

より良く長く委員会 メタボ回避100日チャレンジ!!

- あるこーし、自分のからだしろーし - 事前アンケート

※アンケートはLINE@にてURLを共有し、答えていただきます。

① 毎日歩いた歩数を気にしていますか？

気にしている・少し気にしている・気にしていない

②健康のために十分歩いていると思いますか？

思う・少し思う・思わない

③ 普段から自分の体の変化を気にしていますか？

気にしている・少し気にしている・気にしていない

④ 歩数計を今まで活用したことはありますか？

ある・ない

⑤ 体組成計に今まで載ったことはありますか？

ある・ない

⑥ 歩くことで健康になれると思いますか？

なれると思う・多少はなれると思う・なれないと思う

⑦ 健康について関心がありますか？

ある・少しある・ない

⑧ 今、自分が健康だと思いますか？

そう思う・まあそう思う・思わない

⑨ 今よりも筋肉量を増やしたいと思いますか？

そう思う・まあそう思う・思わない

⑩夏までにシェイプアップしたいと思いますか？

そう思う・ まあそう思う・ 思わない

⑪就寝前2～3時間に飲食することは週に何回ありますか？

全くない・ 週に1、2回・ 週に3、4回・ 週に5、6回・ 毎日

⑫お酒を飲む頻度は？

全くない・ 月に1回程度、月に2～3回、週に1～2回・ 週に3～4回・ 週に5～6回・ 毎日

⑬1回にどのくらいの量を飲みますか？

ビール中ジョッキ1杯(ハイボール2杯)程度、ビール3～4杯程度、ビール5～6杯程度、それ以上

⑭タバコ(電子タバコ含む)は吸っていますか？

毎日吸っている・ たまに吸っている・ 全く吸っていない

⑮このままの生活を65歳まで続けた時、健康でいられると思いますか？

そう思う・ まあそう思う・ 思わない

⑯健康のために生活を改善したいと思いますか？

そう思う・ まあそう思う・ 思わない

◇最後に100日チャレンジ!の目標設定をしてください。

- ・目標A より良く! 今よりマッチョ(基礎代謝10%アップ、筋肉量5%アップ)
- ・目標B 減らせ! 体重5キロ(体重5キロ減、内臓脂肪レベルを標準に※BMI20未満は選べない)
- ・目標C 目指せ! 生活改善(歩数毎日8000歩、就寝前2～3時間食事をしない)