

一般受付用

2019年度牛久市健康チャレンジ申込書

申込期間：2019.10.31 まで

申込日 2019年 月 日

フリガナ		電話番号	
氏名		男 ・ 女	保険の種類 1 国保 ・ 2 後期 ・ 3 社保 ・ 4 その他
生年月日	西暦 年 月 日		
住所	〒		
委任の場合 *必要な方のみ	代理人 _____ に健康チャレンジ申込を委任します。		自署 _____ (未就学児不要)

職員記入欄 個人コード

健康チャレンジアンケート

本日は、健康チャレンジにお申し込みいただきありがとうございました。生涯に渡り、生き活きと過ごしていただくための健康づくりを、楽しく実践できる一助となれば幸いです。

健康チャレンジを多くの方に実践していただけるよう参考にしたくアンケートにご協力をお願いいたします。

1 健康チャレンジを何で知りましたか？ (あてはまるものすべて、番号に○をつけてください)

- 1 チラシ 2 広報紙 3 知人・友人 4 ホームページ 5 FM-UU 6 ポスター
7 牛久市健康づくり情報・年間予定表「すこやか」 8 3歳児健診 9 集団健診
10 健診結果説明会 11 地域のサロン等 (かっぱつ体操・シルバーリハビリ体操含む)
12 健康に関する教室 13 その他 ()

2 健康チャレンジに挑戦しようと思った理由は何ですか？ あてはまるものを1つ、番号に○を付けて下さい。

1	健康づくりに関心があるから	2	チャレンジ内容をすでに行っているから	3	チャレンジ内容に興味があったから
4	健康になりたいから	5	健診の結果をよくしたいから	6	勧められたから
7	豪華賞品の当たる抽選会に応募したいから	8	景品に興味があるから どの景品ですか？	9	その他

裏面アンケートもご記入おねがいいたします。⇒(裏面へ)

健康チャレンジ前の状況をおうかがいします。

1. 朝食を食べていますか？

- ①毎日食べる ②週5~6回食べる ③週3~4回食べる ④週1~2回食べる ⑤ほとんど食べない

2. 朝食で野菜を食べていますか？（野菜、いも類、海藻、きのこ）量は問いません。

- ①毎日食べる ②週5~6回食べる ③週3~4回食べる ④週1~2回食べる ⑤ほとんど食べない

3. 野菜は好きですか？

- ①とても好き ②まあまあ好き ③やや嫌い ④嫌い

4. 普段、運動はどのくらい行っていますか？

- ①毎日 ②週5~6回 ③週3~4回 ④週1~2回 ⑤ほとんどしない

5. 現在の健康状態はいかがですか？

- ①非常に健康 ②まあまあ健康 ③やや不健康 ④不健康

6. 定期的に健診を受けていますか？

- ①1~2年ごとに定期的に受けている ②数年に一度受けている
③過去に一度受けたことがある ④一度も受けたことがない

7. 家族以外の人とあいさつや会話をする機会がありますか。

- ①毎日 ②週5~6回 ③週3~4回 ④週1~2回 ⑤ほとんどしない

8. あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか？

- ①強い方だと思う ②どちらかといえば強い方だと思う ③どちらかといえば弱い方だと思う
④弱い方だと思う ⑤わからない

ご協力ありがとうございました。