

ひがしやまと私の健康プロジェクト 2026

みんなで健幸! ヘルスアップ BINGO

抽選で
45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

2026年9月1日(火)～2026年11月30日(月)

プレゼント応募×切

2026年12月10日(木)(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応募

1列以上ビンゴできたら、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 健幸福祉部 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 2026/9/1～2026/11/30

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
／	／	／
／	／	／
／	／	／
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【運動】 もくひょう (目標)
できた 日にち		できた 日にち
／		／
／		／
／		／
テーマ【睡眠】 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
／	／	／
／	／	／
／	／	／

応募申込欄 おうえんしんだんらん	フリガナ なまえ 名前	電話番号 でんわばんごう	性別 せいべつ	年齢 ねんれい
	〒207- 住所 じゅうしょ	希望するプレゼント (どれか1つに○) A賞 B賞 C賞		
応募先 おうえんさき	※ 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できます。			
	〒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(9/1～11/30)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 】 (もくひょう 目標)	うんどう	
階段を10往復する		
できた日にち	9/2	9/3
	9/10	9/12 10/1

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

うまべえ

- ・3列以上ビンゴ ▶▶▶ 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
国産米
(5kg)
15名



B 賞
スマートウォッチ
15名



C 賞
タニタ
ジムボール
15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**12月10日(木)**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2027年1月下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	★	★	★
	にち かいだん 1日“階段だけ”チャレンジをする		★	★
	ね まえ ふんかん 寝る前に○分間ストレッチ		★	★
	す きよく 好きな曲 でダンスする♪	★		
	イスにすわ もも あ うんどう かい イスに座って腿上げ運動を○回する			★
えいよう 栄 養	いつもの食事に野菜か果物を1種類プラスする	★	★	★
	ごはんを残さずに食べる	★		
	あさ ごはんを食べる	★	★	★
は けんこう 歯の健康 ・ オーラルケア	にち かい しょくご は 1日3回 食後に歯みがきをする	★	★	★
	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	ね じかんまえ ゆうしょく た 寝る3時間前までに夕食を食べる	★	★	★
	ね ふんまえ さわ 寝る30分前からスマホを触らない！		★	
	いつもより○分早く寝る	★	★	★
きろく 記 録	たいじゅう はか きろく 体重を計って記録する	★	★	★
	にち ほうさう きろく 1日の歩数をスマホに記録する		★	★
	きょう きぶん たいちよう 今日の気分や体調をカレンダーにメモする	★	★	★
じゆう 自 由	ね まえ きょう よ おも だ 寝る前に今日良かったことを1つ思い出す	★	★	★
	ゆ ぶね ふんかん つ 湯船に○分間しっかり浸かる	★	★	★
	にち さけ 1日お酒をガマンする		★	★
	にち にんいじよう 1日○人以上とあいさつをする	★	★	★