

より良く長く委員会 メタボ回避100日チャレンジ!!

— あるこーレ、自分のからだしろーレ — 事後アンケート

※アンケートはLINE@にてURLを共有し、答えていただきます。

- ① 100日チャレンジを通じて、実施前より歩くことが多くなりましたか？
多くなった ・ 少し多くなった ・ あまり変わらない ・ 歩くことは減った
- ② 100日チャレンジを通じて、毎日歩いた歩数を気にするようになりましたか？
気にするようになった ・ 少し気にすることになった ・ 気にならない
- ③ 100日チャレンジを通じて、自分の体の変化が気になるようになりましたか？
気にするようになった ・ 少し気にすることになった ・ 気にならない
- ④ タニタ活動量計を持ち歩く習慣はできましたか？
習慣ができた ・ できなかった
- ⑤ できなかったと答えた方は、何日ほど持ち歩きましたか？
() 日 / 100日
- ⑥ 体組成計は何回乗り、計測しましたか？
() 回程度計測した
- ⑦ 100日チャレンジを通じて、健康について知識を深めることができましたか？
深めることができた ・ 深めることができなかった
- ⑧ 100日チャレンジを通じ、将来メタボリックシンドロームになる可能性を減らせたと思いますか？
減らせた ・ 少し減らせたと思う ・ 以前可能性は高い
- ⑨ 活動量計の使い勝手はいかがでしたか？
使いやすかった ・ 使いにくかった
- ⑩ 上記のお答えに対しご意見・改善点をおしえてください。

※自由回答

以下、青年会議所メンバーのみに回答していただきます。

⑪ 100日チャレンジを通じ、自分自身が健康であることが社会貢献につながるという確かな手ごたえを感じましたか？

感じた ・ 特に感じなかった

⑫ 上記のお答えに対しご意見・改善点をおしえてください。

※自由回答