

きくよう健康倶楽部 参加者アンケート

お住まい（町内・町外） 性別（男・女）

年 齢（20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上）

1 あなたは、この事業を何で知りましたか？

該当する項目番号すべてに○またはご記入をお願いします。

1. 広報
2. 役場等に設置されたパンフレットやポスター
3. 町のホームページ
4. 家族や友人等口コミ
5. 町で開催された講座やイベント
6. 光の森町民センター健康増進室
7. きくよう健康づくりプログラム
8. その他（ ）

2 あなたが参加した理由は何ですか？

該当する項目番号すべてに○またはご記入をお願いします。

1. ポイントを貯めると商品券がもらえるから
2. 運動を始めたいと思った
3. からだを動かすのが好き・楽しい
4. 健康の保持・増進
5. 肥満解消やスタイルの保持
6. 家族や友人に勧められた
7. 時間がある
8. 活動量計を貸してもらえるから
9. 興味があるポイント対象のメニューがある
10. その他（ ）

3 あなたは、現在の生活（チャレンジ前）で気をつけていることはありますか？

該当する項目番号すべてに○またはご記入をお願いします。

1. 近場への移動はなるべく歩くようにしている
2. 1日に歩く歩数を把握している
3. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上している
4. 年に1回は、健康診査をうけている
5. 体重を測っている
6. 趣味やボランティア活動をしている
7. 毎日、朝食をとるようにしている
8. 最近1か月間、タバコを吸っていない
9. 夕食後の間食は、週に2回以内にしている
10. 自宅で血圧を測定している
11. アルコールは、1日1合以内にしている
12. 新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすようにしている
13. その他（ ）
14. 特に行っていることはない

4 あなたは、運動や食生活の改善について何か取り組んでいますか？

該当する項目をひとつ選び○印をつけてください。

1. 改善・取り組むつもりはない
2. 何かしなくてはいけないと思うが、取り組めていない
3. 今すぐにでも取り組みたい
4. 取り組み始めているが、6か月未満である
5. 取り組み始めてから6か月以上継続している

5 菊陽町総合交流ターミナル内運動ジム「にんじむ」や、光の森町民センター内「健康増進室」を利用したことはありますか？

該当する項目をひとつ選び○印をつけてください。

1. 両方利用したことがある
2. 「にんじむ」だけ利用したことがある
3. 「健康増進室」だけ利用したことがある
4. 利用したことがない

アンケートに御協力いただき、ありがとうございました。