※提供いただいた個人情報は、目的以外には使用しません

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 氏　名 |  | 性別・年齢 | 男 　・ 女　　　（　　　　　　歳） |
| 住　所 | 〒  益田市 | 連絡先 | （　　　　　　　）　　　　　－ |

**●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8年1月14日**

**●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）

**令和7年度 運動チャレンジ 応募用紙**

**目 　標**

**（何を・どのくらい）**

**❶立てた目標を書いてください**

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

**❷取組期間（通しで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 | …… |
| 〇 | 〇 | 〇 | × | × | 〇 |
| 11/7 | 11/8 | **11/9** |  |  |  |  |
| × | 〇 | 〇 |  |  |  |  |

**❸アンケートを記入してください**

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

**アンケート**

ありがとうございました。令和8年１月14日（水）までに応募してください。

**運動チャレンジに取り組まれた感想をご記入ください**

**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

**今回の運動チャンレジは何で知りましたか**

広報ますだ　　市ホームページ　　　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　　10/12健康ますだ市21フェスティバル　　　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

**日**