**🔶◇事前アンケート◇🔶**

**氏名**

このアンケートは、より良い町事業の実施のために、ご意見をお伺いするものです。回答された内容や関連する健診データ等はすべて個人が特定されない方法で取り扱い、本目的以外に使用することはありません。アンケートへの回答および用紙の提出により同意の確認とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

**最もあてはまるもの1つに〇をつけてください。**

〇あなたは、運動に対してどのくらい関心がありますか？

① とても関心がある　　② 関心がある　　③ どちらでもない　　④ あまり関心がない　　⑤ 関心がない

〇あなたは、最近1か月間に運動を実施した日は何日くらいですか？

① 週に3日以上　　② 週に2日　　③ 週に1日　　④ 1か月に1～3日　　⑤ ほとんど実施していない

〇現在のあなたは健康の維持・増進のために運動を行っていますか？

①　すでに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 どちらでもない　　④　近いうちに行うつもりだが、今は行っていない　　⑤ 全く行うつもりはない

〇あなたは最近1か月、健康でしたか？

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　　⑤ わからない

〇運動は健康づくりに有効であると思いますか？

①　とてもそう思う　② ややそう思う　③ どちらでもない　　④　あまり思わない　　⑤　全く思わない

〇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？

① とても自信がある　　② どちらかといえば自信がある　　③ どちらともいえない

④ どちらかといえば自信がない　　⑤ 全く自信がない

〇あなたは、気分や天候など周りの環境に左右されずに運動をやってみようと思いますか？

①　とてもそう思う　　②　ややそう思う　　③ どちらでもない　　④ あまり思わない　　⑤　全く思わない

〇運動以外に健康のために気をつけている、またはこれから気をつけたいと思う生活習慣はありますか？

 ①　食事・間食など　　②　休養・睡眠・ストレス解消など　　③　喫煙・節煙など　　 ④　飲酒の量・頻度など

 ⑤　とくにない ⑥　その他（　　　　　　　　　　　　　　　）

〇あなたの身長と体重を教えてください

　　身長（　　　　　　　　）㎝　　　　　体重（　　　　　　　　）㎏

ご協力ありがとうございました。