

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・ ☐ 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	

※歩数データ等を確認できる専用サイト (Karada.Live) 上で、BMI・消費カロリー計算に利用されます。ログイン方法は参加の手引き14pをご覧ください。

☐ 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)広報新宿 (2)チラシ (3)ホームページ (4)SNS (5)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」参加前のあなたは、毎日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」参加前のあなたは、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、次の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