

問5：歩数を測定したことで、気持ちに変化はありましたか

- 1 歩数や歩く時間を増やそう、と思った
- 2 自分にとってちょうどよい歩数だったので、これを継続しよう、と思った
- 3 歩数や歩く時間が多かったので減らそう、と思った
- 4 今後は、歩数測定や歩くことを意識する生活をしない、と思った
- 5 気持ちに変化はない
- 6 その他 []

問6：普段、運動（散歩、ウォーキング、スポーツなど）はどのくらい行っていますか

- 1 週2回以上
- 2 週1回
- 3 月2～3回
- 4 月1回
- 5 ほとんどしない

問7：運動以外の、家事や仕事、趣味など（生活活動）で身体を動かしていますか

- 1 生活活動でよく身体を動かしている、または動かすようにしている
- 2 あまり身体は動かさない

御記入ありがとうございました。

この歩数に関するアンケートの用紙と歩数調査票を一緒に返信用封筒に入れ、切手を貼らずに、**9月28日(水)までに御返送ください。**

よろしく申し上げます。