回
9	趣味・サークル活動への参加	
10	東くるめ元気plus+カード利用店に行った	

ボーナス
ポイント
記録欄

(2以外の) 上記表の内容であれば同じものをいくつ書いても構いません

	名 称	ポイント
	申請書を郵送しないで持参する	

ボーナスポイント合計:

ポイント

申請書
★②に記載

健康づくりはまちづくり！

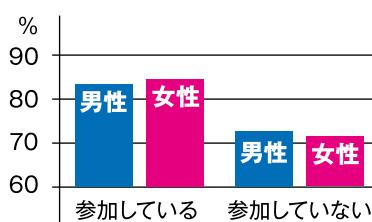
地域の活動に参加することは、健康づくりにもつながっているという結果が出ています！みなさんも地域の行事に参加してみましょう♪

東京都の調査からも！

地域の活動に
参加している人は
自身の
健康状態を良い
と感じています。

「健康状態をどのように感じているか」によい・まあまあよいと回答した人の割合

地域におけるボランティア活動や
趣味のグループへの参加状況別(65歳以上)



(平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査報告書から)

コラム

長生きの秘訣は、一人でいる時間を減らすこと

2015年3月に出されたアメリカの研究報告によると、特に65歳未満の場合に、孤独や社会的孤立が早期の死亡リスクになるという結果が出ました。

趣味仲間や地域のコミュニティなど、密接な人間関係を築くこと、社会との様々な関わりを持つことが鍵です。

日本の研究からも、より多くの人と頻繁に交流する人ほど、所得や住んでいる地域等に関わらず、長生きするということがわかっています。

あなたの地域や人とのつながりはどれくらいですか？

参考文献：

Holt-unstad J et al.Prescription for living longer:Spend less time alone,Perspectives on Psychological Science,2015 Mar 11,
斎藤雅茂 他『健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討』日本公衆衛生雑誌 2015;62(3):95-105

出典：「地域があなたをまつている」東京都福祉保健局 承認番号28福保保健第414号

東くるめ元気plus+カード 申請方法

以下のどちらかをお選びください

1. 申請書を持参する ※ボーナスポイントがつきます！

申請書をご記入の上、下記の窓口までお持ちください

【わくわく健康プラザ 健康課】

滝山4-3-14 042-477-0022

【市役所：6階 産業政策課】

東久留米市役所 本町3-3-1 042-470-7777(代)

平日正午から午後1時と土曜・日曜日、祝日を除く

<受付時間> 午前8時30分～午後5時

申請いただいたたら、その場でカードを発行します！（すぐ使えます！）

2. 申請書を郵送する

申請書をご記入の上、下記の物を同封のうえお送りください

【同封するもの】

- ①申請書
- ②申請者の住所・名前を記入した返信用封筒
※必ず切手をお貼りください。

【送付先】

わくわく健康プラザ 健康課

〒203-0033 滝山4-3-14 わくわく健康プラザ内

書類を確認し、ご自宅に郵送します。

わくわく健康プラン東くるめ(第2次)

わくわく健康プラン東くるめは、平成28年度～36年度までの9年間の計画です。「みんなが主役 健康で幸せにすごせるまち」を基本理念に、市民の健康課題が改善できるよう「7つの生活習慣」についての取り組みを、健康づくり推進員や関係団体、庁内関係各課と協働で推進する計画です。



【お問合せ先】 東久留米市 福祉保健部 健康課
TEL:042-477-0022 FAX:042-477-0033