様式第１号の２（第５条関係）　　　　　　　　　　　　　　　　【市内在勤者用】

健康づくりポイント事業参加申込書

年　　月　　日

　朝来市長　　様

　　朝来市健康づくりポイント事業実施要綱第５条の規定により、参加を申し込み

ます。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ふりがな |  | 性 別 | 男・女 |
| 氏　　名 |  |
| 生年月日 | 年　 　月　 　日生 （満　　 歳） | | |
| 自宅住所 | 〒　　　－ | | |
| 電話番号 | －　　　　 　　－ | | |
| 勤務先  （事業所） | 事業所名 | | |
| 住　　所　朝来市  電話番号 | | |
| 朝来市ポイント事業の参加状況 | ※実践手帳の交付を受けた最近の年度を記入してください。  平成　　年度 | | |

引き続き裏面のアンケートを記入してください。　　…→

※以下は市役所記入欄です。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 申込受付日 | 申込受付場所 | 実践手帳の発行 | 受付担当者 |
| 月 　日 | 本庁・生野・山東・朝来  地域医療・健康課  電子メール・郵便・ＦＡＸ  地域自治協議会（　　　　） | 済　・　未 |  |
| 登録番号 |  |  | |

参加申込時のアンケート

※以下の問で、あてはまるものに○をつけてください。

問１　職業をお尋ねします。（一つだけ○）

　　　１．会社員（パートを含む）　　２．公務員（嘱託・臨時を含む）　　３．自営業

　　　４．農業　　　５．無職（主婦を含む）　　６．その他（　　　　　　　）

問２　健康づくりに関心がありますか。（一つだけ○）

　　　１．大変関心がある　　２．少し関心がある　　３．特に関心はない

問３　日頃から日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がけていますか。

（どちらかに○）

１．はい　　　　　　　２．いいえ

問４健康維持・増進のために運動（１日30分以上）をしていますか。（一つだけ○）

１．ほぼ毎日実践している。　　　　　　　　　　　　　１～３のいずれかに

２．週に４日以上実践している。　　　　　　　　　→　○した人は、問５に

　　　３．週に２、３日（月10日程度）実践している。　　 　進んでください。

４．週に１日程度（月４日程度）実践している。　　　　４～６のいずれかに

　　　５．月に１、２日程度実践している。　　　　　　　→　○した人は、問７に

　６．ほとんど、あるいはまったくしていない。進んでください。

問５その運動はどのくらい継続されていますか。（一つだけ○）

１．１年以上　　　　　　　　２．６ヶ月～１年未満

　　　３．３ヶ月以上６ヶ月未満　　４．３ヶ月未満

問６どんな運動（１日30分以上）を週に２、３日以上実践していますか。

（あてはまるもの全てに○）

１．ウォーキング　　　２．ジョギング　　３．野球などの球技　４．ゴルフ

　　　５．グラウンドゴルフ　６．ゲートボール ７．サイクリング　　８．水泳

　　　９．器具を使用したトレーニング　　　　　10．ラジオ体操

　　　11．あさご体操・いきいき体操　　　　　　12．エアロビックス

　　　13．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

問７運動を続けていくうえで、または新たに始めようとするうえで、必要なことは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

１．一緒にする仲間　　　 ２．家族の理解　　　　　３．運動施設の情報

４．運動（スポーツ）のサークルや団体等の情報　 　５．運動指導者の情報

６．時間・余暇　　　 ７．かかりつけ医の指導・助言

８．その他（　　 　　　　　　）

問８健康のために気をつけていることは何ですか。

　　　１．普段の食事（栄養バランスやカロリーなど）　　２．十分な睡眠や栄養

　　　３．普段からの運動や体を動かすこと　　４．病気の予防や健診の受診など

　　　５．お酒やたばこを控えること　　　　　６．特に気をつけることはない

　　　７．その他（　　　　　 　　　）

　 【ご協力ありがとうございました】