

プレゼント応募用紙 (うら)

本手帳全体を上下に切り離された場合は、下部の記入内容やアンケート部分を大切に保管し、応募の際にご利用ください。

記入例

第1回応募用紙		平成30年8月31日締切
① 集計期間	7月1日から 8月31日まで	
② 毎日ポイント	① 35 ポイント	
[集中ボーナス] (<input checked="" type="radio"/> あり ・ なし) ひと月のうち21日以上取り組んだら、 プラス10ポイント	② -10 ポイント	
③ 健診・お出かけポイント	③ 25 ポイント	
[グループポイント] (<input checked="" type="radio"/> あり ・ なし) 家族や友人と取り組んだら、プラス5ポイント	④ +5 ポイント	
グループでの 取組内容	家族全員でラジオ体操に参加	
ポイント合計 ①+②+③+④	75 ポイント	
希望するプレゼント番号	1	
【アンケート解答欄】		
問1 ①	問2 ②③	問3 ② 問4 ①



きりとり (本手帳全体をここで切り離すと、持ち運びやすいサイズになります)

アンケート(複数回答可)

■ 問1 この取組を何で知りましたか。

- ① 市民しんぶんで ② ホームページで ③ 所属している市民団体などから ④ イベントで
⑤ 友人・知人から ⑥ ポスターなどの広告で ⑦ その他

■ 問2 この取組を実施して生活にどのような変化がありましたか。

- ① 運動する機会が増えた ② 食事に気をつけるようになった ③ 外出する機会が増えた ④ 特にかわらない

■ 問3 健康に過ごすために特に気をつけていることは何ですか。

- ① 運動 ② 食生活 ③ 休養・こころの健康 ④ 歯と口の健康 ⑤ お出かけ ⑥ 定期的な健診
⑦ その他 ⑧ 特にない

■ 問4 この取組に以前も参加されましたか。

- ① 参加した ② 参加していない(今年初めて)