

自宅でできる運動講座に関するアンケート

以下の枠内にご回答ください。選択肢は当てはまるもの一つ選択してください。

1. 運動を30日以上続けることができましたか

| | |
|------|---------|
| ①できた | ②できなかった |
|------|---------|

↓ ↓
①へ回答の場合 1-1 へ ②へ回答の場合 1-2 へ

1-1. 運動を続けることができた理由で、一番当てはまるものを選んでください

| | | |
|------------|-----------------|-------------|
| ①時間があった | ②広報紙に運動が掲載されていた | ③運動の必要性を感じた |
| ④運動する仲間がいた | ⑤その他（ | ） |

1-2. 運動を続けることができなかった理由で、一番当てはまるものを選んでください

| | | |
|---------|--------|--------------|
| ①時間がない | ②めんどろだ | ③運動の必要性を感じない |
| ④痛い所がある | ⑤その他（ | ） |

2. 現在、意識的に身体を動かすようにしていますか

| | |
|----------------------------|------------------|
| ①意識的に運動をしていない | ②もともと意識的に運動をしている |
| ③広報紙の運動をみて意識的に身体を動かすようになった | |

3. 今後、運動を継続するために何があると一番よいですか

| | | |
|-------------------------|---------------|--------------|
| ①運動教室の開催 | ②広報紙で運動方法の紹介 | ③テレビで運動方法の紹介 |
| ④ホームページやYouTubeで運動方法の紹介 | ⑤運動をするグループや仲間 | |
| ⑥プール・体育館など運動ができる場の提供 | ⑦その他（ | |
| ） | | |

4. 事業をよりよくするために、ご意見や感想がありましたらご記入ください。

| |
|--|
| |
|--|

アンケートへのご協力ありがとうございました。

「健康グッズ」プレゼントについては裏面をご確認ください。⇒ ⇒

自宅でできる運動講座

アンケートに回答して抽選で 50 名の方に「健康グッズ」プレゼント！企画

枠内にご記入ください。

氏 名： _____ 年齢（ _____ ）歳

電話番号： _____ 性別（ 男 ・ 女 ）

住 所：南島原市 _____

プレゼントの受け取りを希望する支所に○をつけてください。

（ 深江 ・ 布津 ・ 有家 ・ 西有家 ・ 北有馬 ・ 南有馬 ・ 口之津 ・ 加津佐 ）

アンケートに回答していただいた個人情報運動教室以外の目的には使用しません。

応募は一人 1 回までです。複数応募された方も抽選の対象は 1 回までとなります。

応募資格

南島原市民で下記①・②のどちらか、もしくは両方満たす人

①広報みなみしまばらに掲載された運動をみた人

②運動教室に参加した人



応募から抽選、「健康グッズ」受けとりの流れ

①こちらの用紙（両面）すべてに回答

※表面のアンケートに全てに回答された方が抽選の対象となります

※枠内の氏名や住所の書き忘れにご注意ください

②令和 2 年 12 月 25 日までに、健康づくり課もしくは各支所に、持参または郵送で提出してください。

③当選者へ令和 3 年 1 月中に、健康づくり課より郵送で当選の通知をいたします。

※抽選結果の連絡は、当選者のみに行います

④当選者は、希望した支所で期限内に「健康グッズ」の受け取りをお願いします。

※希望支所がない場合は住所地の支所で受け取りとなります

※郵送の対応はしておりませんのでご注意ください

問合せ：南島原市役所 健康づくり課 健康増進班

住所：南島原市西有家町里坊 9 6 番地 2 / TEL：(0957) 73-6641