

令和5年度 健幸ポイントこうしゅう参加申込書

(宛先) 甲州市長様

健幸ポイントこうしゅう事業に、参加を申し込みます。

【甲州市民の方】

スタンプカードNo.()

申込日	令和 年 月 日	貸し出し歩数計 No.	
氏名			
住所	〒 甲州市		
年齢	() 歳	性別	男 ・ 女
電話番号			
保険の種類	<input type="checkbox"/> 甲州市国民健康保険 <input type="checkbox"/> 上記以外		

【市内在勤・在学の方】

スタンプカードNo.()

申込日	令和 年 月 日	貸し出し歩数計 No.	
氏名			
年齢	() 歳	性別	男 ・ 女
電話番号			
事業所・ 学校名			
事業所・ 学校住所	〒 甲州市		

◎申込書は1人1枚記入してください。

市記入欄

一括申し込みの場合：スタンプカードNo()～() 代表者に○ ()

申込方法：窓口・電話・FAX・メール

受付場所：健康増進・介護支援・勝沼・大和・公民館・総合健診・その他()

R 5 年度 健幸ポイントこうしゅう 申し込み時アンケート

アンケートにご協力ください。 スタンプカード No.()

※よりよい事業を実施していくため、アンケートにご協力ください。ご回答いただいた内容は、集団として統計処理された結果のみ公表いたします。

※郵送でのご回答は申し込みから 2 週間以内に投函していただけますようお願い申し上げます
以下の項目について、あてはまる番号に○をつけてください

1 この企画を何で知りましたか (○はいくつでも)

- | | | |
|-----------------------|-------------------|-------------|
| 1. 友人・知人 | 2. 家族 | 3. 職場 |
| 4. 組織・団体 | 5. 広報・ホームページ・LINE | 6. 事業のポスター |
| 7. 回覧ちらし | 8. たまたまお店で知った | 9. テレビや新聞報道 |
| 10. ウォーキングに参加して知った | | |
| 11. 総合健診・結果説明会会場にて知った | | |

2 参加の目的は何でしたか (○はいくつでも)

- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| 1. 特典がほしい | 2. 生活習慣病を予防するため |
| 3. 体力づくり | 4. ストレス発散 |
| 5. 体重をコントロールするため | 6. 動くきっかけづくりのため |
| 7. 知人に誘われたため | 8. 職場で参加するため |
| 9. おもしろそうだった | 10. なんとなく |
| 11. その他 () | |

3 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○はひとつ)

- | | | |
|------------|---------|-------|
| 1. 良い | 2. まあ良い | 3. 普通 |
| 4. あまり良くない | 5. 良くない | |

4 あなたは日ごろ健康の維持増進のために、何か心がけていることがありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. 食生活に気をつけている | 2. 睡眠や休養をよくとる |
| 3. 運動やスポーツをする | 4. 散歩や軽い運動をする |
| 5. 日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やす (車を利用せず歩くなど) | |
| 6. できるだけ外出して (畑や買物など) 人と交流する | |
| 7. 規則正しい生活をする | 8. アルコールやたばこなどを控える |
| 9. 健康に関する情報を得る (テレビ、雑誌、講演会など) | |
| 10. 特に心がけていることはない | 11. その他(具体的に:) |

※ 裏面あり

**5 あなたは、ふだん健康に関する情報をどこから得ていますか。
(○はいくつでも)**

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. 家族 | 2. 友人・知人 |
| 3. 職場の同僚 | 4. テレビ・ラジオ |
| 5. スーパーマーケットや商店 | 6. 広報、CATV |
| 7. 新聞・雑誌 (有料) | 8. インターネット |
| 9. SNS (フェイスブック、ツイッターなど) | |
| 10. 医師、看護師、保健師、栄養士、薬剤師などの専門職 | |
| 11. 健康情報に、それほど興味はない | |
| 12. その他 (具体的に：) | |

6 運動についてお答えください。

1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)していますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

7 あなたのふだんの食事についてお答えください。(○はひとつ)

主食(ごはん、パン、麺類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食事が1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 | 3. 週に2~3日 |
| 4. ほとんどない | | |

8 あなたの性別をお答えください。 1. 男 2. 女

9 あなたの年齢はいくつですか。(R6年3月31日時点)

() 歳

10 あなたはどのような職業についていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 農業、林業 | 2. 農業以外の自営業(自由業含む) |
| 3. 会社員、団体職員、公務員 | 4. パート、アルバイト |
| 5. 専業主婦 | 6. 学生 |
| 7. 無職 | 8. その他(具体的に：) |

11 参加は何回目ですか。

- | | | |
|--------|--------|----------|
| 1. 1回目 | 2. 2回目 | 3. 3回目以上 |
|--------|--------|----------|

～ 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。～