

# 『こうべ歩KING歩QUEEN決定戦！』 事後アンケート



この用紙は歩数計返却時、参加メンバー全員分を同封してください。

チーム名
------

お名前
-----

歩数計No.
--------

- 1 このイベントに参加するのは何回目ですか。
- ①( ) 初めて  
②( ) 2回目  
③( ) 3回目
- 2 このイベントに参加する前は、ウォーキングの習慣がありましたか。
- ①( ) あった  
②( ) なかった
- 3 今回のイベントは、今後のウォーキング習慣のきっかけになりそうですか。
- ①( ) きっかけになった  
②( ) きっかけにならなかった  
③( ) わからない
- 4 イベント期間中の健康についてお尋ねします。
- 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 イベント期間中、朝食を抜くことが週に3回以上ありましたか。
- ①( ) あった  
②( ) なかった
- 6 イベント期間中、運動不足を感じましたか。
- ①( ) 感じた  
②( ) まあまあ感じた  
③( ) あまり感じなかった  
④( ) 全く感じなかった
- 7 イベント期間中、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しましたか。
- ①( ) はい  
②( ) いいえ
- 8 イベント前に比べ、イベント中の歩数は増えたと感じますか。
- ①( ) 明らかに増えたと感じる  
②( ) どちらかといえば増えたと感じる  
③( ) 変わらない  
④( ) どちらかといえば減ったと感じる  
⑤( ) 明らかに減ったと感じる
- 9 8で①②と答えた方におたずねします。  
増えた要因に○をし(複数回答可)、その中で一番の要因に◎をつけてください。
- ①( ) 歩数計を身に着けたから  
②( ) 記録を確認できたから  
③( ) チームで競ったから  
④( ) チームの仲間の励ましがあったから  
⑤( ) その他 ( )
- 10 イベント参加で変化した生活習慣に○をし(複数回答可)、一番大きな変化に◎をつけてください。
- ①( ) 運動する時間を持つことができた  
②( ) 間食を含めて、食事が適量になった  
③( ) よく眠れるようになった  
④( ) その他、変化した生活習慣がありましたら、ご記入ください。  
( )

ご協力ありがとうございました。

神戸市保健福祉局保健所調整課/協会けんぽ兵庫支部