

# 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	<input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女・ <input type="checkbox"/> どちらともいえない
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	

スマホアプリでの参加はしていません。  これまでSHINJUKU♥しんぽに参加したことはありません。

## 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)

- (1)新宿広報 (2)チラシ (3)ポスター (4)ホームページ (5)SNS (6)知人からの紹介  
(6)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)

- (1)健康のため (2)アプリや活動量計で歩数を測ることに興味があるから (3)景品がもらえるから  
(4)活動量計が無料でもらえるから (5)知人や家族に勧められたから (6)ウォーキングに興味があるから  
(7)リモートワーク等による運動不足を解消したいから  
(8)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)

- (1)ほぼ毎日 (2)週4~5日程度 (3)週2~3日程度 (4)週1日程度 (5)週1日程度より少ない

### Q4. 「SHINJUKU♥しんぽ」参加前は、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)

- (1)3,000歩未満 (2)3,000歩~5,000歩未満 (3)5,000歩~8,000歩未満  
(4)8,000歩~10,000歩未満 (5)10,000歩以上

### Q5. 「SHINJUKU♥しんぽ」参加前は、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。

- (1)20分以上40分未満 (2)40分以上60分未満 (3)60分以上 (4)ほとんど動かすことはなかった  
(5)わからない

### Q6. 「SHINJUKU♥しんぽ」参加前は、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)

- (1)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  
(2)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  
(3)運動はしていたが、定期的ではなかった (4)定期的に運動をしていたが、始めて6か月以内であった  
(5)6か月以上、定期的に運動していた

事務局欄

令和5年度

活動量計  
版

参加者  
募集中

楽しく歩いて健康に!

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26カ所に設置  
※画像はイメージです。

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

※すでにご参加いただいている方は、再度登録していただく必要はありません。

ポイント対象期間

- 1期: 6月1日(木)~ 8月31日(木)  
2期: 9月1日(金)~ 11月30日(木)  
3期: 12月1日(金)~ 2月29日(木)

◆期間の途中からでもご参加いただけます。

募集人数

先着800名

参加対象

令和5年4月1日時点で満18歳以上、  
かつ新宿区に住民登録のある方

お問合せ窓口

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 TEL 03-5273-3047 / FAX 03-5273-3930