



元気plus+の花を咲かせよう！

～ 東部地区の推進員活動 ～



東部地区の推進員は
10人で活動しています！

1. 東部地域センターでのPR活動



- ◆ 日時：平成30年9月4日(火)AM
シルバーパス発行に合わせてPR実施
- ◆ 配布シート数：47枚配布

ほとんどの方に目標設定まで
説明することができました！

* 目標設定まですれば、あとはその目標に
取り組んで、申請するだけ！



◆市民の声

「今回説明を受けてよかった」

「普段買い物しているお店があり

是非使いたい」



◆PRしてみても・・・

元気plus+を知っている人が少なく、
まだ浸透していないことを実感しました。

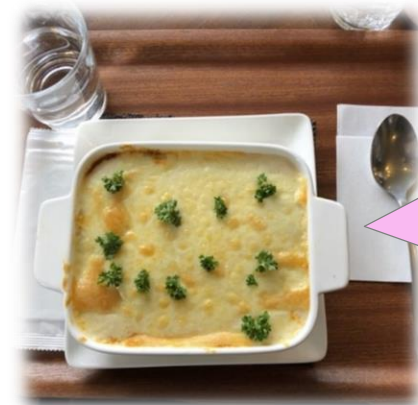


まだ知られてないなあ
少し残念。。。

2. 加盟店まわり

◆ 目的

- ① 加盟店へ挨拶をし、
今後も元気plus+事業へご協力いただく為
- ② 店舗情報の確認
- ③ 推進員同士の親睦を図る



この日は行って
いないですが…
あんCaféの
ランチです！

◆ **日時**: 平成30年10月29日(月)お昼～

◆ **回った店舗数**: 10店舗



～「レストラン・モン・クレール」でランチ～

店舗を回る前に、元気plus+加盟店で
おいしいランチを頂きました！



カードを提示すると
ソフトドリンクかアイスクリームを
サービスでもらえます！

3. 第6小学校 保健だより でのPR

保健だより(平成30年12月号)に
元気plus+の紹介をしてもらいました！

◆作成経緯

「若い人に働きかけられないか？」と意見あり

→ 第6小学校の養護教諭の先生に依頼



元気plus+シートを
学校に置かせてもらいました！

保護者の方へ

知っていますか？ 東くるめわくわく元気 plus+

東久留米市では、市民の健康づくりの一環として「東くるめわくわく元気 plus+」という取り組みが行われています。

●「東くるめわくわく元気 plus+」とは

「東くるめわくわく元気シート」を入手し、3選別の簡単な日々の取り組みで28ポイント以上、ボーナスポイント50ポイントを貯めて市に申請すると、市内100店舗以上で利用できるお得な「東くるめわくわく元気 plus+カード」をゲットすることができます。

※対象者は18歳以上の市内在住・在勤・在学の方に限ります。

●元気シートの設置場所

- ・わくわく健康プラザ 健康課
- ・東部地域センター
- ・市役所1階受付広場
- ・スポーツセンター
- ・東久留米駅構内
- 等

※小保健室、雑居室前にも設置しています。
ぜひお手にとって見てみてください。

●カードの発行場所

- 受付時間：平日午前8時半～午後5時
- ・わくわく健康プラザ 健康課
 - ・市役所6階 産業政策課
- (正午～午後1時、土日祝日を除く)

保健室でもカードの申請を承っています。保健室での申請を希望される場合は、平成31年2月20日(水)までにご提出ください。なお、一括申請になりますので、発行にお時間がかかります。ご承知おきください。

冬休み明けには、生活リズムカレンダーへの記入が始まります。ぜひ、この機会にお子様と一緒に、規則正しい生活習慣を実践してみたいかがでしょうか。

あさごはんを
たべよう！



新しい!

東くるめわくわく元気 plus+ 参加の流れ

対象：18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

1 新しく東くるめわくわく元気シートを手に取りよう!

2 2つのポイントもたせていこう!

日々の取り組みのポイント

簡単な目標を設定して、2週間取り組みよう!
(10-17歳はポイントとして2倍のポイント)
(お昼1時～野菜から食べる)
※1日分多く多く、早く

ボーナスポイント

健康教室、地域イベントの参加、ボランティア活動などのポイントを計算しよう!(30ポイント)

3 ポイントがたまったら、シート内の「カード申請書」を市に申請、「東くるめわくわく元気 plus+カード」を手に取りよう!

カード
入手!

カードの有効期限が
3か月になりました!

※お忘れ! 利用開始して2週間、飲食時にカードを提示



ご利用の店舗!

東部中心
24店舗

一部
4-12店舗

東部中心
2店舗

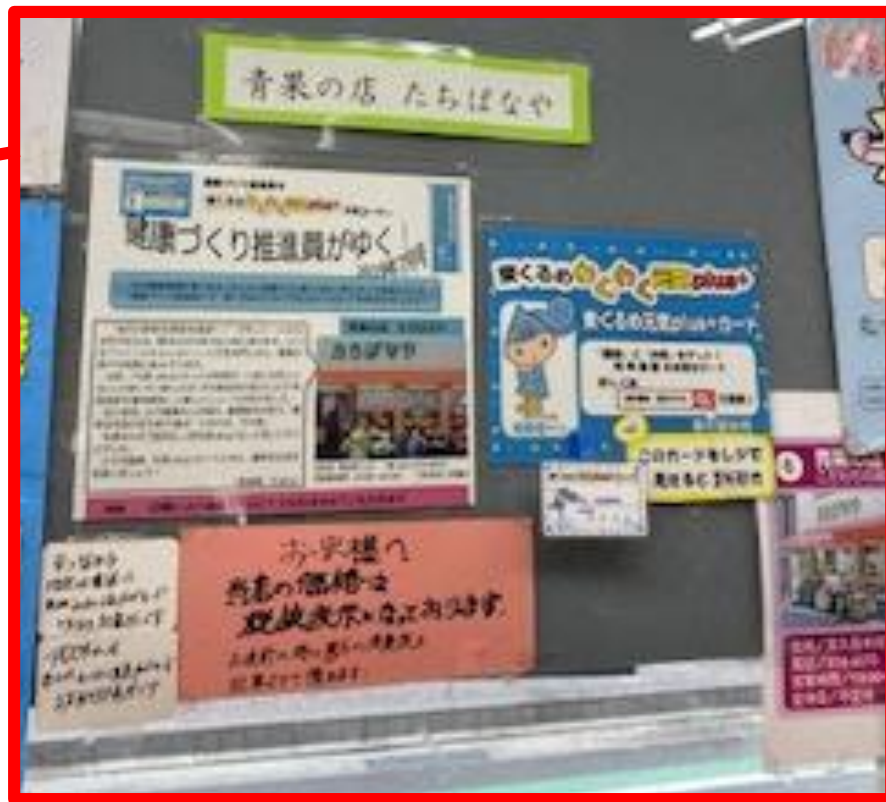
市内100店舗以上で利用できます

【その他】

- ・お昼からOFF
- ・お昼プレゼント
- ・東部のコーヒーサービス
- ・お昼のポイント2倍
- ・2週間使えるお昼プレゼント
- ・一部サービス 他

4. 「青果の店 たちばなや」さんの 元気plus+へのご協力

たちばなやさんは、元気plus+にととても協力的！
「財布に1枚元気plus+カードを！」と
お店のカードのように思ってくれています。

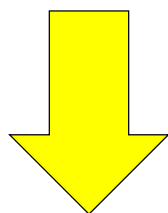


レジ横の掲示板に
貼ってくれています！

5. 2年間の活動を通して感じていること

元気plus+ への参加 = 健康づくりの第一歩

健康づくりは、まずは自分の意識から！
その意識が、人との関わりにつながる！



健康に関心をもつことは
まち全体の**健幸**につながる！



一緒に健康づくりしてみませんか？