

ラジオ体操3か月チャレンジ 参加申込書

裏面の事前アンケートもご回答ください▶

フリガナ		年 齢	歳
氏 名		生年月日	T / S / H / R 年 月 日
住 所	〒 ー 久留米市		
電話番号	※日中つながりやすい連絡先（携帯、自宅等）をご記入ください。		

7月17日までに「申込書」「事前アンケート」をFAXまたは郵送で提出してください。
「くるめ健康のびのびポイントアプリ」でのお申込み（アンケート回答）も可能です。

保健所健康推進課宛 FAX：0942-30-9833 / 住所：〒830-0022 久留米市城南町15-5

キリトリ

ラジオ体操3か月チャレンジ 記録表


名前： _____ 生年月日： _____ 年 月 日

電話番号（ _____ ）

7/18~10/16日の合計


8月の合計

日
/31日

月	火	水	木	金	土	日
					18	19
 チャレンジスタート 毎日コツコツやってみよう！						
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

7月の合計

日
/14日

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	 後半戦突入！ この調子で楽しく続けよう！					

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	いよいよ残りわずか！ ラストスパート頑張ろう！			

9月の合計

日
/30日

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	チャレンジ終了 おつかれさま でした！	

10月の合計

日
/16日

ラジオ体操3か月チャレンジ 事前アンケート

名前：

電話番号：

事前アンケート [チャレンジ開始時にご記入ください]

- ラジオ体操3か月チャレンジを何で知りましたか。 1つ選んでください。
① チラシ ② 市ホームページ ③ 市公式LINE ④ くるめ健康のびのびポイントアプリ
⑤ ラジオ体操会 ⑥ 友人・知人からの紹介 ⑦ その他 ()
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。
① はい (内容：) ② いいえ
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。
① はい ② いいえ
- 現在、ラジオ体操をどのくらいの頻度で実施していますか。
① ほぼ毎日 ② 週に3～5日 ③ 週に1～2日 ④ 実施していない

アンケートは以上です。回答ありがとうございました。

キリトリ

ラジオ体操3か月チャレンジ 事後アンケート

名前：

電話番号：

事後アンケート [チャレンジ終了後にご記入ください]

- ラジオ体操3か月チャレンジに参加して、気持ちの変化はありましたか。
① ラジオ体操をするようになった ② 体を動かすことを意識するようになった
③ 食事に気をつけるようになった ④ 生活リズムに気をつけるようになった
⑤ 特になし (以前から気をつけていた) ⑥ 変化はなかった
- チャレンジ期間中、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しましたか。
① はい (内容：) ② いいえ
- チャレンジ期間中、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施しましたか。
① はい ② いいえ
- 今後、ラジオ体操をどのくらいの頻度で実施できそうですか。
① ほぼ毎日 ② 週に3～5日 ③ 週に1～2日 ④ 週に1日未満
- 自由記載 (イベントの感想、ラジオ体操に関すること、健康づくりで工夫していること等)

アンケートは以上です。回答ありがとうございました。記録表と一緒に10月23日までにご提出ください。