

東大阪健康・長寿マイレージ応募用紙 (1人1回限り。50ポイント以上で応募可)

希望賞品 A～K のアルファベットを記入してください。 第1希望() 第2希望() 第3希望() 総合計ポイント ポイント

氏名、生年月日、電話番号、住所など記入漏れのないようにお願いします。※本事業で集めた個人情報、目的外で使用しません。

フリガナ 年 月 日 性 男・女 電話番号 (日中連絡の取れる番号を記入ください)

住 市内在住・在勤の方(在勤の方は事業所住所を記載ください) 職業: 事業所名: 東大阪市

所 市内在学の方 〒 - (学生証の写しを添付ください) 学校名:

1. 検(健)診受診ポイント (合計: ポイント) ※受診日を記入してください。

がん検診を受診すると10ポイント、特定・職場健診を受診すると20ポイント、人間ドックを受診すると最大40ポイントゲット! 受診期間は今年1月1日～12月26日のものが有効です。必ず受診日、受診内容のわかるものを添付してください。

今年 月 日受診	今年 月 日受診	今年 月 日受診	今年 月 日受診
()がん検診 10ポイント ※東大阪市のがん検診以外を受けた方は、受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。	特定健診 20ポイント ※後期高齢や社会保険など東大阪市国保以外の特定健診を受けた方は、受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。	職場健診 20ポイント ※受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。	成人歯科健診、後期高齢歯科健診 20ポイント ※東大阪市の成人歯科健康診査、後期高齢歯科健康診査が対象になります。書類の添付は不要です。
今年 月 日受診			
()がん検診 10ポイント ※東大阪市のがん検診以外を受けた方は、受診日がわかる書類(結果または領収書のコピーなど)を添付してください。			

※検(健)診の受診方法についてはお問合せください。人間ドックは、がん検診・特定健診が含まれている場合は両方の欄に日付を記入してください。

2. 健康づくり・介護予防事業参加ポイント (合計: ポイント)

健康づくり・介護予防事業に参加すると、スタンプ1つにつき10ポイントゲット!

※参加時に応募用紙を持参して、スタンプを押してもらってください。

見本	スタンプ押印①	スタンプ押印②	スタンプ押印③	スタンプ押印④
○月△日	月 日	月 日	月 日	月 日

ポイントの集め方(例) ポイントの集め方はたくさんあります。

〈例1〉50歳代男性の場合
特定健診 20ポイント
+
がん検診(大腸・肺) 20ポイント
+
アンケート 10ポイント

〈例2〉20歳代女性の場合
がん検診(子宮) 10ポイント
+
健康づくりの取組み(30日分) 30ポイント
+
健康づくり事業に参加 10ポイント

〈例3〉40歳代在勤者の場合
職場健診 20ポイント
+
健康づくりの取組み(20日分) 20ポイント
+
アンケート 10ポイント

3. 健康づくりポイント (合計: ポイント) ※取組期間は8月15日(金)～12月26日(金)。

健康づくりの取組内容を書いて、10日間(連続でなくても可)取り組むと、10ポイントゲット! 自分の目標を下の[]に書いて、実施した日付を四角枠に記入してください。

- 《目標例》・1日30分歩く ・毎食野菜を食べる ・23時までに寝る
・アルコールは1日1合までにする ・禁煙する
・ラジオ体操に参加する ・公園にある健康遊具を活用する など
※健康遊具マップは市ウェブサイトに掲載。

楽しくトライ
体操もあるで!!
詳しくはYouTube
を見てや



私の健康づくりの取組みは

[] です!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月 日									10ポイント
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
									10ポイント
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
									10ポイント
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
									10ポイント

最大40ポイント!!

4. 健康情報チェックポイント① (ポイント)

市公式YouTube、市公式Facebookのいずれかを登録・フォローのうえ、健康に関する動画や記事をチェックすると、10ポイントゲット! 登録・フォローしたSNSにチェックマークを記入してください。

□市公式YouTube (10ポイント) □市公式Facebook (10ポイント)



市公式
YouTube



市公式
Facebook

健康情報チェックポイント② (ポイント)

アスマイルをダウンロードし、登録すると、20ポイント付与します。登録した方は以下にチェックマークを記入してください。

□「アスマイル」登録 (20ポイント)



★★★★ボーナスポイント★★★★ (ボーナスポイント: ポイント)

今後の事業のために、以下のアンケートにご協力ください。アンケートに回答すると、10ポイントゲット!

1) 東大阪健康・長寿マイレージに参加したきっかけは何ですか(複数回答可)。

①市政だよりを見て ②市ウェブサイトを見て ③友人・家族にすすめられて ④賞品がもらえるから ⑤保健所等事業ですすすめられて ⑥地域包括支援センターですすすめられて ⑦その他()

2) この事業をきっかけに、初めてがん検診や特定健診を受けましたか。

①はい ②いいえ ③以前から検(健)診を受けていた

↳「①はい」と答えた方に質問です。

今後がん検診や特定健診を受けようと思いますか。

①定期的に受けようと思う ②ときどき受けようと思う ③受けないと思う

3) この事業をきっかけに、初めて保健所などの教室に参加しましたか。 ①はい ②いいえ

4) あなたは健康や健康づくり・介護予防に関して、どれくらい関心がありますか。

①大変関心がある ②割と関心がある ③ふつう ④あまり関心がない ⑤全く関心がない

5) この事業に参加したこと、ご自身の健康意識が高まりましたか。 ①高まった ②変わらない

6) 今後実施して欲しいまたは必要な健康づくりに関する事業はどのようなものですか。

7) あなたのこれからの健康宣言をご記入ください。

[]