

SHINJUKU しんぽ 参加申込書

「新宿区健康ポイント事業利用規約」に同意をした上で次のとおり参加を申込みます。

| | | | | | |
|--------------|------|---|--------------|----|-------|
| フリガナ | | | | 性別 | 男 ・ 女 |
| 氏名 | | | | | |
| 生年月日 | (西暦) | 年 | 月 | 日 | |
| 住所 | 〒 | - | 東京都新宿区 | | |
| 電話番号 | | | ニックネーム | | |
| 身長 (任意記入) | cm | | 体重 (任意記入) | kg | |

アンケートにご協力ください

Q1. 「SHINJUKU しんぽ」を何で知りましたか?(〇はいくつでも)

新宿広報 チラシ・ポスター ホームページ ツイッター 知人からの紹介
その他)

Q2. 「SHINJUKU しんぽ」に参加しようと思った理由は何ですか?(〇はいくつでも)

健康のため アプリや活動量計で歩数を測ることに興味があるから 景品がもらえるから
活動量計が無料でもらえるから 知人や家族に勧められたから ウォーキングに興味があるから
新型コロナ流行下の外出自粛・リモートワーク等による運動不足を解消したいから
その他)

Q3. 「SHINJUKU しんぽ」参加前のあなたの外出頻度は、どれくらいでしたか?(〇は一つ)

ほぼ毎日 週4~5日程度 週2~3日程度 週1日程度 週1日程度より少ない

Q4. 「SHINJUKU しんぽ」に参加してみようと思う前は、あなたはどの程度歩いていましたか?
歩数がわからない方は、歩行時間10分あたり1,000歩に換算してお答えください。(〇は一つ)

3,000歩未満 3,000歩~5,000歩未満 5,000歩~8,000歩未満
8,000歩~10,000歩未満 10,000歩以上

Q5. 「SHINJUKU しんぽ」参加前、あなたは毎日どれくらい体を動かしていましたか?(〇は一つ)

ここでいう「体を動かす」とは、普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗る、速歩などを言います。

20分以上40分未満 40分以上60分未満 60分以上 ほとんど動くことはなかった
わからない

Q6. 「SHINJUKU しんぽ」に参加してみようと思う前の、あなたの運動状況(ウォーキングやその他の運動やスポーツを含む)はどれに当てはまりますか?(〇は一つ)

運動をしていなかった、また運動を始める予定もなかった
運動をしていなかったが、近い将来(6か月以内)に始めたいと思っていた
運動はしていたが、定期的ではなかった 定期的に運動をしていたが、初めて6か月以内であった
6か月以上、定期的に運動していた

事務局欄

令和3年度

活動量計
版

しんじゅく健康ポイント リニューアル!

楽しく歩いて健康に!

6月1日
申込み受付
開始

SHINJUKU ♥ しんぽ

活動量計
もらえます!

歩/数を
チェックして
楽しく健康管理!



活動量計



しんじゅく健康フレンズ
ケンゾウ

活/動量計を
端末にタッチする
だけで歩数を
お手軽送信!



データ送信用端末
区内30カ所程度に設置
画像はイメージとなります。

抽/選でプレゼント
が当たる!

・選べるカタログギフト
・1000円分のQUOカードなど

ポイント対象期間

期間の途中からでもご参加いただけます。

1期: 6月1日(火)~ 8月31日(火)
2期: 9月1日(水)~ 11月30日(火)
3期: 12月1日(水)~ 2月28日(月)

募集人数

先着500名

参加対象

令和3年4月1日の時点で満18歳以上の
新宿区に住民登録のある方

お問い合わせ窓口

カラダライブコールセンター

0570-077-122

受付時間/平日9:00~18:00(年末年始は除く) サービス名は「新宿区」とお伝えください。



新宿区 健康部健康づくり課 健康づくり推進係
新宿区新宿5-18-14 新宿北西ビル4階 新宿区役所 第2分庁舎分館分室 TEL 03-5273-3047 / FAX 03-5273-3930

