令和7年度「目指せ！チーム100万歩」歩数記録表

チーム名		氏　名	

月　日	歩　数

月　日	歩　数

30日間の合計歩数	

※裏面のアンケートを記入し、「報告書」と一緒に提出して下さい。

令和7年度「目指せ！チーム100万歩」事後アンケート

(1)このイベントに参加した理由(複数回答可)

□健康づくりのため　□ダイエットのため　□交流やコミュニケーションのため

□楽しいから　□人に誘われたから　□会社等での取組みだから

□「つなん健康ポイント」の対象事業だから

□その他(　　)

(2)このイベントに参加して、変化したこと

①健康づくり(運動等)への意識

□高まった　□変わらない

②健康づくり(運動等)の取組み

□参加前と変わらない

□参加後にはじめたことがある

➡内容 ： □ウォーキング　□ランニング　□日常生活の中で歩く

□その他(　　)

③体調

□改善した　□変化なし　□悪化した

(3)健康づくりの取組み(運動等)を期間終了後も続けますか

□続ける　□続けない

(4)普段、歩数計等(携帯電話等の歩数記録機能を含む)で歩数を把握していますか

□はい　□いいえ

(5)その他、参加した感想や、ご意見・ご要望などあればおきかせください

ご協力ありがとうございました。