

平成28年度 北本市 めざせ！毎日1万歩運動
終了セミナー アンケート



★歩数計の裏面に貼られている「管理NO」をご記入ください★

管理NO : _____

・ Q1 性別を教えてください。

- 女性 男性

・ Q2 年代を教えてください。

- 30代 40代 50代
 60代 70代 80代 90代

・ Q3 現在のご自身の健康状態をどのように評価されますか？<一つ選択>

- 良い
 まあ良い
 あまり良くない
 良くない

・ Q4 健康に関する不安は現在ありますか？

- ある ない

・ Q5 (Q4で「ある」を選択した方に質問です)

健康に関して抱えている不安はどのようなものがありますか？<複数回答可>

- 持病がある
 病気にかかるのが怖い
 体力が衰えてきた
 ストレスが溜まる・精神的に疲れる
 歯が気になる
 肥満が気になる
 その他 (_____)

・ Q6 あなたはご自身の健康への意識はどの程度だと思われますか？<一つ選択>

- 高い
 どちらかといえば高い
 どちらでもない
 どちらかといえば低い
 低い

・ Q7 普段から健康に気をつけるよう意識されていますか？<一つ選択>

- 健康のために積極的にしていることがある
- 気をつけたいが、いまいち方法がわからない
- 方法はわかるが、実践ができていない
- 特に意識しておらず具体的には何もしていない

・ Q8 (Q7で「健康のために積極的にしていることがある」を選択した方へ質問です)
健康のために具体的に気をつけていることはありますか？<複数回答可>

- 過労に注意している
- 休養・睡眠を十分にとるように心がけている
- 食事・栄養に気を配っている
- 酒・タバコを控えている
- 定期的に健康診断を受けている
- 運動や身体を動かすようにしている
- 新聞・雑誌・テレビなどで健康の情報、知識を増やすようにしている
- その他 ()

・ Q9 健康に関してどのような情報が必要とお考えですか？<複数選択可>

- からだや病気についての情報
- 医療・医療施設についての情報
- 運動についての情報
- 休養・ストレスについての情報
- 食についての情報（栄養素・食事など）
- 健康診断の結果についての情報
- その他 ()

・ Q10 食事のバランスを考えて食べますか？<一つ選択>

- いつも考えている
- ほとんど考えている
- 時々考えている
- 考えていない

・ Q11 食生活で力を入れたいことがあれば、選んでください。<複数選択可>

- 栄養バランスのとれた食事の実践
- 食品の安全性への理解
- 家族や友人と食卓を囲む機会の増加
- 規則正しい食生活リズムの実践
- おいしさや楽しさなど食の豊かさ
- その他 ()
- ない

・ Q12 食生活で具体的に気をつけていることは何ですか？<複数選択可>

- 1日3食規則正しく食べている
- 間食や夜食は取らない
- 腹8分目を心がけている
- じっくり時間をかけて食べている
- 家族そろって食べている
- 外食をしすぎないようにしている
- 栄養のバランスを考えて色々な食品を摂る
- 油分を取りすぎないようにしている
- その他 ()
- ない

・ Q13 あなたは食事の「塩分」を気にしていますか？

- 気にしている
- 気にしていない

・ Q14 実際に何か「塩分対策」を行っていますか？<一つ選択>

- している
- していないが、機会があればしたい
- 美味しくないののでしていない
- していない

・ Q15 ご自身の野菜の摂取量についてどう思いますか？<一つ選択>

- 充分
- 現状を維持したい
- 不充分

・ Q16 あなたの普段の野菜摂取方法として、1番多く当てはまるものをお答えください。

<一つ選択>

- サラダ、生野菜として食べる
- 炒めて（野菜炒めなど）食べる
- 煮物やスープ等にして食べる
- 温野菜にして食べる
- 野菜ジュース（スムージー）として飲む
- 野菜はほとんど食べない

・ Q17 日頃「運動不足」を感じていますか？<一つ選択>

- とても感じている
- まあまあ感じている
- さほど感じていない
- 全く感じていない

・ Q18 運動する頻度を教えてください（通勤・通学を除く）<一つ選択>

- 毎日
 - 週に3回以上
 - 週に1～2回
 - 月に1～3回
 - 半年に2～3回
 - 年に1～2回
- 次の質問はQ19へ
- 全く運動をしない →次の質問はQ20へ

・ Q19 (Q18で「毎日、週に3回以上、週に1～2回、月に1～3回、半年に2～3回、年に1～2回」を選択した方へ質問です)

運動している一番の理由はなんですか？<複数選択可>

- 一緒に運動する家族、友人、ペットなどがいる
- 楽しいから
- 周囲から褒められるから
- 健康のため
- 美容のため
- 減量のため
- 検査で指摘され、運動するよう指導を受けた
- その他 ()

・ Q20 (Q18で「全く運動をしない」を選択した方に質問です)

運動を運動をしない一番の理由はなんですか？<複数選択可>

- 運動をすると身体的な痛みがある
- 仕事が忙しい
- 通勤時間が長い
- 生活習慣病予防と運動と栄養の関係性がほとんど分からない
- 現在の体調で特に必要を感じない
- 家事や、家族の世話、介護など忙しいので出来ない
- スポーツウェアを持っていない
- 運動が苦手

・ Q21 昨年と比べて運動する頻度はどうですか？<一つ選択>

- 増えた
- 変わらない
- 減った

・ Q22 自身の体型についてどのようにお考えですか？<一つ選択>

- 太り気味である
- お腹周りが気になる
- 脚が気になる
- ちょうど良い
- 痩せ気味である

・ Q23 ご自身の睡眠に満足していますか？<一つ選択>

- とても満足している
 - 満足してる
 - 普通
 - あまり満足していない
 - 全然満足していない
- 次の質問はQ25へ
- 次の質問はQ24へ

・ Q24 (Q23の質問で「あまり満足していない」または「全然満足していない」を選択した方に質問です)

睡眠に対して不満に思っていることは何ですか？<複数選択可>

- 朝スッキリと起きられない
- 寝ても疲れが取れない
- 夜中に何度も目が覚める
- なかなか寝付けない
- 日中に眠くなってしまう
- 寝る時間がない(忙しい)
- その他 ()

・ Q25 この事業に参加したことで、「生活に変化」はありましたか？<複数選択可>

- ウォーキングが習慣になった
- 体を動かすようになった
- 車や自転車を使うことが減った
- 人との交流の機会が増えた
- 特に変わらない
- その他 ()

・ Q26 この事業に参加したことで、「体調に変化」はありましたか？<複数選択可>

- 疲れにくくなった
- 体重が適正体重に（近く）なった
- 通院回数や治療内容に変化（改善）があった
- 血液や血圧などの検査データに変化（改善）があった
- よく眠れるようになった
- 特に変わらない
- その他（)

・ Q27 かざすくん（歩数データ送信機器）の使用頻度についてお答えください。<一つ選択>

- ほぼ毎日使用した
- 週1～2回程度使用した
- 月1～2回程度使用した
- ほとんど使用しなかった

・ Q28 (Q27で「ほとんど使用しなかった」を選択した方に質問です)

使用しなかった一番の理由は何ですか？<一つ選択>

- 使い方が分かりにくい
- かざす時間がなかった
- 活動量計が使用できなくなった（紛失、故障など）
- その他（)

・ Q29 この事業のプログラムの中で良かったものは何ですか？<複数選択可>

- 開始セミナー
- 血液検査（とことんコースのみ）
- 体力測定（とことんコースのみ）
- 運動講習会
- 栄養講習会
- かざすくん（歩数データ送信機器）
- 体組成測定

・ Q30 この事業全体の満足度についてお答えください。<一つ選択>

- 満足
- やや満足
- どちらでもない
- やや不満
- 不満

ご協力いただきありがとうございました。