

様式③

つるおかスポーツチャレンジ 健康状態等に関するアンケート

※当てはまる選択肢にを入れてください

年代	<input type="checkbox"/> 10代	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代	<input type="checkbox"/> 40代	<input type="checkbox"/> 50代
	<input type="checkbox"/> 60代	<input type="checkbox"/> 70代	<input type="checkbox"/> 80代	<input type="checkbox"/> 90代以上	
性別	<input type="checkbox"/> 男性		<input type="checkbox"/> 女性		

1. 現在の健康状態は、いかがですか。

良好 ふつう

あまりよくない : どのような状態ですか ⇒

2. 取り組み前後で、体調や日々の習慣に変化はありますか。

1) 変化なし ⇒ 健康を維持できた なにも良くならなかった

2) 変化あり(複数回答可)

血圧が下がった 血圧が上がった

体重が減少した 体重が増加した からだが軽くなった

おなか周りがすっきりした 健診等の結果が改善した

疲れにくくなった 運動習慣が身についた よく眠れるようになった

体調を崩しにくくなった 体力がついた

速く歩けるようになった 長く歩けるようになった

膝や腰などに痛みが出るようになった 疲労を感じるようになった

その他 ⇒

3. 来年度も本事業に取り組みたいと思いますか。

はい いいえ ⇒ 理由

◎ご自身の健康づくりについて感じていることなどございましたらご記入ください。