

高知市いきいき健康チャレンジ 記録ノート未提出者 アンケート結果



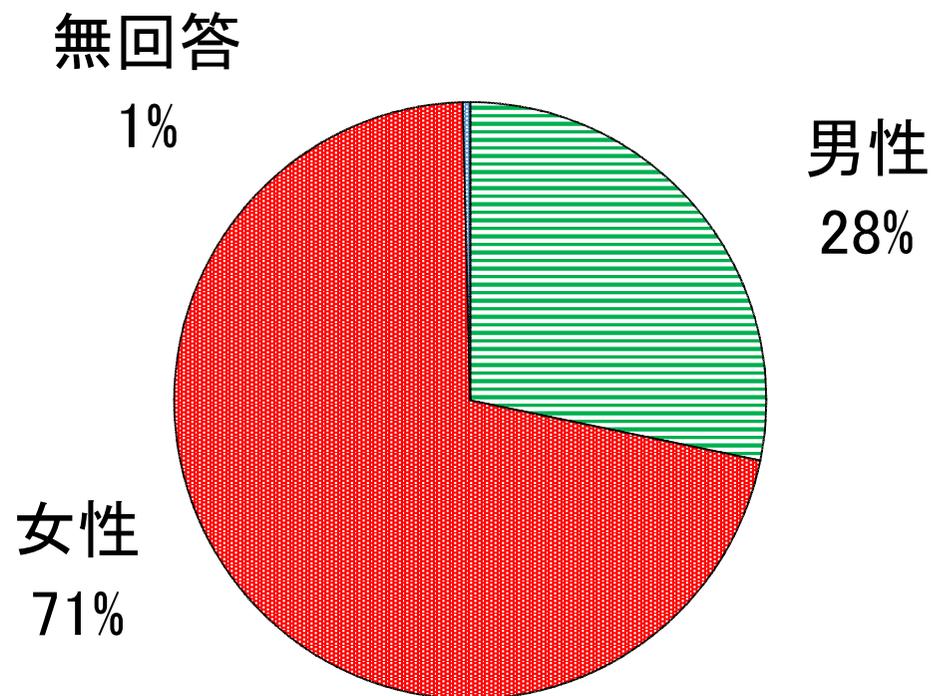
高知の食育8きょうだい
トマトちゃん

高知市健康増進課

アンケート回答者について

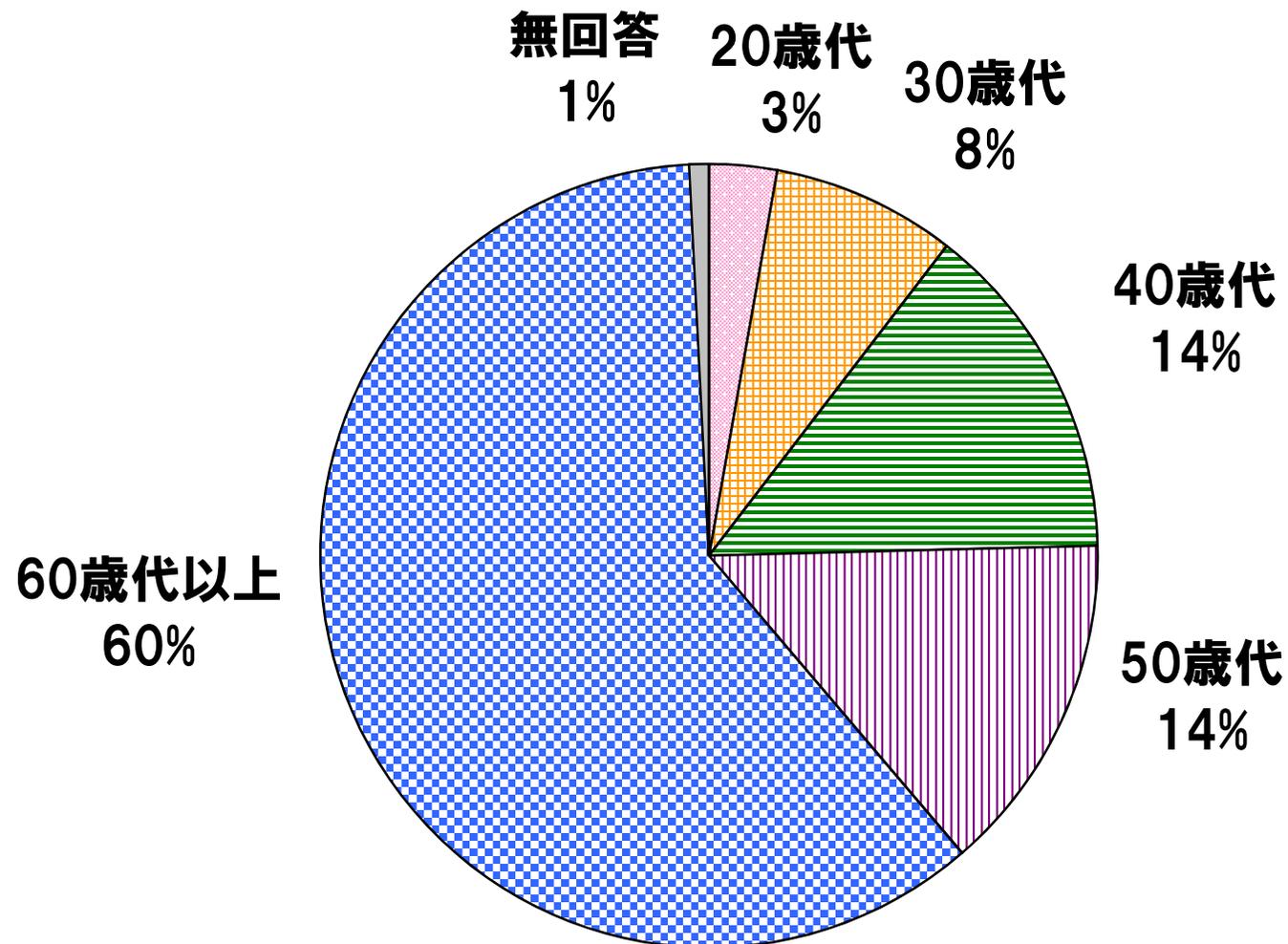
記録未提出者522名

内、アンケート回答者248名(47.5%)



年代別

60歳代の回答が多かった



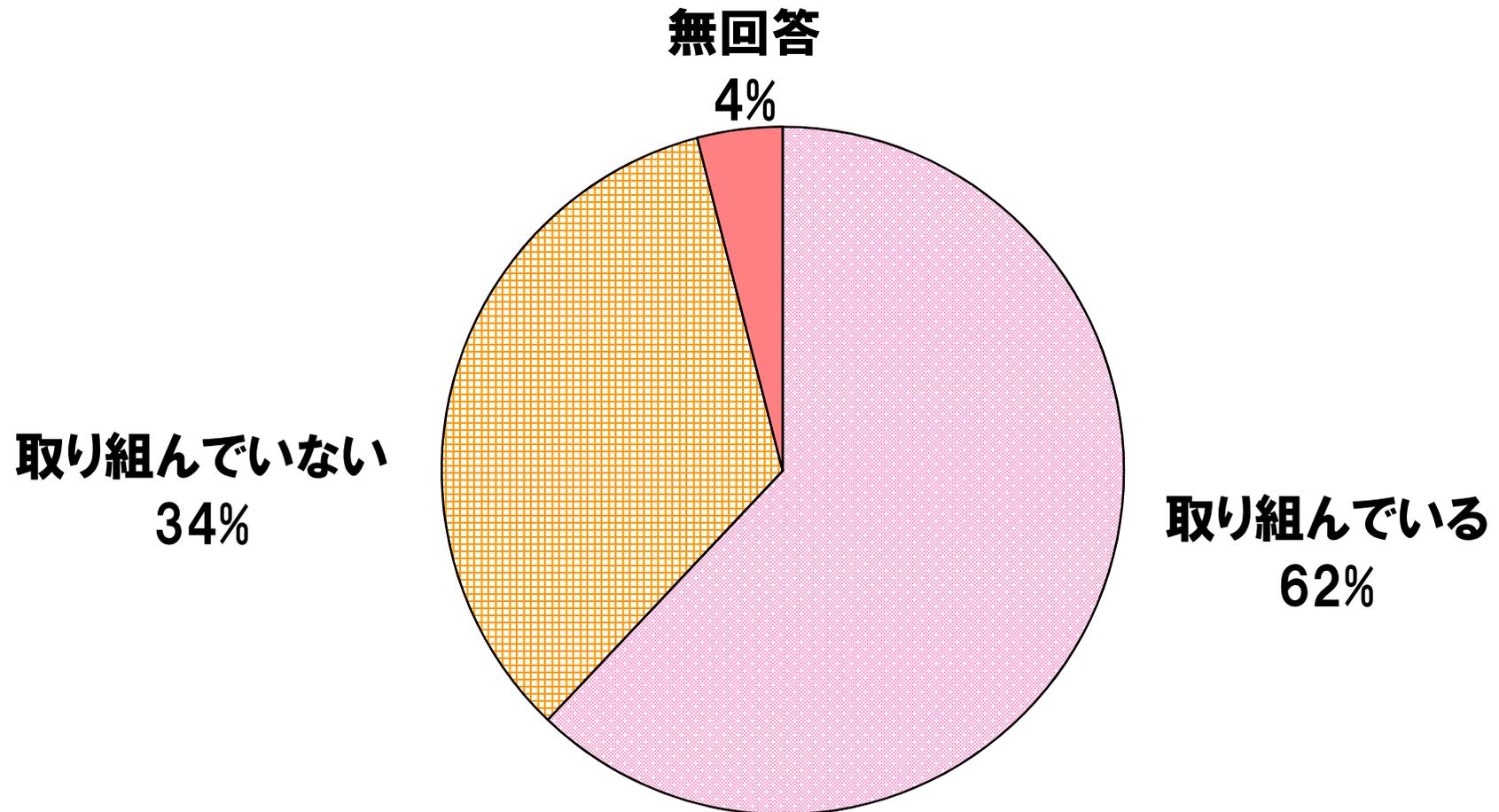
記録ノートの提出が 間に合わなかった理由

- | | |
|-----------------------------|-----|
| ①3か月の <u>取り組み</u> が続かなかったから | 26% |
| ②3か月の <u>記録</u> が続かなかったから | 26% |
| ③記録ノートの提出がおっくうだった | 9% |
| ④記録ノートを提出しなくてもよいと思った | 5% |
| ⑤記録ノートが書きづらかった | 3% |
| ⑥応援講座に申し込んだが参加できなかったから | 3% |
| ⑦その他 | 27% |

その他の理由(一部抜粋)

- ・ノートを紛失
- ・仕事が忙しくて余裕がなかった
- ・忘れていた
- ・別のノートやパソコンに記録しているが、書き写すのが面倒
- ・本人・家族の病気など

いきいき健康チャレンジ以外に、日々健康づくりとして取り組んでいることがあるか



いきいき健康チャレンジ以外に、日々健康づくりとして取り組んでいることがあるか
(自由記載一部抜粋)

【運動】

- ・ソフトバレーボール
- ・ラジオ体操
- ・太極拳, 舞踊
- ・いきいき百歳体操

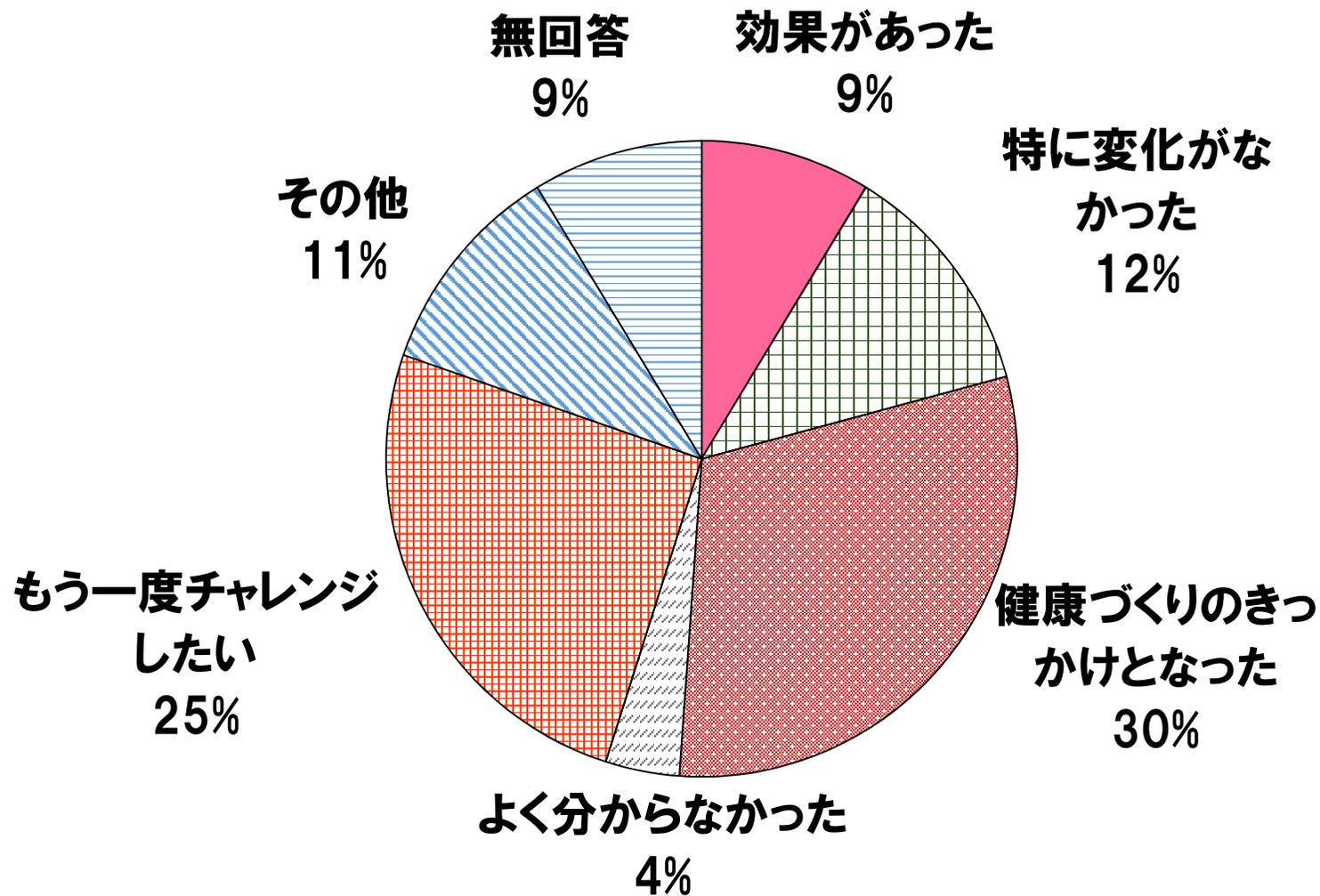
【栄養】

- ・腹八分にしている
- ・薄味

【その他】

- ・睡眠時間を十分とる
- ・早寝早起き

いきいき健康チャレンジに参加した 感想(複数回答)



いきいき健康チャレンジに参加した 意見・感想(自由記載一部抜粋)

- ・毎日、体重を測るだけなのにできない多忙さに気づいた
- ・アルコールを週1以上休みにできるようになった
- ・続かない
- ・毎日というのが厳しかった
- ・ノートの提出はできませんでしたが、チャレンジは続けています
- ・もう一度チャレンジしたい