

キャンペーン終了後アンケート

1

キャンペーンに参加した後の「体調」の変化はありましたか？
※複数回答可

☐ ①体が軽快になった。
☐ ②胃腸の調子ようになった。
☐ ③頭痛が減った。
☐ ④体力がついた。

☐ ⑤目の疲れや肩こりが楽になった。
☐ ⑥ストレスが少なくなった。
☐ ⑦腰痛が軽減された。
☐ ⑧風邪をひかなくなった。

☐ ⑨午前中の体調がよくなった。
☐ ⑩寝つきや寝起きがよくなった。
☐ ⑪特になし。

2

キャンペーンに参加した後の「生活習慣」の変化
※複数回答可

☐ ①食事の量を気をつけるようになった。
☐ ②食事の栄養バランスを気をつけるようになった。
☐ ③間食が少なくなった。
☐ ④寝る2時間以内の食事が減った。
☐ ⑤甘い飲料を飲まなくなった。

☐ ⑥運動する習慣がついた。
☐ ⑦お酒の量が減った(お酒を飲む方のみ)。
☐ ⑧休肝日が増えた(お酒を飲む方のみ)。
☐ ⑨デンタルフロスや歯間ブラシを使うようになった。
☐ ⑩特になし。

3

キャンペーンに参加した後の「数値」の変化
※複数回答可

☐ ①体重 ☐ ②腹囲 ☐ ③血圧 ☐ ④脂質 ☐ ⑤血糖

4

体重が減った方で、数値が分かる場合は、減少した数値(kg)をお書きください。

kg

5

腹囲が減った方で、数値が分かる場合は、減少した数値(cm)をお書きください。

cm

6

キャンペーンに参加した後の「健康に対する意識」の変化

☐ ①健康について意識するようになった。
☐ ②健康についてもともと意識している。

☐ ③健康に関する情報を積極的に見聞きするようになった。
☐ ④特になし

7

キャンペーンに参加された「満足度」

☐ ①満足 ☐ ②やや満足 ☐ ③普通 ☐ ④やや不満 ☐ ⑤不満

8

職場の雰囲気は変わりましたか？

☐ ①よくなった ☐ ②悪くなった ☐ ③変わらない

9

仕事への良い影響はありましたか？

☐ ①あった ☐ ②なかった ☐ ③わからない

Q10～12について、健康保険組合の情報発信で、知っているものを選んでください。

10

健康保険組合ホームページ

☐ ①知っている ☐ ②知らない

11

健保ニュース(ぶかり)の発行

☐ ①知っている ☐ ②知らない

12

年間医療費通知の発行

☐ ①知っている ☐ ②知らない

Q13～20について、健康保険組合の機会提供で、知っているものはありますか？

13

生活習慣病予防健診の受診補助

☐ ①知っている ☐ ②知らない

14

女性がん検診の受診補助

☐ ①知っている ☐ ②知らない

15

男性がん検診の受診補助

☐ ①知っている ☐ ②知らない

16

家庭用常備薬の斡旋

☐ ①知っている ☐ ②知らない

17

介護・健康教室の開催

☐ ①知っている ☐ ②知らない

18

インフルエンザ予防接種への補助金

☐ ①知っている ☐ ②知らない

19

24時間電話健康相談サービス

☐ ①知っている ☐ ②知らない

20

無料歯科健診

☐ ①知っている ☐ ②知らない

Q21～22について、以下の言葉を聞いたことがありますか？

21

データヘルス計画

☐ ①聞いたことがある ☐ ②聞いたことがない

22

医療費分析

☐ ①聞いたことがある ☐ ②聞いたことがない

23

健康チャレンジキャンペーン(MHP)を終えての、ご感想・ご要望をお書きください。
※任意

My Health Promotion

一般コース用記録表

チャレンジした方

フリガナ

氏名

続柄(該当にマル)

本人・ご家族
(被保険者)(被扶養者)

生年月日

西暦
年 月 日

性別

男・女

達成賞の送り先

住所 〒 ー 都・道 市・区
府・県 町・村

建物名など

電話番号() ー

事業所名
(会社名)

記号

番号

保険証記号
番号

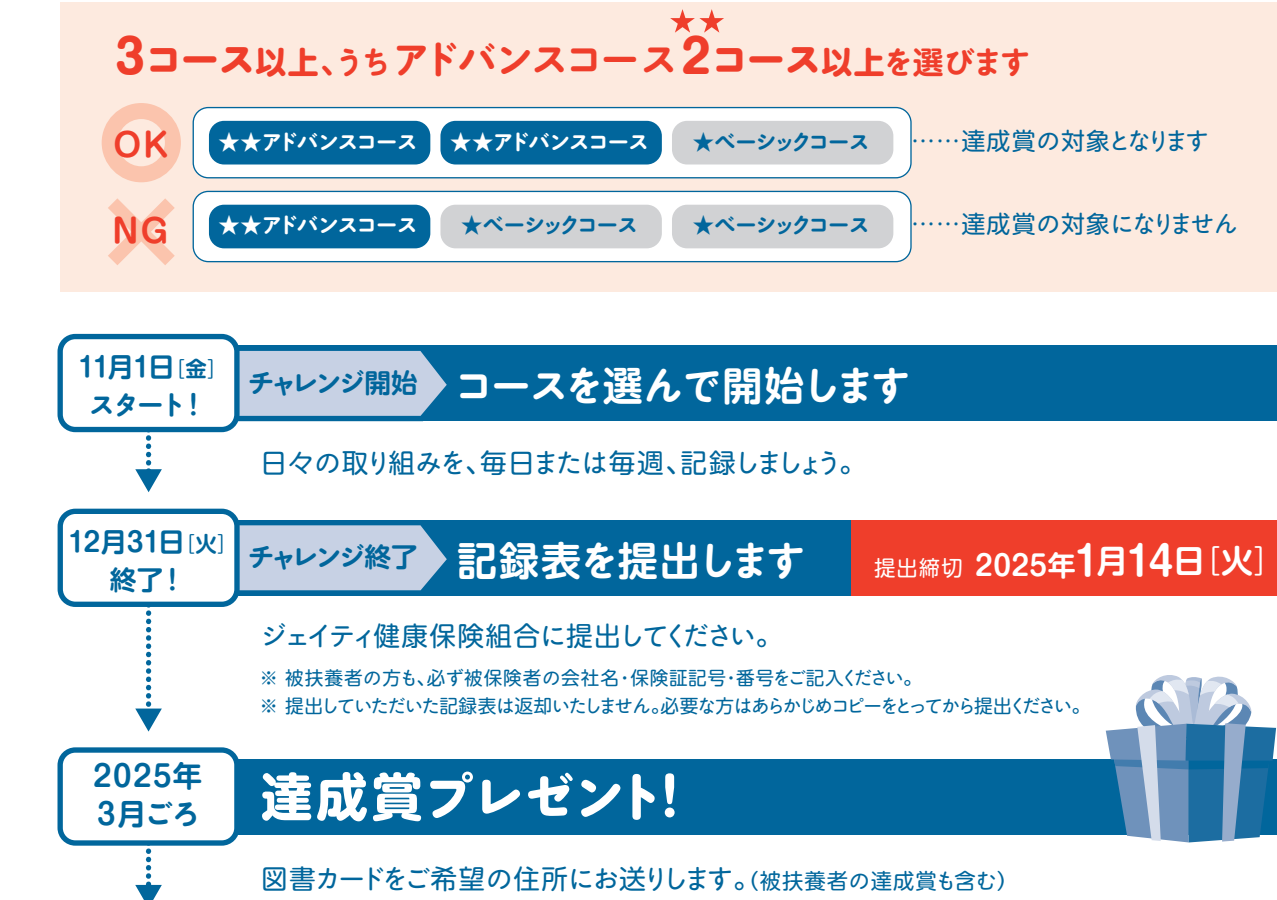
※ご家族のみが参加される場合でも、社員(被保険者)の保険証記号・番号は必ずご記入ください。

MHPに参加・達成の記念に、五七五の川柳をぜひ一句お書き添えください。
※お寄せいただきました川柳は「ぶかり」「健保ホームページ」等に掲載する場合があります。

一言

サイン

■チャレンジ手順



記録紙は、必ずA3サイズで、両面印刷で出力してください。

My Health Promotion 一般コース用記録紙

[illegible]

達成コース数合計▶

達成チェック	実施結果(合計)
✓	1
✓	2
✓	3
✓	4
✓	5
✓	6
✓	7
✓	8
✓	9
✓	10
✓	11
✓	12
✓	13
✓	14
✓	15
✓	16
✓	17
✓	18
✓	19
✓	20
✓	21
✓	22

達成★★アドバンスコース数合計▼