

令和8年度 運動チャレンジ 応募用紙

- 応募方法：しまね電子申請サービス・FAX（23-7134）、Mail、郵送・持参のいずれかでご応募ください
- 応募締切：令和9年1月13日（水）
- 応募先：健康ますだ市21推進協議会 運動部会 事務局（市健康増進課）（詳細は表面にてご確認ください）

氏名		性別・年齢	男 ・ 女 （ 歳）
住所	〒 益田市	連絡先	（ ） -

①立てた目標を書いてください

※提供いただいた個人情報は、目的以外には使用しません

目 標 (何を・どのくらい)

②取組期間（連続した31日間）と目標の達成状況を ○×で書いてください

取組期間 10月10日～11月9日						(記入例)
金	土	日	月	火	水	木
10/10 ○	10/11 ○	10/12 ○	10/13 ×	10/14 ×	10/15 ○	
11/7 ×	11/8 ○	11/9 ○				

取組期間	月	日～	月	日		
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	取組達成日数 (○のついた日数)			

③アンケートを記入してください

アンケート	1 か月間のチャレンジお疲れさまでした。下記のアンケートで取り組まれた感想等を教えてください
Q1	運動チャレンジに取り組まれた感想をご記入ください
Q2	チャレンジ終了後も目標を継続して取組みたいと思いますか はい いいえ
Q3	今回の運動チャレンジは何で知りましたか 広報ますだ 市ホームページ お知らせ放送 公民館 保健センター・分庁舎 健康教室や健康相談で紹介 家族や友人に誘われた 10/10 健康ますだ市 21 フェスティバル その他（ ）

ありがとうございました。令和9年1月13日（水）までに応募してください。