アタマとカラダの健康教室 参加者各位

この度は令和　年　月～　月に開催致しました「アタマとカラダの健康教室」にご参加いただき、誠にありがとうございました。

ご参加いただきました皆様に教室参加後のご様子をお伺いしたく「2 か月後アンケート」のご協力をお願いしております。同封しておりますアンケートにご記入の上、ご返信の程何卒宜しくお願いいたします。

豊中市　健康推進課　健康支援係

（受託元：（株）　　）

ー　ご記入にあたっての注意　ー

○ アンケートは、全部で ４問あります。所要時間は５分程度です。

○ 判断がつきにくい場合は、最も近しいものを選択してください。

選択肢の中間に〇印を記入されないようお願い致します。

○ ご回答いただきました内容は、統計的に数字として処理されるため、

具体的な回答内容が外部に漏れることはございません。

○ ご記入いただいたアンケート用紙は、同封されている返信用封筒に

入れ、そのままポストに投函してください。（切手を貼る必要はありません。）

★202　年　　月　　日（　）までにポスト投函をお願い致します。

「アタマとカラダの健康教室」にご参加いただいた方へのアンケート

記入日　　令和８（2026）年　　月　　日

年齢　65～74 歳　75～84 歳　85 歳～89 歳　90 歳以上	性別　男　女

問１：豊中市「アタマとカラダの健康教室」はあなたの今後の生活に役立ちそうですか？（いずれかに○）

1.大いに役立つ	2.少し役立つ	3.どちらでもない	4.あまり役立たない	5.全く役立たない

問２：教室参加後に、生活習慣の変化はありましたか。（○は１つずつ）

生活習慣	頻度もしくは状況			
1. 飲酒	意識して減らすようになった	変わらない（もともとしない）	やめた	増えた
2. 喫煙	かかりつけ医等に相談した	変わらない（もともとしない）	やめた 減った	増えた
3. 耳の聞こえ	かかりつけ医等に相談した	変わらない（問題ない）		悪化した
4. 持病の管理	かかりつけ医等に相談した	変わらない（もともと定期的に通院している）		悪化した
5. 家族との交流	意識して交流するようになった	もともとしている	していない	減った
6. 親戚・友人との交流	意識して交流するようになった	もともとしている	していない	減った
7. ご近所づきあい	意識して交流するようになった	もともとしている	していない	減った
8. 読書（新聞・雑誌を含む）	意識して取り組むようになった	もともとしている	していない	減った
9. 頭を使う活動（脳トレやゲーム等）	意識して取り組むようになった	もともとしている	していない	減った
10. 運動習慣	意識して取り組むようになった	もともとしている	していない	減った
11. ストレスの解消	意識して取り組むようになった	もともとしている	していない	
12. 食事・栄養バランス	意識して取り組むようになった	もともと意識している	意識していない	悪化した
13. お口のケア（歯みがき等）	意識して取り組むようになった	もともと意識している	意識していない	

※裏面の記入もお願いいたします。

問３：（地域活動）以下の団体やサービスについてお聞かせください（○は１つずつ）

1.地域包括支援センター	教室後から関わるようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
2.とよなかパワーアップ体操自主グループ	教室後から参加するようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
3.介護予防センター	教室後から関わるようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
4.シルバー人材センター	教室後から関わるようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
5.市民活動サポート事業	教室後から関わるようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
6.ぐんぐん元気塾	教室後から参加するようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
7.とよなか地域ささえ愛ポイント事業	教室後から参加するようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
8.街かどデイハウス	教室後から参加するようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
9.各所公民館の活動	教室後から参加するようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
10.老人憩の家	教室後から関わるようになった	教室に参加して知った	もともと知っている	知らない
11.その他地域の交流の場（老人クラブ、サロンなど）	教室後から参加するようになった	もともと参加している	参加したいと思っている	参加していない（興味がない）

問４：豊中市「アタマとカラダの健康教室」に参加してのご感想、ご意見、
参加して「新たに発見した自分」など自由にお書きください。

アンケートのご協力、誠にありがとうございました。