

東くるめわくわく元気plus+の取り組みの流れ

Step
1

日々の取り組み目標を立てる

目標は、「日々の取り組み目標の設定」ページ（P9～10）から2つ選びます。毎日気軽にできることを目標に選びましょう。

Step
2

立てた目標に3週間取り組みましょう

目標に取り組み、「日々の取り組み記録」ページで毎日記録。できたら○をつけ、○1つにつき1ポイントを加算します。3週間以内に28ポイントを目指しましょう！

Step
3

ボーナスポイントを計算しましょう (ヘルスサポートポイント)

過去1年間に受けた健康診断等の受診や、ボランティア活動参加等で、ボーナスポイント(ヘルスサポートポイント)を計算します。50ポイント以上で申請できます。

Step
4

元気plus+カードを 申請しましょう

3つの方法がありますので、選んで申請してください



1

申請書を
持参する

2

申請書を
郵送する

3

オンラインで
申請する

詳しくは、申請方法P4～6をご参照ください。

カードの有効期限は6ヵ月。

※ただし、令和6年10月1日以降の申請より
有効期限は、事業終了の「令和7年3月31日」となります。

期限が切れる2～3週間前から再度取り組みましょう。

Step
4

東くるめ元気plus+カード

の申請方法

1. 申請書を記入の上、下記窓口へ持参する

(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)

〈受付時間〉 午前 8 時 30 分～午後 5 時

(平日正午から午後 1 時と土曜・日曜日、祝日を除く)

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、切手(84円)を貼付した返信用封筒(60mm×90mmサイズのカードをお送りします。)

【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

3. オンライン申請 (LoGoフォームからの申請)

■申請手順

- ①二次元コードを読み取りオンライン申請画面へ
 - ②入力フォームで必要事項を入力し、送信する
 - ③受付完了メールが指定したアドレスに届く
 - ④数日から1週間ほどで元気plus+カードがPDFで指定したアドレスに届く
 - ⑤カード利用店で元気plus+カードを使う(カードの提示方法は6ページ9参照)
- ☆詳細はP5～6をご確認ください。



オンライン申請の詳細（LoGoフォームからの申請）

■注意事項～よく読んでから始めてください～

- ◆LoGoフォームとは市役所等に來庁することなく、パソコンやスマートフォンからの申請が可能な自治体用オンライン申請ツールです。
- 受付完了メールが手元に届いてから、『東くるめ元気plus+カード』発行までには数日～1週間ほどかかります。
(年末年始、ゴールデンウィークなどの長期休暇時はその限りではありません)
- 『東くるめ元気plus+カード』は、指定したメールアドレスにPDFデータで届きます。メールが確実に届くように、迷惑メール設定を事前に解除いただくようお願いいたします。
- メールが届かない場合は、健康課までご連絡ください。
※健康課の連絡先、受付時間はP4を参照。
- 『東くるめ元気plus+カード』を使用する際には、PDFデータをプリントアウトするかスマートフォンの画面を提示してください。
- 『東くるめ元気plus+カード』は再発行ができませんので、PDFデータは有効期限が切れるまでデータ保存しておくことをお勧めします。
データを紛失した場合は、再度取り組みをしてカード申請してください。

■申請手順

- 1 お手元に『東くるめ元気plus+カード申請書』をご準備ください。
- 2 下記の二次元コードまたはURLから東くるめ元気plus+カードオンライン申請画面へ。

二次元コードを読み込むと、申請画面へとびます。

【二次元コード】



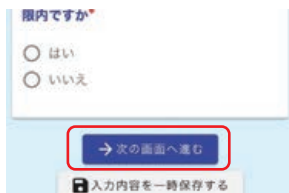
【URL】 <https://logoform.jp/f/lhrKa>



- 3 【入力フォーム】画面が表示されます。必要事項を入力後、次の画面へ進むをクリック。質問に全て回答し、確認画面へ進むをクリック。
(赤字*の必須項目に回答がないと進めませんので、入力漏れがないようご注意ください)

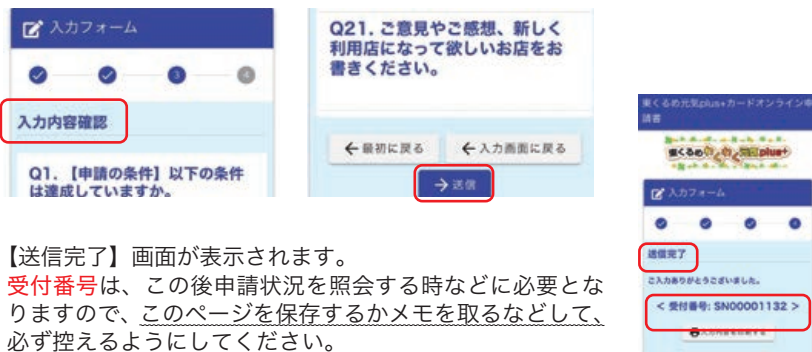
注意!

代理申請の場合、入力フォームには、申請者ご本人の情報を入れてください。



入力した内容を一時保存できます

- 4 【入力内容確認】画面が表示されます。入力内容を確認後、送信をクリック。



- 5 【送信完了】画面が表示されます。
受付番号は、この後申請状況を照会する時などに必要となりますので、このページを保存するかメモを取るなどして、必ず控えるようにしてください。

- 6 送信後、入力フォームで指定したアドレスへ受付完了メールが下記アドレスから届きます。
(受付完了メール送信アドレス：no-reply@logoform.jp※)
※メールアドレスは送信専用のため、返信いただいても回答できません。

注意! このメールは自動配信されています。メールが届かない場合はブロックされているか、申し込みが正常に行われていないことが考えられますので、ご確認ください。なお、メールが届くまで数分かかることもあります。もし、メールが届かない場合は、お手数ですが健康課までご連絡ください。

- 7 市で申請を確認後、数日～1週間ほどで指定したアドレスにカードのPDFが添付されたメールが下記アドレスから届きます。
(元気plus+カード送信アドレス：kenko@city.higashikurume.lg.jp※)
※メールアドレスは送信専用のため、返信いただいても回答できません。

注意! 対象である方か否かは、システム内で判断できないため、対象年齢に達していても申請はできます。しかし、対象外の場合は利用できませんので、ご了承ください。

注意! 1週間以上たってもメールが届かない場合は、お手数ですが健康課までご連絡ください。

- 8 メールには『東くるめ元気plus+カード』が添付されていますので、氏名と有効期限をご確認ください。
有効期限は受付完了メールが届いてから6カ月となります。
※令和6年10月1日以降の申請より、有効期限は、事業終了の「令和7年3月31日」となります。



氏名と有効期限を
確認

- 9 カード利用店でカードを使用する際は、カラーでプリントアウトしたものか、スマートフォンの画面を提示してください。

パソコンやスマートフォンからカードの申請ができます!

元気plus+申請者の声

やって良かった♪の声が届いています!

朝、忙しくても
朝ごはんを食べるように
意識したら、
体がシャキッとした。
(28歳・女性)

目標を持って
生活すると、
健康意識が高まる。
(60歳・男性)

食後の歯磨きで、
間食を控えるように
なった。
(43歳・女性)

体を動かす
きっかけになった。
(24歳・男性)



取り組み

1回目

目標を選んで
健康づくりSTART!

Step 1

日々の取り組み目標を立てましょう

7つの生活習慣から**目標を2つ選び**ましょう。組み合わせは自由です。

(目標を自由に設定したい場合は、④⑧⑫⑮⑲⑳㉒㉔の欄にご記入ください。)

目標は

毎日気軽にできること♪
いつも取り組んでいること♪
これから挑戦したいこと♪

何でも
OK

(食事)



- ①野菜料理から食べる
- ②毎日朝食を食べる
- ③主食・主菜・副菜を揃える
- ④ _____



急激に血糖値を上げないためには、野菜料理から食べると効果的です。

(運動)

- ⑤ 10分多く歩く
- ⑥毎日 歩歩く
- ⑦毎朝ラジオ体操をする
- ⑧ _____

筋力を維持するには、日ごろから体を動かすことが大切です。階段を使うなど、生活の中で意識してみましょう。



赤文字の目標は、市が皆さんに是非取り組んで
いただきたい強化項目です！

(休養・ こころの健康)



- ⑨毎日気持ちよく眠る
- ⑩周囲の心の健康に気を配る
- ⑪自分のための時間をもつ
- ⑫_____

(たばこ・酒)

- ⑳適酒量を心がけ、
休肝日を何日ももうける
- ㉑禁煙する
- ㉒_____

(コミュニケーション・ 社会参加)

- ⑬家族以外の人と1日1回話す
- ⑭近所の人に会ったら、
挨拶をする
- ⑮_____

(健康管理)



- ㉓早寝早起きをする
- ㉔体重測定をする
- ㉕血圧測定をする
- ㉖_____

(口腔ケア)



- ⑯丁寧に歯を磨く
- ⑰デンタルフロスや
歯間ブラシを使う
- ⑱よく噛んで食べる
- ⑲_____

歯ブラシだけの清掃
効果は、6～7割!?
歯間ブラシやフロスを
使って歯周病予防を!



Step 2

わくわく元気シート 日々の取り組み目標の記録

立てた目標に 3 週間取り組みましょう

- 【1回目】** 選んだ取り組み目標の番号を記入し、できたら○を付け、3週間以内に**28ポイント**を目指しましょう！
(○1つにつき1ポイント)

【記入例】

選択した目標の番号を記入

この欄は自由に使用してください
例えば「血圧」や「体調」など

	月日	目標NO.	目標NO.	ポイント ○1つにつき 1ポイント	メモ		
		②	⑦		血圧	体調	歩数
1	4/7	○	○	2	130/80		7800
2	4/8	○	○	2	126/76	▲めまい	2500
3	4/9	○	○	1	120/72	○	4120
4	4/10	○	○	1	120/72	○	4120
5	4/11	○	○	1	120/72	○	4120
6	4/12	○	○	1	120/72	○	4120
7	4/13	○	○	2	124/70	◎ランチ	11056
1週目の合計					12	/ 14 ポイント	

できたら○をします

○1つにつき1ポイントで
計算します

一週間の合計を記入しましょう

* 1 週目 *

↓記入はこちらから

	月日	目標NO.	目標NO.	ポイント ○1つにつき 1ポイント	メモ		
						体調	歩数
1	/						
2	/						
3	/						
4	/						
5	/						
6	/						
7	/						
1週目の合計						/ 14 ポイント	

*** 2週目 ***

	月日	目標NO. _____	目標NO. _____	ポイント ○1つにつき 1ポイント	メモ		
						体調	歩数
1	/						
2	/						
3	/						
4	/						
5	/						
6	/						
7	/						
2週目の合計				/ 14 ポイント			

♪ 28ポイントになれば申請できます♪

*** 3週目 ***

	月日	目標NO. _____	目標NO. _____	ポイント ○1つにつき 1ポイント	メモ		
						体調	歩数
1	/						
2	/						
3	/						
4	/						
5	/						
6	/						
7	/						
3週目の合計				/ 14 ポイント			

日々の取り組み2~3週間の合計: ポイント

申請書 [1回目] P15*①に記入


Step
2

わくわく元気シート
日々の取り組み目標の記録

Step 3

わくわく元気シート ボーナスポイント (ヘルスサポートポイント)の記録

- [1回目] ①過去1年間に行った健康をサポートする行動について
参加回数とポイントを記入しましょう。
②**合計で50ポイント**を貯めましょう。

	名称	ポイント	回数	合計ポイント
1	特定健診等健康診断を受けた (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った	20		
3	かかりつけの医療機関または薬局がある	20		
4	歯科検診を受けた	20		
5	「しおかるくるめスープ」を食べた (東久留米市オリジナルの適塩スープです) ※P28～掲載	20/回		
6	「わくわく歩くるめマップ」の コースを歩いた 	20/回		
7	ボランティア活動	20/回		
8	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		
9	スポーツイベントに参加	10/回		
10	市主催のイベントや教室・講演会などに参加			
11	地域行事への参加 (自治会活動、学校行事、夏まつり等イベント)			
12	趣味・サークル活動で人と交流した (ゴルフや旅行等)			
13	東くるめ元気plus+カード利用店に行った			
14	申請書類を郵送しないで持参する	10		

ボーナスポイント合計: ポイント

申請書 [1回目] P15*②に記入

Step
4

【1回目】東くるめ元気plus+カード申請書

※カードの有効期限は申請日より6ヵ月

ただし、令和6年10月1日以降の申請より、有効期限は、
事業終了の「令和7年3月31日」となります

下記の条件1・2が達成できたら **東くるめ元気plus+カード** を申請しましょう。

【申請の条件】

1. 日々の取り組みが28ポイントになった (Step2)
2. ボーナスポイントが50ポイント以上になった (Step3)

東くるめわくわく元気plus+に参加し、日々の取り組みが28ポイントと、
ボーナスポイントが50ポイントを達成しましたので、「東くるめ元気plus+
カード」を申請します。

申請日 20 年 月 日

※は必須事項です

【最終申請日：2025年3月31日】

※ふりがな		※生年月日				
※氏名		西暦	年	月	日	歳
※住所	〒					
※市外の方	勤務地または学校名：					
	ボランティア・サークル団体名：					
※TEL/FAX	()					

いただいた個人情報は、東くるめわくわく元気 plus+ で使用し、その他の目的では使用いたしません。

受付印

以下もご記入ください。

◆申請回数は何回目ですか？ 初回 ・ () 回目

◆【2回目以降の方】

カード利用の機会がありましたか？ (ある・なし)

利用店名：

代理申請

続柄：家族・知人

その他()

裏面にも記入をお願いします。

※取り組み期間：20 年 月 日～20 年 月 日

※① 日々の取り組み

ポイント

←
28ポイント
以上
(P11・P12)

※② ボーナスポイント

ポイント

←
50ポイント
以上
(P13)

※選んだ目標番号を記入ください。〈自由設定の場合は下に記載〉

目標 1

目標 2

自由設定の目標 1

自由設定の目標 2

アンケートに
ご協力ください

2～3週間取り組みをしていかがでしたか？

- (1) 「東くるめわくわく元気 plus+」を何から知りましたか？（いくつでも）
- ①市広報紙・ホームページをみて
 - ②健康づくり推進員からのすすめ
 - ③家族、友人、サークル仲間などからのすすめ
 - ④健康診查のお知らせや健診会場での周知
 - ⑤カード利用店のポスターやのぼりを見て
 - ⑥その他（ ）
 - ⑦元気 plus+ を利用したことがあり知っていた
- (2) 今までに健康づくりを継続的に実施した経験はありましたか？（1つに○）
- ①実施したことがあり、現在も継続している
 - ②今まで実施したことはあるが、継続していなかった
 - ③今まで全くしたことがなかった
- (3) これからもさらに健康づくりを続けてみたいと思いますか？（1つに○）
- ①今後も続けたい
 - ②続けられるかわからないが意識はしたい
 - ③取り組みは難しい（理由）
- (4) 生活習慣には変化がありましたか？（1つに○）
- ①生活習慣が改善した（どのような点でしたか？）
 - ②生活習慣改善を意識した
 - ③特に変化がなかった
- (5) ご意見やご感想をお書きください
- （ ）