

## 東大阪健康・長寿マイレージ QA

### 1. 健診受診について

- Q 健診は受けたが、手元に健診を受けた日付がわかる書類がないがどうしたらいいか。
- A 申し訳ありませんがポイントの付与はできません。以下の健診については健康づくり課で受診状況を確認できますので、健診を受けた日付がわかる書類の添付は必要ありません。
- ・東大阪市のがん検診
  - ・東大阪市国民健康保険加入の方の特定健診
  - ・成人歯科健診、後期高齢歯科健診
- Q 人間ドックを東大阪市内で受診することはポイント対象になるか。
- A 市外の医療機関での人間ドック受診もポイント対象です。  
なお人間ドックをがん検診・特定健診にわけて、ご記入ください。  
人間ドックを下記の健診受診期間内に受けたことを証明する書類の写しを添付してください。
- ・健診受診期間：令和6年1月1日から令和6年12月27日
- Q 職場健診の場合は、健診を受けた日付がわかる書類として領収書がないがどのようにすればいいか。
- A 健診結果通知書や、職場ぐるみで応募される場合は健診担当課が発行する文書でも結構です。
- Q 検（健）診対象期間中に同じ健診を2回受けた場合、2回分の40ポイントが付与されるのか。
- A 特定健診、職場健診については、それぞれ20ポイントの付与です。ただし、がん検診については1種類10ポイントの付与で最大20ポイントの付与となります。
- Q 受診した年月は覚えているが、何日に受診したかが思い出せない場合はどうしたらよいか。
- A 以下の健診の場合は年月の記入だけでも健康づくり課で確認ができますので、年月だけを記入して応募してください。
- ・東大阪市のがん検診
  - ・東大阪市国民健康保険加入の方の特定健診
  - ・成人歯科健診、後期高齢歯科健診
- Q 医療機関で健診受診をした場合、医療機関で応募用紙に受診日などを記入してもらうのか。
- A 応募用紙への受診日の記入はご自身で行ってください。医療機関への応募用紙のご持参は必要ありません。
- Q 医療機関で検（健）診受診をした場合は、健診受診の証明書などをもらうのか。
- A 証明書は必要ありません。対象となる検（健）診のうち、東大阪市のがん検診と東大阪市国民健康保険加入の方の特定健診、成人歯科健診・後期高齢歯科健診以外の健診については、健診を受けた日付を示せる書類の写しの添付が必要ですが、領収書等の写しで結構です。

## 2. 健康づくり・介護予防事業の教室について

- Q 保健所・保健センター・地域包括支援センター・老人センターの全ての事業がポイント対象になるのか。
- A 18歳以上の方が対象で、健康づくり・介護予防に関する事業は全て対象になります。ちなみに事業名が記載されていない事業もありますので、お問合わせください。
- Q 5回開催されるコースの教室の場合は、毎回10ポイントが付与され、合計40ポイントになるのか。
- A 複数回開催されるコースの教室の場合は、最初に参加した1回のみ10ポイントが付与され、2回目以降ポイントは付与されません。  
ただし、介護予防事業（地域包括支援センター事業・老人センター事業）については、高齢者の継続的な介護予防・閉じこもり予防等の観点から、複数回参加された場合、毎回10ポイント付与いたします。（最大40ポイントは同じ）
- Q 複数回開催されるコースの教室に、1回のみ参加の場合はどうなるのか。
- A 参加回数に関わらず10ポイントが付与されます。

## 3. 健康づくりの取組みについて

- Q どんな簡単な目標でもいいのか。
- A 現状以上の取組みであれば、簡単な目標であっても結構です。続けることが大事ですので、まずは小さなステップで続けてください。
- Q 自己申告でいいのか。
- A 自己申告で結構です。

## 4. 応募用紙について

- Q 応募用紙を忘れて事業に参加した場合はどうしたらいいのか。
- A 新しい応募用紙に名前・住所等の欄をご記入いただいたものにスタンプを押印しますので、もとの応募用紙と新しい応募用紙を2枚まとめて応募してください。（押印部分だけ切り取って応募用紙に貼ることはしないでください）
- Q 応募用紙を手に入れるにはどうしたらいいのか。
- A 応募用紙は、8月号市政だよりを切り取ってお使いいただいたり、人数分コピーしていただく方法があります。また東大阪市のホームページよりダウンロードも可能です。  
保健センターや地域包括支援センターにもおいています。

## 5. 応募について

- Q ポイントが100ポイント以上になった場合、2回に分けて応募してもいいのか。
- A 申し訳ありませんが、応募はお1人1回です。

## 6. 賞品について

- Q 賞品は写真どおりのものが送られてくるのか。
- A ちらしの賞品はイメージですので、現物は多少変わることがあります。
- Q 景品が誰にあたったのか公表されるのか。
- A 公表はいたしません。郵送をもって発表に代えさせていただきます。

## 7. 対象について

- Q 対象は18歳以上とあるが、どの時点での18歳なのか。
- A 応募する時点で18歳であれば対象となります。言いかえますと、令和6年12月27日までに18歳になる方は本事業の対象であり、18歳になる日以降に応募をしてください。

## 8. 健康トライ21市民連絡会について

- Q 健康トライ21市民連絡会とはどういう会か。
- A 健康トライ21市民連絡会は、健康部が育成・活動支援をしている健康づくりの市民グループと、地域で健康づくりに取組み健康トライ21推進の趣旨に賛同していただいている市民グループの集まりです。健康トライ21というのは、東大阪市の健康増進計画の愛称です。健康トライ21の推進を行政とともに取組み、本事業も協働で企画運営していただいています。各市民グループでは、さまざまな健康づくりの活動をされており、事業参加(イベント一覧をご覧ください)や入会もできますので、健康づくりを仲間とともに継続できる場としてご活用ください。