


「コロナに負けずにおうちでも健康チェックを継続！」

これまでにずっと元気！プロジェクトにて、中部電力パワーグリッド株式会社が提供するかんたん健康チェックにご参加いただき誠にありがとうございます。

この度、お住いのエリアで出張イベントが無いという方やコロナ禍でも健康チェックに参加できるよう、アンケート形式での健康チェックを開始いたしました。ご回答いただいた方には後日に測定結果に対するフィードバックシートをお渡しすることで、対面で触れ合えなくても皆さまの健康づくりを応援できればと思っております。皆さまのご参加をお待ちしておりますので、以下の測定項目を実施の上、ご記入のほどよろしくお願ひします。

お名前	姓 <input type="text"/>	名 <input type="text"/>	歩数	あなたの前月の合計歩数を教えてください。 <input type="text"/> 歩
身長	<input type="text"/> m <input type="text"/> cm	体重	<input type="text"/> <input type="text"/> kg	
指輪っかテスト	親指と人差し指で「指輪っか」を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでください。また、実施結果で該当するものを以下3つの番号から1つ選び、○で囲んでください。 <input type="text"/> ① ふくらはぎを囲めない ② ふくらはぎをちょうど囲める ③ ふくらはぎにすき間ができる			自由記述アンケート ① 今回測定いただいた体重・指輪っかテスト・血圧測定・片足立ちテスト・歩数の数値改善に向けて取り組んでいることがあればぜひ教えてください。 <input type="text"/>
血圧測定	最高 <input type="text"/> mmHg			自由記述アンケート ② おうちでも健康チェックに取り組んだ感想やご意見がございましたら是非ご記入ください。 <input type="text"/>
片足立ちテスト	両手を腰に当て、片足立ちの姿勢をとった後、姿勢を維持できた秒数を記入ください（最長300秒） <input type="text"/> 秒 			記入日 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日

アンケートへのご協力を頂き誠にありがとうございました。本紙を封筒に入れて以下の宛先までお送りください。

〒471-0869 愛知県豊田市十塚町1丁目1-1 中部電力パワーグリッド（株）豊田営業所 ずっと元気！プロジェクト 担当 行