



ワンチャレ2019 アンケート

今回のチャレンジについて教えてください。

①30日間のチャレンジで、自分の心身の健康状態は良くなりましたか？

・良くなった ・やや良くなった ・あまり良くならなかった ・全く良くならなかった ・どちらとも言えない

あなたのことについて教えてください。

②自身の健康状態についてどのように感じていますか？

・非常に良い ・良い ・あまり良くない ・良くない ・どちらともいえない

③あなたのBMI（体重÷身長（メートル）÷身長（メートル））を教えてください（小数第1位まで）

④1日の食事量はどれくらいですか（カロリー値、大体で結構です）？

キロカロリーくらい

⑤たんぱく質（肉、卵、乳製品など）をどれくらい摂りますか？

・1日1食 ・1日2食 ・毎食

⑥週に1回以上は外出していますか？

・はい ・いいえ

⑦椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？

・はい ・いいえ

⑧日用品の買い物をしていますか？

・はい ・いいえ

⑨食事の準備をしていますか？

・はい ・いいえ

⑩お茶や汁物等でむせることがありますか？

・はい ・いいえ

⑪何でもかんで食べることができますか？

・はい ・いいえ

ご意見・感想・ご要望など



ご協力ありがとうございました。