

# ひた市民健活ポイントサービス＜申し込み時アンケート＞

- 必須要件（今年度の健診を受ける・毎日の歩数を健活記録手帳に記入する）を満たさないとポイント交換できないことはご理解いただけましたか？

（ 理解した ・ わからない ）

## I. 現在の状況についてお尋ねします。

氏名		年齢	歳	自治会名		会員番号
----	--	----	---	------	--	------

＜質問＞※該当する記号に○をつけてください

＜市記入欄＞

1. 現在、加入されている健康保険についてお答えください。 a. 国民健康保険 b. 社会保険 c. 後期高齢 d. その他（ ）	1.
2. 健康診査（職場や地域で行われる健康診断）を受けていましたか a. 毎年受けている。 b. 時々受けている。 c. 以前、受けたことがある。 d. 病院へ通院しており受けていない。 e. 受けたことがない。	2.
3. ウォーキングの状況についてお答えください。 a. ほぼ毎日ウォーキングをしている。 b. 週に1～2回歩いている。 c. 特にしていないが仕事や家事等の活動でじっとしていない d. あまりウォーキングはしていない。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     ※運動していない理由があればお答えください。                      ・ 時間がない。 ・ 運動が嫌い。 ・ どんな運動をすればいいかがわからない。 ・ 病気やケガのため運動はできない。                 </div> e. ウォーキングではないが、定期的に運動している <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     ※運動の内容（種類など）についてお答えください。                 </div>	3.
4. ジェネリック医薬品についてお答えください。 a. 現在利用している。 b. 知っているが利用していない。 c. 知らない。	4.
5. 栄養に関する講演会や、栄養教室に参加したことがありますか。 a. 参加したことがある。 b. 参加したことはない。	5.
6. 公民館の事業や活動に参加したことが、ありますか。 a. 参加したことがある。 b. 参加したことはない。	6.
7. 自治会の事業や活動に参加したことが、ありますか。 a. 参加したことがある。 b. 参加したことはない。	7.

## II. 健康づくりの目標についてお尋ねします。

ひた市民健活ポイントサービスは、あなたの健康づくりを応援する事業です。健康づくりのために、実施可能な目標を決めて記入してください。（手帳の2Pにも同じ目標を記入しましょう。）事業終了後にその目標を振り返り反省することで努力しましたよポイント（300ポイント）が獲得できます。

目標

### 《目標の記入例》

- ・ウォーキング 8000 歩（6000 歩）を超える日を 25 日つくる。
- ・体重を 3 キロ落とす。
- ・休肝日を週〇日作る
- ・運動習慣をつけて、体力をつける。
- ・健診結果の〇〇を改善したい。
- ・食事のときは野菜から食べる。
- ・たばこの本数を一日〇本から〇本にする。                      等

### <その他>

- ・どこでこの事業のことを知りましたか？  
市報・ホームページ・ポスター・出前講座・その他（                      ）
- ・市が主催する健康づくり事業のご案内をしてもよろしいですか？  
はい ・ いいえ

☆記入ありがとうございました。それでは、健活スタートです！！