

令和7年度 『1日1万歩運動アンケート』

1. 今まで「1日1万歩運動」に何回参加しましたか？（今回も含めて）
【1回 ・ 2回 ・ 3回 ・ 4回以上】
2. 参加したきっかけは何ですか？
【運動不足解消のため ・ 人に誘われて ・ 広報誌等を見て ・ 賞品が楽しみ】
3. 目標は達成できましたか？
【はい ・ いいえ】
→「いいえ」と回答された方は、理由を以下の項目から選んでください。
【時間がなかった ・ 体力的に厳しかった ・ 面倒だった ・ 辛くなった】
4. 1万歩達成のため、工夫したことは何かありますか？
【ある（ ） ・ なし】
5. 1万歩運動に参加して良かったことはありますか？
【健康を意識するようになった ・ 体調が良くなった ・ 歩く事が楽しくなった ・ エレベーターより階段を使うなどなるべく歩くようになった ・ 体重が減った ・ その他（ ）】
6. 実施期間が終了した後も「1日1万歩」を継続していますか？
【はい ・ いいえ】
7. 日頃行っている運動はありますか？あれば具体的に記入ください。（例：ランニング）
【はい（ ） ・ いいえ】
8. 来年度も「1日1万歩運動」に参加したいと思いませんか？
【是非参加したい ・ できるだけ参加したい ・ 参加したくない】
9. 健康に関して意識していることはありますか？
（例；野菜をなるべく摂るよう心がける）
【 】
10. 組合が実施する以下の疾病予防事業で興味があるものはありますか？
【特定保健指導 ・ マイナス2.2チャレンジ ・ 各種健診 ・ 禁煙大作戦】

ご協力ありがとうございました。