

あげお健康+ (ぶらす) 登録時アンケート

下記のアンケートにご記入ください。

1 お住まいの状況

<input type="checkbox"/>	一人暮らし)
<input type="checkbox"/>	家族と同居	
<input type="checkbox"/>	その他 (

7 最近の健康状態

<input type="checkbox"/>	良い
<input type="checkbox"/>	まあ良い
<input type="checkbox"/>	ふつう
<input type="checkbox"/>	あまり良くない
<input type="checkbox"/>	良くない

2 現在の就労状況

<input type="checkbox"/>	フルタイム勤務(8時間以上勤務))
<input type="checkbox"/>	パートタイム勤務(8時間未満勤務)	
<input type="checkbox"/>	自営業	
<input type="checkbox"/>	専業・学生	
<input type="checkbox"/>	無職	
<input type="checkbox"/>	その他 (

8 体重・体組成の測定頻度

<input type="checkbox"/>	ほぼ毎日
<input type="checkbox"/>	週1～2回程度
<input type="checkbox"/>	月に1～2回程度
<input type="checkbox"/>	気が向いた時に
<input type="checkbox"/>	全く測定しない

3 外出時の主な移動手段 (1つ)

<input type="checkbox"/>	徒歩)
<input type="checkbox"/>	自転車	
<input type="checkbox"/>	車やバイク	
<input type="checkbox"/>	バスや電車 (鉄道)	
<input type="checkbox"/>	その他 (

4 外出時 (通勤など定期的な外出) に、徒歩の時間はどのくらいありますか

<input type="checkbox"/>	30分未満
<input type="checkbox"/>	30～60分未満
<input type="checkbox"/>	60～90分未満
<input type="checkbox"/>	90～120分未満
<input type="checkbox"/>	120分以上

10 運動習慣を改善してみようと思いませんか

<input type="checkbox"/>	運動習慣に問題なく改善する必要はない
<input type="checkbox"/>	既に改善に取り組んでいる (6カ月以上)
<input type="checkbox"/>	既に改善に取り組んでいる (6カ月未満)
<input type="checkbox"/>	近いうちに(概ね1カ月以内) 改善するつもりである
<input type="checkbox"/>	改善するつもりである (概ね6カ月以内)
<input type="checkbox"/>	関心はあるが改善するつもりはない
<input type="checkbox"/>	改善することに関心がない

5 この事業へ「参加するきっかけ」 (複数回答)

<input type="checkbox"/>	健康づくりに取り組みたいと思ったため
<input type="checkbox"/>	からだを動かすのが好き・楽しいため
<input type="checkbox"/>	景品(デジタルギフト)が当たるのが魅力的なため
<input type="checkbox"/>	埼玉県コバトン健康マイレージを使っていたため
<input type="checkbox"/>	家族や知人に勧められたため
<input type="checkbox"/>	医師等から健康管理を薦められたため
<input type="checkbox"/>	仕事等で動くついでにできそうだったから
<input type="checkbox"/>	タニタのアプリ(ヘルスプラネット)の機能が魅力的なため
<input type="checkbox"/>	その他 (

11 日常生活において1回30分以上の定期的な運動・スポーツ習慣がありますか?

<input type="checkbox"/>	ない
<input type="checkbox"/>	ある(週1回程度)
<input type="checkbox"/>	ある(週2回以上)

12 睡眠による休養を充分にとれていると感じますか

<input type="checkbox"/>	充分にとれていると感じる
<input type="checkbox"/>	どちらかと言えば感じる
<input type="checkbox"/>	どちらかと言えば感じない
<input type="checkbox"/>	感じない

6 この事業を「知るきっかけとなった」情報 (複数回答)

<input type="checkbox"/>	市の広報誌
<input type="checkbox"/>	チラシ
<input type="checkbox"/>	ポスター
<input type="checkbox"/>	市のホームページ
<input type="checkbox"/>	SNS (LINE・X・フェイスブックなど)
<input type="checkbox"/>	口コミ (家族・友人・知人から勧められたなど)
<input type="checkbox"/>	上尾市担当者から
<input type="checkbox"/>	その他 (
<input type="checkbox"/>	上記のどれも聞いていない・見ていない

13 朝食を抜くことが週3回以上ありますか

<input type="checkbox"/>	いいえ
<input type="checkbox"/>	はい

14 主食(ごはん、パン、麺)主菜(魚介、肉、卵、大豆、大豆製品)

・副菜(野菜類、海藻類、きのこ類)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上ありますか

<input type="checkbox"/>	ほとんど毎日ある	<input type="checkbox"/>	週に2～3日ある
<input type="checkbox"/>	週に4～5日ある	<input type="checkbox"/>	ほとんどない