

Panoramica delle risposte Chiuso

Risposte 131	Tempo medio 17.38	Durata 383 Giorni
------------------------	-----------------------------	-----------------------------

1. Data questionario compilazione

131
Risposte

Risposte più recenti

- "2025-12-11"
- "2025-12-03"
- "2025-12-02"
- ...

2. Codice anonimo

131
Risposte

Risposte più recenti

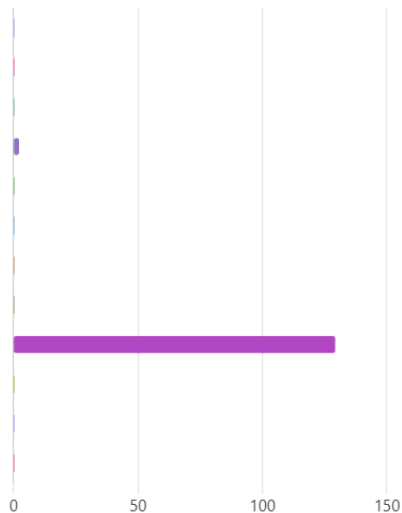
- "quale codice ???"
- "pc"
- "anonimo"
- ...

2 intervistati (2%) hanno risposto DANI a questa domanda.

RTL8NAUG CG3MD MRTOLAEI OVR7DIAI LIR0AGNO
 ANL6LNLO MR45NENR Fds4iiar EIN4NAI MRL6OAEN
DANI quale codice GUR7AIIO
 GAR6LNIV ARI7OAIC CIP9IVOC LUN2NAZO FAL4ARME
 DEM8LNIC MNL8AIAV

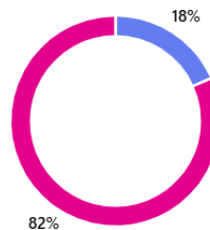
3. Selezioni l'Asl territorialmente competente per la sede produttiva dove lavora

- ASL AL 0
- ASL AT 0
- ASL BI 0
- ASL Città di Torino 2
- ASL CN1 0
- ASL CN2 0
- ASL NO 0
- ASL TO3 0
- ASL TO4 129
- ASL TO5 0
- ASL VC 0
- ASL VCO 0



4. Sesso

● MASCHIO	24
● FEMMINA	107



5. Anni compiuti al momento della compilazione (inserire numero es. 58)

131

Risposte

Risposte più recenti

"60"

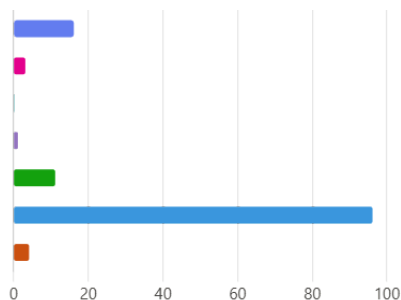
"53"

"59"

...

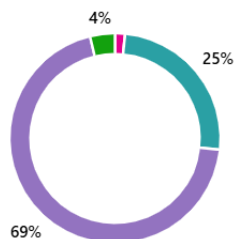
6. Selezioni la mansione svolta

● impiegato amministrativo	16
● impiegato tecnico	3
● operaio	0
● autista	1
● dirigente	11
● personale sanitario	96
● altro	4



7. Selezioni il titolo di studio

● Licenza elementare (primaria)	0
● Licenza media (secondaria di I° grado)	2
● Diploma superiore (secondaria di II° grado)	33
● Laurea	91
● Altro (specificare)	5

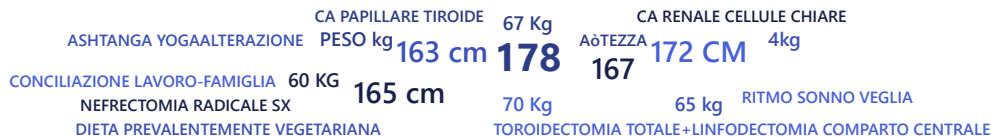


8. Dati generali: in questa sezione vengono raccolte notizie generali in merito al suo stato di salute e contestualmente vengono proposte alcune indicazioni relative al peso ideale e a un'alimentazione salutare peso in Kg (es. 84,6):
 altezza in cm (es. 164):

114
 Risposte

Risposte più recenti
 "62 kg - 165 cm"
 "peso kg 43- altezza 148 cm"
 "kg 73 cm 170"
 ...

4 intervistati (4%) hanno risposto 178 a questa domanda.



9. IN-FORMA SALUTE

Cos'è l'Indice di Massa Corporea (IMC) Se vuoi calcolarlo in modo rapido puoi farlo nel sito del Ministero della Salute al seguente link:

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioIMCNutrizione.jsp?area=nutrizione&id=5479&lingua=italiano&menu=vuoto>

101
 Risposte

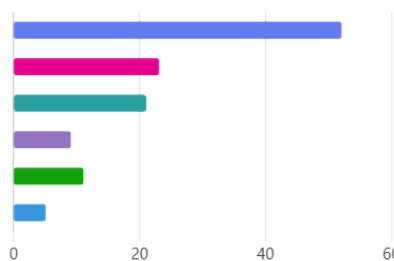
Risposte più recenti
 "22,77"
 "19,63"
 ...

6 intervistati (6%) hanno risposto normopeso a questa domanda.



10. Qual è la sua circonferenza a livello dell'ombelico: Prenda un comune metro a nastro, non elastico. Si posizioni davanti ad uno specchio (sarà più semplice controllare di eseguire correttamente la misurazione). L'addome deve essere nudo. Posizioni il metro a livello della vita, in linea orizzontale, parallela al pavimento. Ricordi che il punto vita è la parte più stretta dell'addome (quella che normalmente si trova subito sopra il bordo superiore delle creste iliache) Se la vita non è benevidente tenga come punto di riferimento l'ombelico. Il nastro dovrà essere sempre in linea parallela al pavimento

- Meno di 80 cm (donna) 52
- Tra 80 e 88 cm (donna) 23
- Più di 88 cm (donna) 21
- Meno di 94 cm (uomo) 9
- Tra 94 e 102 cm (uomo) 11
- Più di 102 cm (uomo) 5

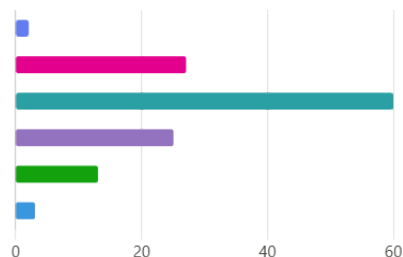


11. IN-FORMA SALUTE

La circonferenza addominale, in combinazione con il valore dell'Indice di Massa Corporea (IMC), rappresenta un parametro predittivo molto importante per determinare il grado di obesità e i rischi di salute associati, in particolare cardiovascolari

Come considera il suo stato di salute: (percezione personale)

● Eccellente	2
● Molto buono	27
● Buono	60
● Discreto	25
● Sufficiente	13
● Scadente	3

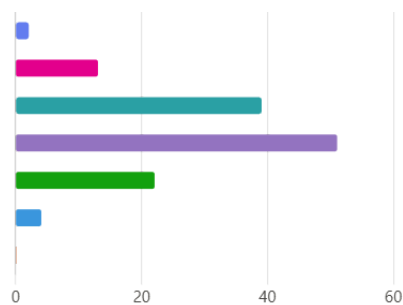


12. ALIMENTAZIONE

Ecco alcuni suggerimenti per individuare le porzioni per la composizione di un pasto salutare (immagine tratta dal sito <https://www.diabete.com/porzioni-a-portata-di-mano/>) e per rispondere alle domande successive.

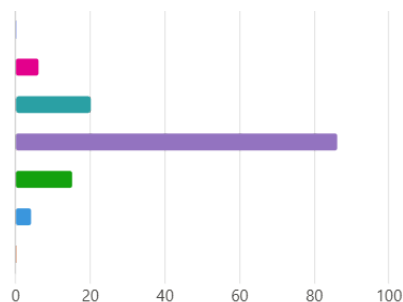
In media quanti frutti (porzioni) mangia al giorno?

● Non ne mangio	2
● Meno di una porzione	13
● 1 porzione	39
● 2 porzioni	51
● 3 porzioni	22
● 4 porzioni	4
● 5 o più porzioni	0



13. In media quante porzioni di verdura mangia al giorno? (non consideri le patate e i legumi come fagioli, ceci, piselli, lenticchie per calcolare la quantità)

● Non ne mangio	0
● Meno di una porzione	6
● 1 porzione	20
● 2 porzioni	86
● 3 porzioni	15
● 4 porzioni	4
● 5 o più porzioni	0



14. Quante volte alla settimana consuma gli alimenti di seguito elencati

(nota: legumi ad es. ceci, piselli, fagioli; carni rosse/insaccati ad es. salumi, speck, prosciutto, carne bovina)

● nessuna o 1 volta ● 2 o 3 volte ● 4 o 5 volte ● Tutti i giorni

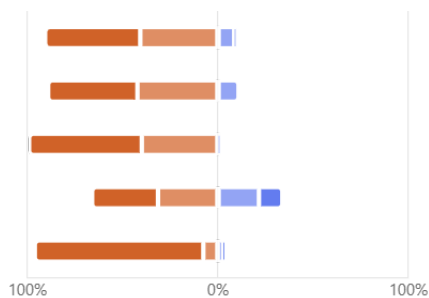
legumi

carni rosse / insaccati

pesce

dolci

bevande zuccherate



15. IN-FORMA SALUTE

Segua i consigli della piramide alimentare mediterranea per una vita INformata e in salute

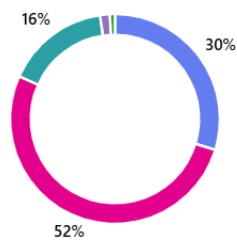
Come condimento e nella preparazione dei piatti consuma prevalentemente

- grassi di origine animale (burro, margarine, ...) 4
- olio extravergine d'oliva 123
- olio di semi 4
- altro (specificare) 0



16. Ha l'abitudine di salare i cibi o di consumare cibi molto salati (olive, acciughe, focacce, cibi sotto sale)

- Pochissimo 39
- Poco 68
- Abbastanza 21
- Molto 2
- Moltissimo 1



17. ALCOL

Questa immagine può aiutare nel calcolo del consumo di bevande alcoliche. Per bevande alcoliche si intende: 1 bicchiere di vino o 1 boccale di birra o 1 bicchierino di super alcolico (grappa, whisky, ecc.) o 1 aperitivo. Ognuna di queste ha valenza di 1 bevanda alcolica.

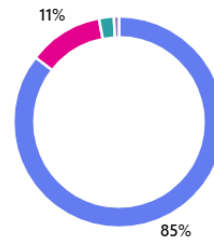
Quante unità alcoliche consuma normalmente in una giornata? (definizione: un bicchiere di vino (=1 unità); un aperitivo (=1 unità); una birra piccola o una lattina (=1 unità); un bicchierino di superalcolico ad es. grappa, whisky (=1 unità)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Più di 5



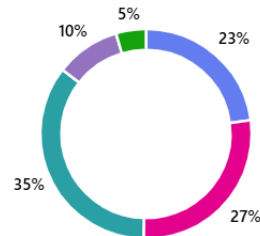
18. Considerando tutti i tipi di bevande alcoliche quante volte negli ultimi 30 giorni ha superato i 5 bicchieri (unità) in una stessa occasione?

- Nessuna 112
- Una 15
- Da due a quattro 3
- Più di quattro 1



19. Con quale frequenza consuma bevande alcoliche?

- Mai 30
- Meno di 1 volta/1 volta al mese 36
- 2-4 volte al mese 46
- 2-3 volte alla settimana 13
- 4 o più volte alla settimana 6



20. FUMO DI TABACCO

In questa sezione trova alcune domande sull'abitudine al fumo di tabacco e informazioni per lei e la sua famiglia.

Indichi con un numero quante sigarette fuma in una giornata (se lei non fuma scriva 0).

127
Risposte

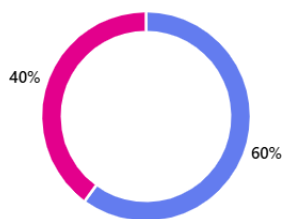
Risposte più recenti

- "0"
- "0"
- "0"
- ...

21.

SE FUMA:
ha mai pensato di smettere di fumare

● SI 15
● NO 10



22. Ha fatto tentativi per smettere di fumare

● SI 13
● NO 13



23. Se ha fatto tentativi per smettere di fumare che metodi ha usato (farmaci, psicologi, centri anti tabacco, altro):

15
Risposte

Risposte più recenti
...

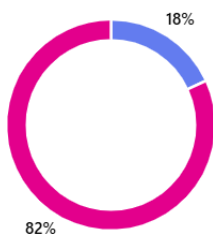
3 intervistati (20%) hanno risposto SMESSO a questa domanda.

autonomia
Volonta **SMESSO** Nessuno
sette anni autogestione
DECISO
NESSUN METODO
centro tabacco

24. SE NON FUMA

è esposto al fumo passivo (per fumo passivo si intende il fumo sprigionato dalla sigaretta che brucia sommato a quello emesso dal fumatore, sia al chiuso che all'aperto)

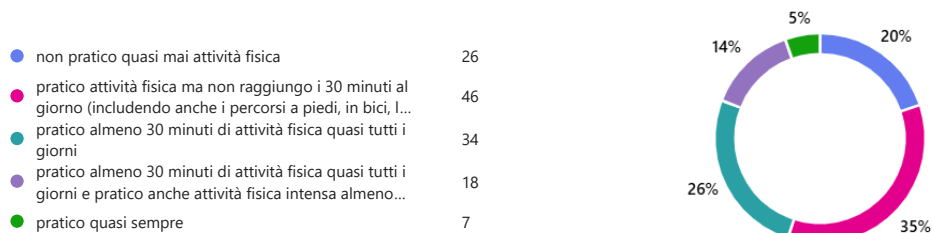
● SI 21
● NO 95



25. ATTIVITA' FISICA

In questa sezione le domande riguardano il tempo che ha dedicato, in modo cumulativo all'attività fisica (per attività fisica si intende l'attività che fa sudare o almeno respirare più velocemente, non il semplice stare in piedi). Per favore risponda anche se non si considera una persona attiva.

Pratica attività fisica DURANTE la GIORNATA LAVORATIVA?



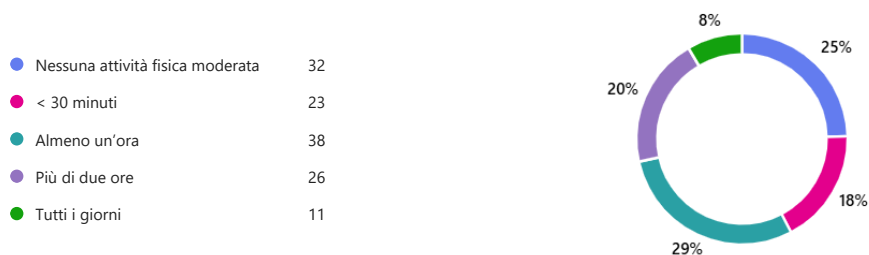
26. Negli ultimi sette giorni FUORI DAL LAVORO ha svolto attività fisica intensa?

L'attività intensa è quella che richiede uno sforzo fisico duro e provoca grande respirazione e aumento del battito cardiaco o abbondante sudorazione (es: correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica, sport agonistici, zappare, sollevare oggetti pesanti)



27. Negli ultimi sette giorni ha svolto FUORI DAL LAVORO attività fisica moderata?

(l'attività moderata comporta un leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco o un po' di sudorazione)



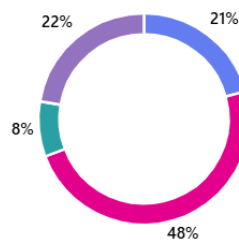
28. Negli ultimi sette giorni ha svolto FUORI DAL LAVORO attività fisica lieve?

(incluso il tempo trascorso sia al lavoro sia a casa, nello spostarsi da un luogo all'altro o altro cammino fatto solo per divertimento, sport, esercizio fisico)



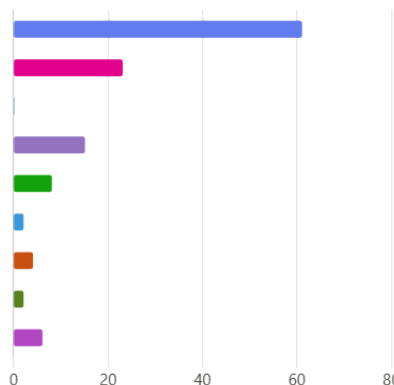
29. Ha intenzione di aumentare la sua attività fisica?

● Sì, nei prossimi giorni e ho già deciso come fare	27
● Sì, nei prossimi sei mesi	63
● Sì, ma non nei prossimi sei mesi	11
● No	29



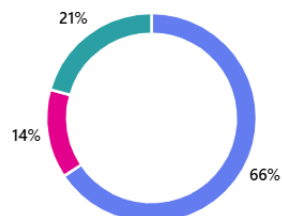
30. Nel suo caso quali sono i principali fattori, elementi o situazioni che ha dovuto superare o che ostacolano il praticare attività fisica?

● Non ho tempo	61
● Sono troppo stanco/a	23
● Ho paura di farmi male	0
● Ho dei problemi fisici che me lo impediscono	15
● Non ne ho voglia	8
● Non so fare nessuno sport	2
● Costa troppo	4
● Mancano le strutture adeguate	2
● Il mio lavoro è già abbastanza faticoso e pesante	6



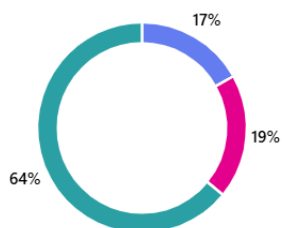
31. Ha intenzione di perdere peso?

● Sì	86
● No	18
● Non mi serve	27



32. Se ha intenzione di perdere peso come vuole iniziare?

● Con dieta	15
● Con attività fisica	17
● Con entrambe	57



33. MOBILITA'- SPOSTAMENTI CASA LAVORO

A che distanza abita dal luogo di lavoro? (indicata in Km)...

128
Risposte

Risposte più recenti

"2 km"

"1,3 km"

"35 km"

...

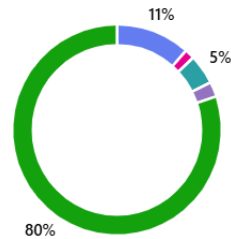
1 intervistati (1%) hanno risposto a 5 km a questa domanda.

0.5
Circa **53 KM a 5 km** **1 a 50 km**
sedi servizio

34.

Come si reca prevalentemente al lavoro?

● A piedi	15
● In bicicletta	2
● Con i mezzi pubblici	6
● In moto	3
● In auto	105



35. In generale nell'ultimo anno

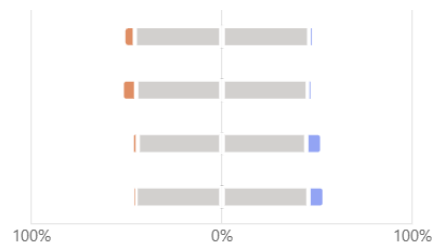
● SI ● NO ● Domanda non adatta a me (ad es. non ho la patente, non possiedo un'auto, ...)

È stato coinvolta/o in incidenti stradali?

Ha subito decurtazioni dei punti della patente?

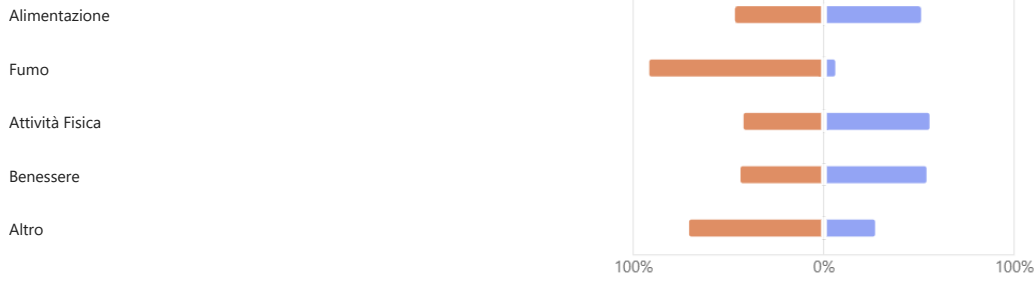
E' caduto con la moto o con la bicicletta con conseguenze lievi?

E' caduto con la moto o con la bicicletta con conseguenze serie (ad es. fatture)?



39. In seguito alla partecipazione della sua azienda alla Rete WHP Regione Piemonte ha pensato di modificare le sue abitudini di vita rispetto a?

● NO ● SI



40. Commenti e suggerimenti:

23

Risposte

Risposte più recenti

"la vita è un dono e una lotta contro il tempo"
 "svolgo da sempre attività fisica personalmente, l'attività di gruppo è indicata per ..."

...

7 intervistati (30%) hanno risposto IL a questa domanda.



41. GRAZIE PER IL TEMPO DEDICATO ALLA COMPILAZIONE DEL QUESTIONARIO!

Se vuole dei consigli sul suo stile di vita può approfondire nei siti consigliati o può rivolgersi agli ambulatori/servizi della sua Asl reperibili ai link di seguito indicati
<https://www.aslto4.piemonte.it/>

13

Risposte

Risposte più recenti

"buon lavoro"

...

1 intervistati (8%) hanno risposto giusto monte ore a questa domanda.

