

## アンケート

☆ 健康トライに参加されていていかがでしたか？  
参加された方の声をお聞かせください。

### ①参加の動機は何でしょうか？

(あてはまるものには○をつけてください)

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1 自分の健康づくりに役立てたいから | 2 知人、友人に誘われたから |
| 3 去年も参加したから        | 4 友達をつくりたいから   |
| 5 体脂肪を減らしたいから      | 6 運動不足を解消したいから |
| 7 ストレスを解消したいから     | 8 その他( )       |

### ②参加してよかったと思ったことは何でしょうか？

(あてはまるものには○をつけてください)

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 1 運動習慣がついた          | 2 体調が良くなった  |
| 3 健康行事によく参加するようになった | 4 友達ができた    |
| 5 体脂肪が減った           | 6 運動不足が解消した |
| 7 ストレス解消につながった      | 8 その他( )    |

☆ 健康トライで達成できた秘話、あなたの健康づくりなどお書きください。

越前市健康21

年

# わたしの健康記録表



誰でも どこでも いつでも

## 健康トライ

主催 越前市健康21推進協議会・越前市・越前市教育委員会

提出期間：平成21年1月4日～2月15日 提出場所：健康増進課

# おぼえがき

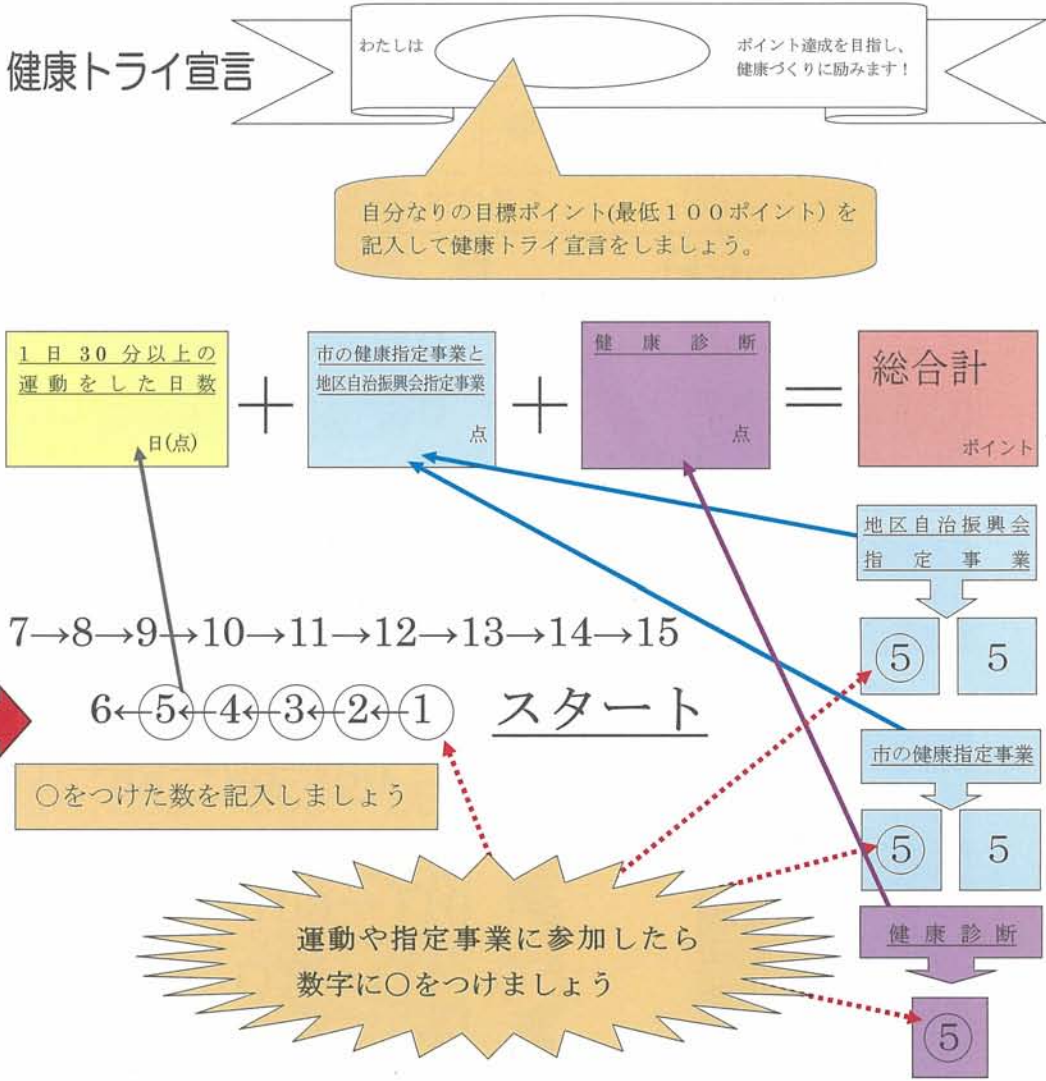
ふりがな				男・女
氏名				
生年月日	明・大・昭・平	年	月	日
住所	〒			
	電話	(	)	

## 《お願い》

- ① この「わたしの健康記録表」は平成20年4月～12月までの記録をつけてください。記入の仕方はこちら
- ② この「わたしの健康記録表」は平成21年1月4日～2月15日までに健康増進課へ提出してください。



## 《 記入の仕方について 》



	測定日	血圧	身長 (cm)	体重 (kg)	体格指数	体脂肪 (%)	腹囲 (cm)
トライ開始	/	/					
トライ終了	/	/					

トライを開始する時と最終の時に計って記入してください

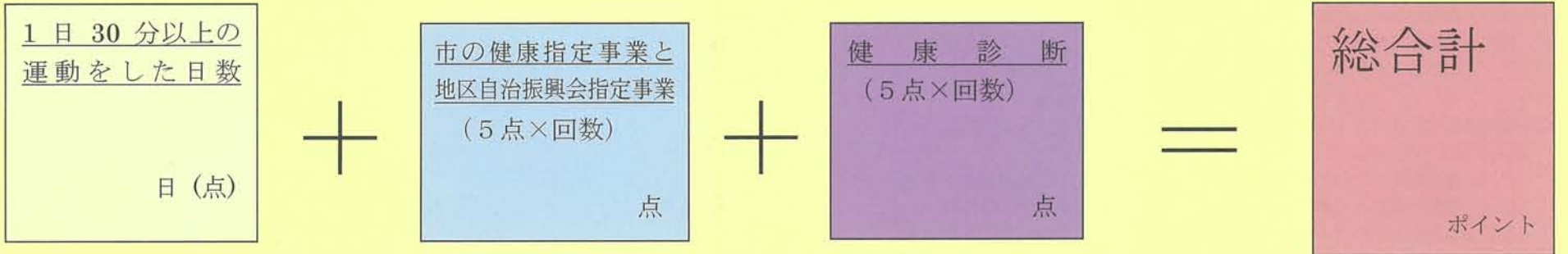


# 健康トライ宣言

わたしは



ポイント達成を目指し  
健康づくりに励みます！



300 ← 299 ← 298 ← 297 ← 296 ← 295 ← 294 ← 293 ← 292 ← 291

281 → 282 → 283 → 284 → 285 → 286 → 287 → 288 → 289 → 290

280 ← 279 ← 278 ← 277 ← 276 ← 275 ← 274 ← 273 ← 272 ← 271

261 → 262 → 263 → 264 → 265 → 266 → 267 → 268 → 269 → 270

260 ← 259 ← 258 ← 257 ← 256 ← 255 ← 254 ← 253 ← 252 ← 251

241 → 242 → 243 → 244 → 245 → 246 → 247 → 248 → 249 → 250

240 ← 239 ← 238 ← 237 ← 236 ← 235 ← 234 ← 233 ← 232 ← 231

221 → 222 → 223 → 224 → 225 → 226 → 227 → 228 → 229 → 230

220 ← 219 ← 218 ← 217 ← 216 ← 215 ← 214 ← 213 ← 212 ← 211

201 → 202 → 203 → 204 → 205 → 206 → 207 → 208 → 209 → 210

200 ← 199 ← 198 ← 197 ← 196 ← 195 ← 194 ← 193 ← 192 ← 191

181 → 182 → 183 → 184 → 185 → 186 → 187 → 188 → 189 → 190

180 ← 179 ← 178 ← 177 ← 176 ← 175 ← 174 ← 173 ← 172 ← 171

161 → 162 → 163 → 164 → 165 → 166 → 167 → 168 → 169 → 170

160 ← 159 ← 158 ← 157 ← 156 ← 155 ← 154 ← 153 ← 152 ← 151

141 → 142 → 143 → 144 → 145 → 146 → 147 → 148 → 149 → 150

140 ← 139 ← 138 ← 137 ← 136 ← 135 ← 134 ← 133 ← 132 ← 131

121 → 122 → 123 → 124 → 125 → 126 → 127 → 128 → 129 → 130

120 ← 119 ← 118 ← 117 ← 116 ← 115 ← 114 ← 113 ← 112 ← 111

101 → 102 → 103 → 104 → 105 → 106 → 107 → 108 → 109 → 110

基準ポイント達成 **100** ← 99 ← 98 ← 97 ← 96 ← 95 ← 94 ← 93 ← 92 ← 91

81 → 82 → 83 → 84 → 85 → 86 → 87 → 88 → 89 → 90

80 ← 79 ← 78 ← 77 ← 76 ← 75 ← 74 ← 73 ← 72 ← 71 ← 70 ← 69 ← 68

56 → 57 → 58 → 59 → 60 → 61 → 62 → 63 → 64 → 65 → 66 → 67

55 ← 54 ← 53 ← 52 ← 51 ← 50 ← 49 ← 48 ← 47 ← 46 ← 45 ← 44

32 → 33 → 34 → 35 → 36 → 37 → 38 → 39 → 40 → 41 → 42 → 43

31 ← 30 ← 29 ← 28 ← 27 ← 26 ← 25 ← 24 ← 23 ← 22 ← 21 ← 20

7 → 8 → 9 → 10 → 11 → 12 → 13 → 14 → 15 → 16 → 17 → 18 → 19

6 ← 5 ← 4 ← 3 ← 2 ← 1

スタート ( 月 日 )

地区自治振興会指定事業 (5点×回数) 5 5 5 5 5 5 5 5

市の健康指定事業 (5点×回数) 5 5 5 5

健康診断 (5点×回数) 5 5 5 5

運動や指定事業に参加したら数字に○をつけましょう

	測定日	身長 (cm)	血圧	体重 (kg)	体格指数	体脂肪 (%)	腹囲 (cm)
トライ開始	/		/				
トライ終了	/		/				