

Step

4

# 【1回目】東くるめ元気plus+カード申請書

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。

※は必須事項です

申請日 20 年 月 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：

◆健康課では、健康づくりのための教室

(対象 40～64歳の方) を開催しています。

教室のお知らせを希望しますか？ (希望する・希望しない)

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、新しく利用店になって欲しいお店をお書きください  
（ ）