

資 料

I どうべつ健康プラン21(第2次)策定経過

年 月 日	内 容
平成 24 年 5 月 25 日 ～7 月 31 日	どうべつ検討プラン21アンケート調査の実施 ① 郵送式アンケート調査 (5 月 25 日～6 月 6 日) 配布部数 1,500 部 回収数 490 通 回収率 32.7% ② 小・中学生へのアンケート調査 (6 月 1 日～6 月 13 日) 配布部数 1,459 部 回収数 973 通 回収率 66.7% ③ 歩数モニター調査 (5 月 25 日～7 月 31 日) モニター数 117 人
平成 24 年 8 月 30 日	第1回検討委員会 委嘱状交付 アンケート調査結果について
平成 24 年 9 月 24 日 ～10 月 4 日 及び 11 月 8 日	関係機関へのヒアリングの実施
平成 24 年 10 月 10 日	第2回検討委員会 アンケート調査結果について どうべつ健康プラン21改訂版の評価について
平成 24 年 11 月 27 日	第3回検討委員会 ヒアリング結果について どうべつ健康プラン21(第2次)素案について
平成 25 年 1 月 28 日	第4回検討委員会 どうべつ健康プラン21(第2次)素案について パブリックコメントについて
平成 25 年 2 月 15 日 ～3 月 14 日	パブリックコメントの実施
平成 25 年 3 月 26 日	第5回検討委員会 パブリックコメント結果について どうべつ健康プラン21(第2次)最終案の決定

Ⅱ とうべつ健康プラン21検討委員名簿

	氏 名	所 属
委員長	戸田 博文	当別町歯科医師会
副委員長	野口 和之	当別町スポーツ推進委員会
委員	有澤 水江	当別町保健推進員
委員	稲村 時子	当別町食生活改善協議会
委員	片岡 孝治	当別町子ども会育成連合会
委員	谷詰 雅恵	当別夢の国幼稚園PTA
委員	平山 容子	北石狩農業協同組合
委員	土肥 繁義	当別町商工会
委員	小林 初美	当別町民生児童委員協議会
委員	菊池 久	当別町高齢者クラブ連合会
委員	宮部 洋子	北海道江別保健所
委員	桑原 ゆみ	北海道医療大学
委員	矢原 美由樹	一般公募

任期:平成24年8月1日～平成26年7月31日

Ⅲ とうべつ健康プラン21検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づき策定された当別町健康増進計画「とうべつ健康プラン21」（以下「計画」という。）の推進等を図るため、とうべつ健康プラン21検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 計画の策定及び推進に関すること。
- (2) 関係計画との調和及び整合性に関すること。
- (3) その他計画に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、次に掲げる者から町長が委嘱する13名以内の委員をもって組織する。

- (1) 健康づくり推進に関わる組織の代表者 9名以内
- (2) 保健、医療及び福祉関係者 2名以内
- (3) 学識経験者 1名
- (4) 公募による委員 1名

2 委員会には、委員の互選により委員長及び副委員長各1名を置く。

(任期)

第4条 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(職務)

第5条 委員長は、委員会を総括する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 会議は、委員長が招集する。

2 会議の議長は、委員長がこれにあたる。

3 委員長は、会議に際し、必要に応じて関係者を出席させ、意見を求めることができる。

(事務局)

第7条 委員会の事務局は、福祉部福祉課に置く。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成22年4月1日から施行する。

IV アンケート調査票

1 郵送式アンケート調査票

当別町健康増進計画

「とうべつ健康プラン21」に関するアンケート調査票

I ご回答者の基本的な事項についてお伺いします

問1 性別についてお答えください。(ひとつに○)

① 男性 ② 女性

問2 年齢(満年齢)をご記入ください。(数字を記入)

年齢 満() 歳

問3 ご職業についてお答えください。(ひとつに○)

① 自営業(農業) ② 自営業(農業以外) ③ 勤め人(常勤) ④ 勤め人(パート)
⑤ 専業主婦 ⑥ 学生 ⑦ 無職 ⑧ その他()

II 健康に関することについてお伺いします

(健康に関するあなたの考えや健康と関係する日常生活の状況について)

問4 あなたは健康ですか。(ひとつに○)

① 健康 ② まあまあ健康 ③ あまり健康でない ④ 健康でない

問5 健康づくりのために大切だと思うものに○をつけてください。(○は5つまで)

① 栄養/食生活 ② 身体活動/運動 ③ 休養/こころの健康 ④ 禁煙
⑤ 節酒/禁酒 ⑥ 歯の健康 ⑦ 糖尿病予防 ⑧ 循環器病予防 ⑨ がん予防
⑩ その他()

問6 自分の適正体重を知っていますか。(ひとつに○)

① はい ② いいえ

適正体重は、BMI(肥満度の判定基準)の計算式で確認することができます。

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

<BMI値の判定> [18.5未満: やせ 18.5~25未満: 標準 25以上: 肥満]

問7 メタボリックシンドロームとは何か知っていますか。(ひとつに○)

① 内容を知っている ② 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない ③ 知らない

メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

栄養・食生活について

問8 食事について伺います。(ひとつに○)

1) 自分のからだにあった食事量(適正体重を維持することができる食事量)を知っていますか。

① はい ② いいえ

2) 朝食を毎日食べていますか。

① はい ② いいえ

3) 主食(ごはん・パン・めん類)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・海藻類)を組み合わせた食事が1日2回以上とれていますか。

① とれている ② ほぼとれている ③ あまりとれていない ④ とれていない

4) 野菜の入った料理(サラダ、煮物、和え物など)を1日何皿食べていますか。

① 1皿 ② 2皿 ③ 3皿 ④ 4皿 ⑤ 5皿以上 ⑥ 食べていない

1皿の目安量は小鉢1皿分です。ただし、大皿の野菜料理は2皿と数えます。

問9 外食や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。(ひとつに○)

① いつもしている ② 時々している ③ あまりしていない ④ ほとんどしていない

問10 自分の食生活で今後気をつけたほうが良いと思うことはありますか。(○はいくつでも)

① 食事量を減らす ② 野菜を増やす ③ 塩分を減らす
④ 油脂(揚げ物、肉類、バターなど)を減らす ⑤ お菓子を減らす ⑥ お酒を減らす
⑦ その他() ⑧ 特にない

身体活動・運動について

問11 意識的に運動やからだを動かすことを心がけていますか。(ひとつに○)

① はい ② いいえ

問12 1週間で、合計1時間以上運動をしていますか。(ひとつに○)

① はい ② いいえ

問13 自分にあった運動メニューを知っていますか。(ひとつに○)

① はい ② いいえ

【60歳以上の方のみご回答ください】

問14 買い物や散歩など積極的に外出する方ですか。(ひとつに○)

① 積極的に外出している ② まあまあ外出する ③ あまり外出しない ④ 外出しない

【60歳以上の方のみご回答ください】

問15 膝(ひざ)関節痛や腰痛がありますか。(ひとつに○)

① はい ② いいえ

こころの健康について

問16 最近1か月間でストレスを感じましたか。(ひとつに○)

- ① 大いに感じた ② 多少感じた ③ あまり感じなかった ④ 感じなかった

問17 ここ2週間以上下記のような症状はありますか。(ひとつに○)

- ① はい ② いいえ

- ・ わけもなく疲れやすい ・ 疲れがとれにくい ・ 人と会うのがおっくう
- ・ ゆうつな気分が続く ・ 仕事や家事など物事に集中できない ・ 何をするのも面倒
- ・ 眠りが浅く、途中で目覚める

問18 睡眠による休養が十分とれていますか。(ひとつに○)

- ① 十分とれている ② まあまあとれている ③ やや不足している ④ 不足している

問19 睡眠をとるために薬やアルコールを使うことがありますか。(ひとつに○)

- ① ある ② ない

問20 自分や家族がこころの病気を抱えた時は、相談機関(相談者)やカウンセラーを利用しようと思えますか。(ひとつに○)

- ① はい ② いいえ

歯・口の健康について

問21 自分の歯は何本ありますか。(数字を記入)

() 本

- ・ ブリッジ、インプラント、入れ歯は含まずに本数をご記入ください。
- ・ 大人の歯は28本、親知らずを入れると32本あります。

問22 口の中の清掃状況についてお伺いします。(ひとつに○)

1) 1日2回以上歯を磨きますか。

- ① はい ② いいえ

2) ブラッシング指導を受けたことがありますか。

- ① はい ② いいえ

3) 歯間ブラシや糸ようじ等を使用していますか。

- ① 使用している ② 時々使用している ③ あまり使用していない ④ 使用したことがない

問23 歯ぐきの状態についてあてはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- ① 歯ぐきが腫れている ② 歯を磨いたときに血が出る ③ 歯ぐきが下がって歯の根が出ている
④ 歯ぐきがを押すと膿が出る ⑤ 歯がぐらぐらする ⑥ 歯科医師に歯周病と言われたことがある
⑦ 現在歯周病の治療をしている ⑧ 特に問題はない

問24 ここ1年間で歯科健診をしましたか。(ひとつに○)

- ① はい ② いいえ

問25 かかりつけ歯科医はいますか。(ひとつに○)

- ① はい ② いいえ

検診について

【40歳以上の方のみご回答ください】

問26-1) 健康診査(特定健診、職域健診など血液検査を伴う健診)を受けていますか。(ひとつに○)

- ① 町の健診で受けている ② 職場の健診で受けている ③ 病院・その他で受けている
④ 健康診査を受けていない→2) ^



2) 問26-1)で「④健康診査を受けていない」と答えた方にお伺いします。
あなたの考えに当てはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- ① 通院中であり血液検査等を受けている ② どの様にしたら受診できるかわからない
③ 検査方法に抵抗がある ④ 自分の受けたいと思う健診機関がない
⑤ 健診を受ける時間がない ⑥ 気になる症状や異常がない
⑦ 面倒 ⑧ 料金が安い
⑨ 自分は生活習慣病にならないと思う ⑩ 健診結果を知るのが怖い
⑪ その他 ()

【35歳以上の方のみご回答ください】

問27-1) 胃がん検診を受けていますか。(ひとつに○)

- ① 町の検診で受けている ② 職場の健診で受けている ③ 病院・その他で受けている
④ がん検診を受けていない→2) ^



2) 問27-1)で「④がん検診を受けていない」と答えた方にお伺いします。
その理由について当てはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- ① 胃の病気やがんにかかったので通院中 ② どの様にしたら受診できるかわからない
③ 検査方法に抵抗がある ④ 自分の受けたいと思う検診機関がない
⑤ 検診を受ける時間がない ⑥ 気になる症状や異常がない
⑦ 面倒 ⑧ 料金が安い
⑨ 自分はがんにならないと思う ⑩ 検診結果を知るのが怖い
⑪ その他 ()

【40歳以上の方のみご回答ください】

問28-1) 肺がん検診を受けていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------------------|---------------|----------------|
| ① 町の検診で受けている | ② 職場の健診で受けている | ③ 病院・その他で受けている |
| ④ がん検診を受けていない→2)へ | | |



2) 問28-1)で「④がん検診を受けていない」と答えた方にお伺いします。

その理由について当てはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ① 肺の病気やがんにかかったので通院中 | ② どの様にしたら受診できるかわからない |
| ③ 検査方法に抵抗がある | ④ 自分の受けたいと思う検診機関がない |
| ⑤ 検診を受ける時間がない | ⑥ 気になる症状や異常がない |
| ⑦ 面倒 | ⑧ 料金が高い |
| ⑨ 自分はがんにならないと思う | ⑩ 検診結果を知るのがこわい |
| ⑪ その他 () | |

【40歳以上の方のみご回答ください】

問29-1) 大腸がん検診を受けていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------------------|---------------|----------------|
| ① 町の検診で受けている | ② 職場の健診で受けている | ③ 病院・その他で受けている |
| ④ がん検診を受けていない→2)へ | | |



2) 問29-1)で「④がん検診を受けていない」と答えた方にお伺いします。

その理由について当てはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ① 大腸の病気やがんにかかったので通院中 | ② どの様にしたら受診できるかわからない |
| ③ 検査方法に抵抗がある | ④ 自分の受けたいと思う検診機関がない |
| ⑤ 検診を受ける時間がない | ⑥ 気になる症状や異常がない |
| ⑦ 面倒 | ⑧ 料金が高い |
| ⑨ 自分はがんにならないと思う | ⑩ 検診結果を知るのがこわい |
| ⑪ その他 () | |

【20歳以上の女性のみご回答ください】

問30-1) 子宮がん検診を受けていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------------------|---------------|----------------|
| ① 町の検診で受けている | ② 職場の健診で受けている | ③ 病院・その他で受けている |
| ④ がん検診を受けていない→2)へ | | |



2) 問30-1)で「④がん検診を受けていない」と答えた方にお伺いします。

その理由について当てはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ① 子宮等の病気やがんにかかったので通院中 | ② どの様にしたら受診できるかわからない |
| ③ 検査方法に抵抗がある | ④ 自分の受けたいと思う検診機関がない |
| ⑤ 検診を受ける時間がない | ⑥ 気になる症状や異常がない |
| ⑦ 面倒 | ⑧ 料金が高い |
| ⑨ 自分はがんにならないと思う | ⑩ 検診結果を知るのがこわい |
| ⑪ その他 () | |

【40歳以上の女性のみご回答ください】

問31-1) 乳がん検診を受けていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------------------|---------------|----------------|
| ① 町の検診で受けている | ② 職場の健診で受けている | ③ 病院・その他で受けている |
| ④ がん検診を受けていない→2)へ | | |

2) 問31-1)で「④がん検診を受けていない」と答えた方にお伺いします。
その理由について当てはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ① 乳腺等の病気ががんにかかったので通院中 | ② どの様にしたら受診できるかわからない |
| ③ 検査方法に抵抗がある | ④ 自分の受けたいと思う検診機関がない |
| ⑤ 検診を受ける時間がない | ⑥ 気になる症状や異常がない |
| ⑦ 面倒 | ⑧ 料金が高い |
| ⑨ 自分はがんにならないと思う | ⑩ 検診結果を知るのがこわい |
| ⑪ その他() | |

タバコやお酒について

問32-1) タバコを吸っていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|----------|----------------|----------|
| ① はい→2)へ | ② 以前は吸っていたがやめた | ③ 吸っていない |
|----------|----------------|----------|

2) 問32-1)で「①はい」と答えた方に伺います。禁煙したいと思いますか。(ひとつに○)

- | | |
|------|-------|
| ① はい | ② いいえ |
|------|-------|

問33-1) 家庭内にタバコを吸う人がいますか。(ひとつに○)

- | | |
|----------|-------|
| ① はい→2)へ | ② いいえ |
|----------|-------|

2) 問33-1)で「①はい」と答えた方に伺います。家庭内で分煙ができていますか。(ひとつに○)

- | | |
|------|-------|
| ① はい | ② いいえ |
|------|-------|

タバコを吸う際に換気扇の近くや家の外で吸うなど、家族や来客者がタバコの煙を吸うことがない様に、吸う場所に配慮している方は、「①はい」に○をつけてください。

問34-1) お酒を飲みますか。(ひとつに○)

- | | |
|----------|-------|
| ① はい→2)へ | ② いいえ |
|----------|-------|

2) 問34-1)で「①はい」と答えた方に伺います。週に2回以上休肝日(お酒を飲まない日)はありますか。(ひとつに○)

- | | |
|------|-------|
| ① はい | ② いいえ |
|------|-------|

保健事業や情報について

問35 次の保健事業や情報を知っていますか。(ひとつに○)

1) とうべつ健康プラン21(健康づくりのための個人・地域・行政の取り組みをまとめた計画書)

① よく知っている ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

2) とうべつ健康づくりウォーキングマップ(町内のお勧めウォーキングコースに距離、消費カロリーの目安が掲載)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

3) 「野菜を1日5皿食べよう」ステッカー(ゆとろの公用車に貼り、野菜摂取を呼びかけているステッカー)

① よく知っている ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

4) 野菜・豆料理レシピカード(当別町のおいしい野菜・豆を活用したレシピをカードにして配布)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

5) ゆとろ発信！健康だより(健診の日程や健康の情報発信チラシ)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

6) 健康相談(保健師や管理栄養士が生活習慣病やこころの健康などに関する相談を実施)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

7) 食事診断(食事日記をもとにコンピューター栄養診断を実施)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

8) こころの相談(江別保健所で不眠・酒害・認知症などの悩みに専門医が応じる相談を実施)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

9) 健康福祉出前講座(地域会館などご希望の場所に伺い、健康や福祉に関するテーマで講座を実施)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

10) 健康づくりセミナー(ゆとろなどで行われる健康に関する講演会)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

11) ストックウォーク・ノルディックウォーク(ストックや専用のポールを両手に持って行うウォーキング)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

12) 北海道救急医療・広域災害情報システム(平日の日中や夜間、休日、救急時など受診可能な病院を知りたいときに電話やFAX、インターネットで確認できるシステム)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

13) 内科系救急当番医(平日の夜間や土・日・祝日の日中に内科の急病時に町内医療機関に受診できる体制)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

14) 江別市夜間急病センター(夕方6時30分から翌朝6時30分まで内科・小児科の急病時に受診できる体制)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

15) 無料クーポンつきがん検診手帳(子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診を無料で受診できるクーポンつき手帳を特定の年齢の方に郵送)

① 活用している ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

16) 保健推進員(各町内会に1人ずつおり、健康づくりに関する情報の発信や健診の呼びかけ等を実施)

① よく知っている ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

17) 食生活改善協議会(健康的な食生活の普及活動を行っている団体。通称「食改」)

① よく知っている ② 知っている ③ 聞いたことはある ④ 知らない

Ⅲ 自由意見

当別町でこころもからだも元気に過ごすために、皆さんが日ごろからお感じになっているご意見等がありましたらご自由にお書きください。

～以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。～

6月8日(金曜日)までに返信用封筒に入れご投函ください。

2 小・中学生へのアンケート調査票

当別町健康増進計画

「とうべつ健康プラン21」に関するアンケート調査票

問1 お子さんの年齢(学年)をご記入ください。(数字を記入)

満()歳 学年 ()年生

問2 お子さんの性別をご記入ください。(ひとつに〇)

①男性 ②女性

問3 お子さんの食事についてお聞きします。(ひとつに〇)

1) 毎日朝食を食べていますか。

①はい ②いいえ

2) 朝・昼・夕の3食を食べていますか。

①はい ②いいえ

3) お子さんは家族といっしょに食事をしていますか。

(1)朝食について

①ほぼ毎日家族と食べる ②ときどき一人で食べる ③ほとんど一人で食べる

(2)夕食について

①ほぼ毎日家族と食べる ②ときどき一人で食べる ③ほとんど一人で食べる

問4 お子さんの運動についてお聞きします。

体育の授業、部活、その他でからだを動かすことをあわせて、1週間で7時間以上運動していますか。(ひとつに〇)

①はい ②いいえ

問5 お子さんの睡眠についてお聞きします。

1) 起床時間、就寝時間は何時頃ですか。(数字を記入)

起床時間 ()時()分頃、就寝時間 ()時()分頃

2) 睡眠による休養が十分とれていますか。(ひとつに〇)

①十分とれている ②まあまあとれている ③やや不足している ④不足している

問6 お子さんの口の中の清掃状況についてお伺いします。

1日に何回歯を磨きますか。(数字を記入)

1日に()回

～ 裏面へお進みください ～

①接種した

②接種しなかった

問7 お子さんのインフルエンザ予防接種についてお聞きます。(ひとつに○)

1) 平成23年10月以降にインフルエンザ予防接種をしましたか。

①接種した

②接種しなかった

2) 平成23年10月以降、インフルエンザにかかりましたか。

①かかった → 3)へ

②かからなかった

3) 2)で「①かかった」と答えた方に伺います。

お子さんは入院しましたか。

①入院した

②入院しなかった

【 4)は保護者のお考えについてお伺いする項目ですので、アンケート対象のお子さんが複数いらっしゃる場合は、一番年長のお子さんの分のみご記入ください。】

4) インフルエンザ予防接種に対する接種費用の助成制度への保護者のお考えについてお伺いします。考えに近いものに○をつけてください。(ひとつに○)

①接種費用の助成制度の有無にかかわらず、インフルエンザ予防接種を受ける

②接種費用の助成制度があれば、必ずインフルエンザ予防接種を受けようとする

③接種費用の助成制度があれば、高校受験のときには利用したい

④接種費用の助成制度があったとしても、流行の状況を見て予防接種をするか考えたい

⑤接種費用の助成制度の有無にかかわらず、インフルエンザ予防接種はしない

⑥その他 ()

○ 自由意見

当別町でころもからだも元気に過ごすために、皆さんが日ごろからお感じになっているご意見等がありましたらご自由にお書きください。

～以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。～

6月13日(水曜日)までに学校へご提出ください。

3 歩数モニター調査票

福祉課保健サービス係 行き

歩数モニター記録用紙

下記まで記録用紙の提出をよろしく申し上げます。
ゆとろ内 福祉課保健サービス係
TEL 23-2346
FAX 25-5018
メール hukshi2@town.tobetsu.hokkaido.jp

氏名： (歳) 男 ・ 女 職業 ()

歩数記録

7日間の歩数とその日の過ごし方についてご記入ください。

日	歩数	1日の過ごし方			
		家事・育児・介護	仕事・通勤	運動(散歩など)	その他(趣味・外出など)
記入例	5000歩	○	○	○	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

今後の健康づくりの基礎資料とさせていただきますため、下記のアンケートにご協力をお願いいたします。

- 日常生活の中で、普段から歩数計を利用していますか？
①はい ②いいえ
- 日常生活の中で、歩くことを心がけていますか？
①心がけて歩いている ②心がけているが、あまり歩いていない
③心がけていないが歩いている ④心がけていないし、あまり歩いていない
- 日常生活で運動や歩数を増やすためには、どんなことがあると良いと思いますか？
①歩く場所や施設の紹介 ②ウォーキングコースの紹介
③運動や歩くサークルの紹介 ④日常生活の中に運動を取り入れる方法の紹介
⑤歩数モニターの定期的な実施 ⑥効果的な歩き方や運動の講義や講習の実施
⑦歩くイベントや運動にちなんだイベントの開催
⑧その他()
- 今回の歩数モニターへの参加は、運動や健康づくりを考えるきっかけになりましたか？
①とてもきっかけになった ②きっかけになった
③少しきっかけになった ④全くきっかけにならなかった
- とうべつ健康プラン21の運動に関する目標は『1日の歩数を8500歩以上にする』です。達成するための方法や活動へのご意見や歩数モニターへ参加した感想など、ぜひご記入ください。

歩数モニターへのご協力ありがとうございました。
提出締め切りは7月31日(火)です。