

健康運動カレッジ 終了後アンケート(3ヵ月後)

受講コース ; 健康・スリム・血圧・脂質・血糖

受講者名 ;

健康運動カレッジが終了し3ヵ月がたちました。その後の状況についてお伺いしたいので、以下の問いにお答えください。*両面です

1. この講座終了後、生活習慣の中で何か変化はありましたか。該当する項目について、記入または○印をつけてください。

a. 運動について

① 習慣として運動を行っている

どのような運動を→ ()
 頻度? → (毎日 週3回以上 週2~1回 2週に1回)
 いつから? → (カレッジ参加以前から カレッジがきっかけで カレッジ終了後)

② 習慣としては行っていない

③ その他 ()

b. 食事について

① 常に気をつけている

どのようなことを→ ()
 頻度? → (いつも 時々)
 いつから? → (カレッジ参加以前から カレッジがきっかけで カレッジ終了後)

② 特に気にしていない

③ その他 ()

c. 生活習慣について

① 気をつけていることがある

どのようなことを→ ()
 頻度? → (いつも 時々)
 いつから? → (カレッジ参加以前から カレッジがきっかけで カレッジ終了後)

② 特に気にしていない

③ その他 ()

裏面へ

2. 運動を毎日の生活に取り入れることについてお伺いします。該当する項目について、記入または○印をつけてください。

表面1 aで①と回答した方へ

運動を習慣化するために、どのようなことに気をつけていますか？該当する項目にいくつでも○印をつけてください。

- ・ 誰か仲間（家族、友人など）といっしょにする
- ・ 家族に声をかけてもらう
- ・ 無理な運動はしない（自分にあった運動）
- ・ 会費等、有料のところを利用
- ・ 記録をつける
- ・ その他（）

表面1 aで②と回答した方へ

運動を習慣化できないのはなぜでしょうか？該当する項目にいくつでも○印をつけてください。

- ・ 仕事や家事が忙しく、時間がとれない
- ・ 体調が悪い
- ・ 身近に運動をできる場所がない
- ・ やろうとする気持ちがおこらない
- ・ その他（）

ご協力いただきありがとうございました。

健康運動カレッジ 終了後アンケート（6ヵ月後）

受講コース ; 健康・スリム・血圧・脂質・血糖

受講者名 ;

健康運動カレッジが終了し6ヵ月がたちました。3ヵ月前にもお伺いしましたが、その後の状況について、以下の問いにお答えください。*両面です

1. 前回のアンケート回答後生活習慣の中で何か変化はありましたか。該当する項目について、記入または○印をつけてください。

a. 運動について

① 前回（3ヵ月後）同様に行っている

② 習慣として新たに行うようになった

〔 どのような運動を→ ()
 頻度? → (毎日 週3回以上 週2~1回 2週に1回)
 いつから? → ()

③ 前回（3ヵ月後）には行っていたがやめてしまった

〔 やめた運動 → ()
 いつやめたか? → ()
 やめた理由 → ()

④ 習慣としては行っていない

⑤ その他 ()

b. 食事について

① 前回（3ヵ月後）同様に行っている

② 常に気をつけるようになった

〔 どのようなことを→ ()
 頻度? → (いつも 時々)
 いつから? → ()

③ 前回（3ヵ月後）には気を付けていたがやめてしまった

〔 やめた内容 → ()
 いつやめたか? → ()
 やめた理由 → ()

④ 特には気にしていない

⑤ その他 ()

裏面へ

c. 生活習慣について

① 前回（3ヵ月後）同様に行っている

② 常に気をつけるようになった

〔どのようなことを→（ ）
頻度？ →（ いつも 時々 ）
いつから？ →（ ）

③ 前回（3ヵ月後）には気を付けていたがやめてしまった

〔やめた内容 →（ ）
いつやめたか？ →（ ）
やめた理由 →（ ）

④ 特には気にしていない

⑤ その他（ ）

2. 運動を毎日の生活に取り入れることについてお伺いします。該当する項目について、記入または○印をつけてください。

表面1 aで①または②と回答した方へ

運動を習慣化するために、どのようなことに気を付けていますか。該当する項目にいくつでも○印をつけてください。

- ・ 誰か仲間（家族、友人など）といっしょにする
- ・ 家族に声をかけてもらう
- ・ 無理な運動はしない（自分にあった運動）
- ・ 会費等、有料のところを利用
- ・ 記録をつける
- ・ その他（ ）

表面1 aで④と回答した方へ

運動を習慣化できないのはなぜでしょうか。該当する項目にいくつでも○印をつけて下さい。

- ・ 仕事や家事が忙しく、時間がとれない
- ・ 体調が悪い
- ・ 身近に運動をできる場所がない
- ・ やろうとする気持ちがおこらない
- ・ その他（ ）

ご自身にとって、どういう状況があれば運動を習慣化できると思いますか

- ・ 友達や家族に誘ってもらえれば
- ・ 仕事の昼休みなど身近なところで実施している教室があれば
- ・ 興味のある内容の教室等があれば
- ・ 体調が整えば
- ・ 時間の都合がつくようになれば
- ・ その他

ご協力いただきありがとうございました。

健康運動カレッジ 終了後アンケート（1年後）

受講コース ; 健康・スリム・血圧・脂質・血糖

受講者名 ;

健康運動カレッジが終了し1年がたちました。6ヵ月前にもお伺いしましたが、その後の状況について、以下の問いにお答えください。*両面です

1. 前回のアンケート回答後生活習慣の中で何か変化はありましたか。該当する項目について、記入または○印をつけてください。

a. 運動について

① 前回（6ヵ月後）同様に行っている

② 習慣として新たに行うようになった

〔 どのような運動を→ ()
 頻度? → (毎日 週3回以上 週2~1回 2週に1回)
 いつから? → ()

③ 前回（6ヵ月後）には行っていたがやめてしまった

〔 やめた運動 → ()
 いつやめたか? → ()
 やめた理由 → ()

④ 習慣としては行っていない

⑤ その他 ()

b. 食事について

① 前回（6ヵ月後）同様に行っている

② 常に気をつけるようになった

〔 どのようなことを→ ()
 頻度? → (いつも 時々)
 いつから? → ()

③ 前回（6ヵ月後）には気を付けていたがやめてしまった

〔 やめた内容 → ()
 いつやめたか? → ()
 やめた理由 → ()

④ 特には気にしていない

⑤ その他 ()

裏面へ

c. 生活習慣について

① 前回（6ヵ月後）同様に行っている

② 常に気をつけるようになった

〔どのようなことを→（ ）
頻度？ →（ いつも 時々 ）
いつから？ →（ ）

③ 前回（6ヵ月後）には気を付けていたがやめてしまった

〔やめた内容 →（ ）
いつやめたか？ →（ ）
やめた理由 →（ ）

④ 特には気にしていない

⑤ その他（ ）

2. 運動を毎日の生活に取り入れることについてお伺いします。該当する項目について、記入または○印をつけてください。

表面1 aで①または②と回答した方へ

運動を習慣化するために、どのようなことに気を付けていますか。該当する項目にいくつでも○印をつけてください。

- ・ 誰か仲間（家族、友人など）といっしょにする
- ・ 家族に声をかけてもらう
- ・ 無理な運動はしない（自分にあった運動）
- ・ 会費等、有料のところを利用
- ・ 記録をつける
- ・ その他（ ）

表面1 aで④と回答した方へ

運動を習慣化できないのはなぜでしょうか。該当する項目にいくつでも○印をつけて下さい。

- ・ 仕事や家事が忙しく、時間がとれない
- ・ 体調が悪い
- ・ 身近に運動をできる場所がない
- ・ やろうとする気持ちがおこらない
- ・ その他（ ）

ご自身にとって、どういう状況があれば運動を習慣化できると思いますか

- ・ 友達や家族に誘ってもらえれば
- ・ 仕事の昼休みなど身近なところで実施している教室があれば
- ・ 興味のある内容の教室等があれば
- ・ 体調が整えば
- ・ 時間の都合がつくようになれば
- ・ その他

ご協力いただきありがとうございました。