

Länger besser leben beginnt jetzt.

Füllen Sie Ihren Teilnahmebogen für das Programm „14 Jahre länger leben“ aus.

BKK24

Team „14 Jahre länger leben“
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen

— Vertraulich —

Angaben zur Auswertung

Bitte beantworten Sie die Fragen vollständig. Diesen Fragebogen können Sie in einem Fensterumschlag an uns versenden.

- Bitte senden Sie mir die Auswertung per E-Mail zu.
- Bitte senden Sie mir die Auswertung per Post zu.
- Bitte senden Sie mir einen Newsletter zu.

Persönliche Angaben

Vorname/Name

Geburtsdatum

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefonnummer (Bitte Uhrzeit angeben, wann wir Sie am besten erreichen)

E-Mail

- Weiblich
- Männlich
- Ich bin chronisch krank
- Ich bin in meiner Bewegung eingeschränkt
- Ich bin körperlich gesund

Größe

Gewicht

Ich habe folgende Krankheit(en)

Angaben zum Beruf (Doppelnennungen möglich)

- Sitzende Tätigkeit (z. B. Taxifahrer, Reisetätigkeit, Bürotätigkeit)
- Stehende Tätigkeit (z. B. Verkauf, Lehramt)
- Bewegungsbetonte Berufe (z. B. Trainer, Fahrradkurier)
- Schichtarbeiter(in)
- Körperliche Arbeit
- Hausfrau/Hausmann
- Rentner(in)
- Schüler(in)/Student(in)

Angaben zum Freizeitverhalten

- Ich treibe Sport
- Ich gehe spazieren oder fahre Fahrrad
- Andere körperliche Aktivitäten (z. B. Gartenarbeit)

Wie häufig bewegen Sie sich bei diesen Tätigkeiten?

- Ich bewege mich täglich
- 1- bis 2-mal wöchentlich
- 3- bis 4-mal wöchentlich
- Jeweils bis 30 Minuten
- Jeweils bis 60 Minuten
- Jeweils bis 120 Minuten
- Ich bewege mich kaum

Wie viel Zeit beanspruchen Beruf/Haushalt pro Woche?

- Weniger als 10 Stunden
- Weniger als 20 Stunden
- Weniger als 40 Stunden
- Mehr als 40 Stunden

Wie schätzen Sie Ihre körperliche Beanspruchung im Beruf/Haushalt ein?

- Keine körperliche Beanspruchung
- Leichte Beanspruchung
- Schwere körperliche Tätigkeit

Angaben zum Nikotinkonsum

Ich bin Raucher und rauche am Tag

- weniger als 1 Zigarette
- weniger als 5 Zigaretten
- weniger als 10 Zigaretten
- mehr als 10 Zigaretten
- Ich bin Nichtraucher

Angaben zum Alkoholkonsum

Ich trinke Wein, Bier in folgender Menge Gläser pro Woche

Ich trinke Spirituosen in folgender Menge Gläser pro Woche

- Ich trinke keinen Alkohol

- Ja, ich möchte länger besser leben und schriftlich/telefonisch über die Mitgliedschaft bei der BKK24 beraten werden.

Angaben zu den Ernährungsgewohnheiten

Ich esse regelmäßig Obst am Tag Portionen

Ich esse regelmäßig Gemüse am Tag Portionen

(1 Portion entspricht einer Hand voll,
z. B. 1 Apfel, 1 Banane, 60 g Weintrauben, 1 Paprika oder 1 Tomate)