

# アンケートへのご協力のお願い

このたびはセルフ健康ナビゲーターonlineにご参加いただきありがとうございます。  
アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

当てはまるもの全てに○をつけてください。

今回参加を決めた理由を教えてください。	<input type="checkbox"/> 自宅で参加できる <input type="checkbox"/> 開催曜日・時間が良かった <input type="checkbox"/> コミュニティに関心があった <input type="checkbox"/> バイタル測定に関心があった <input type="checkbox"/> 会社にすすめられた	<input type="checkbox"/> 料金(無料だった) <input type="checkbox"/> 運動クラスに関心があった <input type="checkbox"/> 食情報(コラム)に関心があった <input type="checkbox"/> 知人に誘われた <input type="checkbox"/> その他( )
---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

あなたご自身について教えてください。

最も近いものに○をしてください。

以下でお尋ねする「運動やスポーツ」とは、目的をもって楽しみながら体を動かすことをいいます。  
健康のために歩いたり、階段を上ったりすることも含まれます。

A. あなたは最近1ヶ月間に運動やスポーツを実施した日は何日位ですか。 1つだけお選びください。
1. 週に3日以上    2. 週に1日以上    3. 1ヶ月に1~3日    4. 全く実施していない

B. 現在、あなたは健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っていますか。 1つだけお選びください。
1. 既に6か月以上、定期的に行っている    2. 6か月未満、定期的に行っている 3. たまに行っているが定期的でない    4. 近いうちに行うつもりだが、今は行っていない 5. 全く行っていない

C. あなたは、このところ健康だと思いますか。以下から1つだけお選びください。
1. 健康である    2. どちらかといえば健康である 3. どちらかといえば健康でない    4. 健康でない

D. あなたはご自身の体力についてどのように感じていますか。以下から1つだけお選びください。
1. 体力に自信がある    2. どちらかといえば体力に自信がある 3. どちらかといえば体力に不安がある    4. 体力に不安がある

お名前( )

年代(10~20代、30代、40代、50代、60代以上)    性別(男性・女性)

住所(〒 )

メールアドレス( )