

# 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	〒 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18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

7/19~10/17日の合計

日

名前： \_\_\_\_\_ 生年月日： \_\_\_\_\_ 年 月 日  
電話番号（ \_\_\_\_\_ ）

月	火	水	木	金	土	日
					19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

7月の合計

日 / 13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					

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	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8月の合計

日 / 31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	チャレンジ終了 おつかれさま でした!	

10月の合計

日 / 17日



# ラジオ体操 3 か月チャレンジ 事前アンケート

事前アンケート [チャレンジ開始時にご記入ください]	
1	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 ( )
2	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
3	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
4	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

事後アンケート [チャレンジ終了後にご記入ください]	
1	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
2	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
3	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
4	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
5	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24日までにご提出ください。