**終了時アンケート（参考雛型）**

約３か月間の実践お疲れさまでした。今後の参考とするため、アンケートにご協力をお願いいたします。下記の質問の当てはまる回答の□にチェックをつけてください。

**問1:生活習慣改善チャレンジ中の3か月間、行動目標はどのくらい実践できましたか。**

**グループの共通行動目標の実践**

□確実に行えた □概ね行えた（7割くらい） □5割くらいは行えた

□3割くらい行えた □全然行えなかった

**個人の行動目標の実践**（実施したテーマの数に合わせて設問を追加してください）

□確実に行えた □概ね行えた（7割くらい） □5割くらいは行えた

□3割くらい行えた □全然行えなかった

**問２：実践記録シート等の記録は、どれくらい行えましたか。**

□　確実に行えた □　概ね行えた（7割くらい） □　5割くらいは行えた

□　3割くらい行えた □　全然行えなかった

**問３： 今回チャレンジは、あなたの生活習慣の改善に役立ちましたか。**

□とても役立った □役立った

□少し役立った □役立ったと思えない

**問４：これからの生活の中で、生活習慣の改善を継続して実践していく自信はありますか**

□とても自信がある □自信がある □少し自信がある

□自信がない □まったく自信がない

**問５：あなたは、現在のご自分の健康をどのように感じていますか。**

□健康である □まあまあ健康である □普通

□あまり健康ではない □健康ではない

**問６：そのほか、ご自由に感想やご意見をご記入ください。**

|  |
| --- |
|  |