

郵便はがき

ポストに投函  
する場合は、  
63円切手を  
お貼りくださ  
い

9 5 0 0 9 1 4

新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号  
新潟市保健所 健康増進課 行



シール貼付

シール貼付

① 参加コースにチェック	<input type="checkbox"/> おきがるコース	<input type="checkbox"/> チャレンジコース
② 希望景品にひとつ〇	A ハランスボール	ア 折りたたみ式自転車
	B ジマンプス塩 しょうゆ他セット	イ 体組成計
	C デンタルケアセット	ウ お食事券 エ 電動歯ブラシ

山折りにする

アンケートへのご協力をお願いします。該当するものに☑をお願いします。

◆全員にお聞きします

このキャンペーンを、どこで知りましたか？

- 飲食店  スーパー  市報にいがた  
 知人・口コミ  その他

食事で塩分を控えめにすることを意識していますか？

- いつも意識している  たまに意識している  
 意識していない

歩数を測定したことはありますか

- 定期的に測定している  過去1年以内にある  
 1年以上ない

1日に60分くらい体を動かすような生活をしていますか

- している  するよう努力している  していない

このようなキャンペーンに、また参加したいと思いませんか

- 思う  やや思う  あまり思わない  思わない

メニューの感想をお聞かせください

◆チャレンジコース参加の方にお聞きします

1日の歩数は自分の想像と比べていかがでしたか

- 多かった  ほぼ同じだった  少なかった

記録をしてみても、健康づくりに取り組むきっかけになりましたか

- なった  ややなった  あまりならなかった  
 ならなかった

2週間の記録期間はいかがでしたか

- 短い  ちょうどよい  長い

ありがとうございました。

シールの貼付が無い場合や、必要事項の書かれていない応募は無効となります。

今一度、ご確認ください。

からだレポート

◆1週目 記録することで、普段の生活を振り返ってみましょう

	日付	1日の歩数	野菜の皿数	デンタルフロス等の使用	気づいたこと
	1日目	月 日			
	2日目	月 日			
	3日目	月 日			
	4日目	月 日			
	5日目	月 日			
	6日目	月 日			
	7日目	月 日			

↓合計歩数 ↓合計皿数 ↓○の数

1週目の合計			
--------	--	--	--

ふりがな	
*お名前	
*ご住所 〒	
*電話番号	
性別 男・女	*住所が市外の場合の勤務先住所 新潟市 区
年齢 ~29歳・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代以上	

★わたしの目標★

◆2週目 今週は目標をもってチャレンジ!!

	日付	1日の歩数	野菜の皿数	デンタルフロス等の使用	気づいたこと
	8日目	月 日			
	9日目	月 日			
	10日目	月 日			
	11日目	月 日			
	12日目	月 日			
	13日目	月 日			
	14日目	月 日			

↓合計歩数 ↓合計皿数 ↓○の数

2週目の合計			
--------	--	--	--

- ・\*印に記載がない場合無効となります。
- ・応募券紙1枚につき賞品いずれか1口の応募ができます。
- ・抽選の内容に関する問い合わせは受け付けていません。
- ・お預かりした個人情報、プレゼントの発送に使用いたします。また、記載いただいた記録データは、統計的に処理し健康づくりに関連の資料として活用させていただきます。