

ひがしやまと私の健康プロジェクト 2025

みんなで健幸！ ヘルスアップ BINGO

抽選で
50名様に
ビンゴの数で当選確率アップ！
選べるごほうびをプレゼント♪

チャレンジ期間

2025年12月1日(月)～2026年1月15日(木)

プレゼント応募〆切

2026年1月31日(土)(当日消印有効)

STEP1 自分の目標を決めよう

ビンゴカードのマスに、チャレンジする目標を決めて記入しよう。カンタンな目標でOK！

STEP2 5日間チャレンジスタート

1つの目標に対して5日分達成できたら、1マスクリア！ビンゴを目指してがんばろう！

STEP3 ビンゴしたら抽選に参加

チャレンジが終わったら、ビンゴカードを提出して選べるごほうびの抽選に参加しよう。

問合せ 東大和市 健康福祉部 健康推進課
東大和市中央 3-918-1 東大和市立保健センター
Tel 042-565-5211

みんなで健幸！ヘルスアップビンゴカード チャレンジ対象期間 2025/12/1～2026/1/15

テーマ【運動】 もくひょう (目標)	テーマ自由 もくひょう (目標)	テーマ【歯の健康/オーラルケア】 もくひょう (目標)
できた 日にち	できた 日にち	できた 日にち
／	／	／
／	／	／
／	／	／
テーマ【記録】 もくひょう (目標)	名前を書いて始めよう！ (ニックネーム)	テーマ【睡眠】 もくひょう (目標)
できた 日にち		できた 日にち
／		／
／		／
／		／
テーマ自由 もくひょう (目標)	テーマ【栄養】 もくひょう (目標)	テーマ自由 もくひょう (目標)
できた 日にち	できた 日にち	できた 日にち
／	／	／
／	／	／
／	／	／

応募申込欄

フリガナ
なまえ
名前

でんわばんごう
電話番号

せいべつ
性別

ねんれい
年齢

〒207- 東京都東大和市

じゅうしょ
住所

希望するプレゼント
(どれか1つに○)
A賞 B賞 C賞

応募先

※ このビンゴカードを郵送または保健センター窓口にご提出ください。
※ WEB からビンゴカードの写真を添付して応募することも可能です。

〒207-0015 東大和市中央 3-918-1 東大和市立保健センター
「ヘルスアップBINGOプレゼント」係 宛

WEB 応募はコチラ



- ・各マスのテーマに対して**チャレンジ**する内容を決めて**マス**に記入しよう。
- ・テーマが”自由”のマスは**なんでも OK！**自由に目標を設定しよう。
- ・チャレンジ期間中(12/1～1/15)に、1マスにつき5日間**チャレンジ**が**成功**できたら**目標クリア**。
- ・各マスの**目標**をクリアして、**タテ・ヨコ・ナナメ**の**ビンゴ**を目指そう！
- ・チャレンジする日は連続していなくてもOK。自分のペースで取組もう。

テーマ【運動】 (目標)		
家の階段を10往復する		
できた 日にち	12/1	12/2
12/14	12/20	12/28

記入
見本

プレゼント 内容

ビンゴの数で当選確率アップ！
選べるごほうびプレゼント

- ・3列ビンゴ以上 ▶▶▶ 当選確率**3倍**
- ・2列ビンゴ ▶▶▶ 当選確率**2倍**
- ・1列ビンゴ ▶▶▶ **応募資格獲得**



A 賞

スマートウォッチ
20 名



B 賞

オムロン
電動歯ブラシ
20名



C 賞

タニタ
電子塩分計
10名



※賞品画像はすべてイメージです

**ダブル
チャンス賞**

上記の賞に落選された方から再抽選！

デンタルケアグッズ 100名分

応募方法

【応募資格】**東大和市民**に限ります

- ・住所、氏名、電話番号、年齢、性別、希望する**プレゼント**を応募申込欄へ記入
- ・ビンゴカードを**郵送／保健センター窓口来庁／Web フォーム**のいずれかの方法で提出

応募先

〒207-0015
東大和市中央 3-918-1 東大和市立保健センター
「ヘルスアップBINGOプレゼント」係 宛

応募〆切:2026年1月31日(土)消印有効

- ・応募はお一人につき1口までです。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。各賞重複当選はありません。
- ・商品の発送は2026年3月初旬以降順次発送を予定しております。
- ・今回ご提供いただいた個人情報は、本企画の実施及び賞品の発送の目的のみに利用いたします。
- ・未成年者の場合は保護者同意のもとご応募ください。
- ・ご記入いただいた住所が判読できない場合や記載内容の不備、転居等で住所不明によりお届けできない場合は当選無効となります。

テーマ	チャレンジする目標の参考例 (参考例以外に自分でできそうな目標を探してみよう！)	おすすめチャレンジ		
		キッズ	おとな	シニア
う ん ど う 運 動	げんき たいそう 元気ゆうゆう体操をする	★	★	★
	いち まんぱ 1日1万歩チャレンジ		★	★
	ね まえ ふんかん 寝る前に○分間ストレッチ		★	★
	す きょく 好きな曲でダンスする	★		
	ば あし ば かい その場で足踏みを○回する			★
え い よ う 栄 養	やさい くらた にち くら 野菜を○皿食べる(おすすめは1日5皿)	★	★	★
	あさ た 朝ごはんを食べる	★	★	★
	くだもの にち しゅるい た 果物を1日○種類食べる(おすすめは 200g)	★	★	★
は けんこう 歯 の健康 ・ オーラルケア	いち かい しょくご ば 1日3回 食後に歯みがきをする	★	★	★
	1にち かい ぐち たいそう 1日30回お口の体操「あ・い・う・べー」をする	★	★	★
	くち かい か た ひと口○回よく噛んで食べる	★	★	★
	し かん つか みが 歯間ブラシ、デンタルフロスを使って磨く	★	★	★
す い み ん 睡 眠	につちゅう ふんかん ひる ね 日中に15分間お昼寝をする	★	★	★
	ね じ かんまえ だ 寝る○時間前からスマホ断ちをする		★	
	ごぜんちゅう ふんかんにつこうよく 午前中に20分間日光浴をする		★	★
き ろ く 記 録	たいおん はか きろく 体温を測ってカレンダーに記録する	★	★	★
	いち ぼすう きろく 1日の歩数をスマホに記録する		★	★
	き い てちょう ぎょうにつき お気に入りの手帳に3行日記を書く	★	★	★
じ ゆ う 自 由	クロスワードパズルを○問解く	★	★	★
	ゆ ぶね ふんかん つ 湯船に○分間しっかり浸かる	★	★	★
	か ぞく 家族やともだちにあいさつをする	★		