

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
（ ）