

## 健康度アップチャレンジ アンケート

3か月間お疲れさまでした。

健康度アップチャレンジのご参加ありがとうございます。アンケートのご協力をお願い致します。

なお、アンケートの結果については、この健康度アップチャレンジ以外での使用を目的としませんのでご理解の程よろしくお願い致します。

以下の質問に対して当てはまるものに✓をつけてください。

1. 年齢を教えてください。  
10歳代 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70歳代 その他
2. 食事目標は達成できましたか。  
はい  
いいえ
3. 2で「いいえ」と回答した方に、その理由についてお聞きします。(複数回答可)  
取り組み方が分かりづらかった 取り組みの内容が大変だった 実施する時間が作れなかった  
その他 ( )
4. 運動目標は達成できましたか。  
はい  
いいえ
5. 4で「いいえ」と回答した方に、その理由についてお聞きします。(複数回答可)  
取り組み方が分かりづらかった 取り組みの内容が大変だった 実施する時間が作れなかった  
その他 ( )
6. 今後も食事・運動の改善を継続できそうですか。  
はい  
いいえ
7. 6で「はい」と回答した方に、その理由についてお聞きします。(複数回答可)  
体調に良い変化があった 好きな時間にできる 自宅でできる やりがい・楽しさを感じた  
その他 ( )
8. 今後の参加を通して、身近な人に生活習慣の改善を勧めたいと思いましたか。  
はい・すでに勧めた  
いいえ
9. 帯広市では、生活習慣病を早期に発見するための健康診査を実施していますが、健康診査を受けようと思いませんか。  
受けようと思う・すでに受けた  
受けない(理由: )

健診や健康づくりなど、保健事業についてのご要望などがあればお聞かせください。

アンケートのご協力ありがとうございました。



**今後も、みなさまの健康を応援しています**