

令和4年度 健康ポイント事業アンケート



1. 年代

- ① 20代 ② 30代 ③ 40代 ④ 50代
⑤ 60～64歳 ⑥ 65～69歳 ⑦ 70～74歳 ⑧ 75歳以上

2. 性別

- ① 男 ② 女

3. 健康ポイント事業について以前から知っていましたか。

- ① 以前から知っており応募したことがある。 ② 今年に入って知った。
③ 以前から知っていたが、応募していない。 ④ よくわからない。

3-1. 設問3で「①以前から知っていて応募したことがある」と回答した方にお聞きます。健康ポイント事業によって健康に対する意識に変化はありましたか。

- ① 意識するようになった。 ② 少し意識するようになった。
③ 意識に変化はなかった。

4. 日頃から健康づくりで気をつけていることは何ですか？（複数選択可）

- ① 運動 ② 食事 ③ ストレス解消
④ 睡眠 ⑤ その他()

4-1. 設問4で①運動を選択した方にお聞きます。
どのような事に気をつけていますか。（複数選択可）

- ① ウォーキング等1日に30分以上の軽い有酸素運動を行っている。
② 筋トレ等、中程度以上の運動を週2回以上おこなっている。
③ 日常生活の中で身体を動かすことをこころがけている。
④ その他()

4-2. 設問4で②食事をを選択した方にお聞きます。
どのような事に気をつけていますか。（複数選択可）

- ① 自分に適した体重を維持する食事の量(カロリー)取得をこころがけている。
② 油や塩分控えめの食事をこころがけている。
③ 野菜を多く摂取することをこころがけている。(国の目標、成人1日350グラム)
④ その他()

4-3. 設問4で③ストレス解消を選択した方にお聞きます。
どのような事に気をつけていますか。（複数選択可）

- ① テレビをみたり、音楽を聴く。
② 好きな趣味をする。
③ 友人・知人と会う。
④ その他()

もう少しです。裏面のアンケートもよろしくお願ひします。

裏面
へ

5. 健康づくりを実践するために行政機関への要望やその他何かありましたらご記入ください。(複数選択・自由記入可)

① 健康講演会の充実
イ、運動教室の充実
ウ、健康相談窓口の充実
オ、その他()

6. 最後に健康ポイント事業の景品はどのような物がよいですか。

※商品の金額は 3,000円程度と仮定します。

- ① 市内商店で使える商品券
② ホテルディナー券等(お食事券)
③ 健康づくり商品(プール利用券)
④ レジャー券等(パークゴルフ利用券等)
⑤ その他()

ありがとうございました。



～ . . . ～ . . . 【 事務局 記 入 欄 】 ～ . . . ～ . . . ～ . . .

※カードの番号
NO.()

加入保険

① 国保 ② 後期高齢

健康診査

① 集団健診 ② 個別健診
③ 未受診

<ポイント確認>

介護長寿課事業			【特別枠】	
※健康体操教室等 1回の利用で10ポイント		講演会	健康づくり 仲間づくり	ボランティア 活動等 / 地 域づくり / 健 康アプリ導入
10P	10P	10P		
観光・スポーツ振興課事業			※内容を記入 します。	※内容を記入 します。
てくてく ウォーク	各種 スポーツ教室	市体育施設 利用		
20P	20P	20P	20P	10P

健康推進課事業				
健康診査、 人間ドック	がん検診	歯科受診	保健指導	健康講演会
※応募の必 須条件で す。	10P	治療、歯垢 除去、歯周 病検診等	市が実施す るものに限る	健康福祉ま つり、デンタル フェア等
60P	10P	20P	20P	20P