

SHINJUKU しんぼ 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 しんぼ」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 しんぼ」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 しんぼ」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 しんぼ」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 しんぼ」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 しんぼ」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

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 ♥ しんぼ

活動量計
版

歩/数を
チェックして
楽しく健康管理!



活動量計



活動量計
もらえます!

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

