

「らづFit」に関するアンケート

らづFitをよりよいものにするため、木更津市がアンケートを実施します。
皆さんの日頃の身体活動状況やらづFitの利用状況、ご意見をお聞かせください。

らづFitに登録し、アンケートにお答えいただいた方には10ポイントプレゼントします！
ぜひご協力お願い致します。

回答期限 令和3年12月5日(日)まで

回答時間 5分程度

【アンケート回答特典】

- ・らづFitに登録し、アンケート回答をした方に対して10ポイント付与（回答は1回のみ）
- ・ポイント付与時期： 回答期限終了後、約2週間程度で付与

※個人情報の取り扱いについて※

このアンケートは無記名であり、個人情報が公開されることはありません。
また、回答内容は、市の事業以外では使用しません。
このことをご了承いただいた上で、下記よりご回答ください。

※注意事項

- ・ポイント付与対象はらづFit登録者になります。らづFit登録していない方はポイント付与されません。ご了承ください。
- ・アクアコインアプリの最新バージョンにアップデートをしてから回答することをお勧めします。

*必須

1. アクアコインアカウントナンバー *

アクアコインアプリの『マイページ』画面の上部に表示されている16桁の数字がアカウントナンバーです。バージョンアップされている方は自動で入力されています。自動入力されていない方は、ハイフンを含めてすべて半角で入力してください。（例）1234-5678-9123-4567 注）ポイントを付与するためにはアカウントナンバーが必要です。

2. メールアドレスをご記入ください

アクアコインのアカウントに登録されているメールアドレスをご記入ください。登録しているメールアドレスはアクアコインの『マイページ>アカウント変更>メールアドレス変更』よりご確認いただけます。

3. あなたの性別を教えてください *

1つだけマークしてください。

男性

女性

4. あなたの年代を教えてください *

1つだけマークしてください。

10歳未満

10歳代

20歳代

30歳代

40歳代

50歳代

60歳代

70歳代

80歳以上

5. あなたの職業を教えてください *

1つだけマークしてください。

会社員

公務員

自営業

パート・アルバイト

家事専業

学生

無職

その他

6。 健康のために歩くようにしたり、階段を使うようにしていますか *

1つだけマークしてください。

はい

いいえ

7。 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか *

1つだけマークしてください。

はい

いいえ

8。 1日の歩数は平均するとどのくらいですか （おおよその予想で結構です。目安：10分の歩行で1,000歩程度） *

1つだけマークしてください。

5,000歩未満

5,000歩以上8,000歩未満

8,000歩以上1万歩未満

1万歩以上

わからない

9。 ウォーキングの習慣がありますか *

1つだけマークしてください。

ある

ない（月に1回未満の場合はこちらを選択してください）
質問12にスキップします

ウォーキングの習慣が「ある」と答えた方にお聞きします

10. ウォーキングの回数はどのくらいですか *

1つだけマークしてください。

- ほぼ毎日
- 週2～3回
- 週1回
- 月2～3回
- 月1回

11. ウォーキングの時間はどのくらいですか *

1つだけマークしてください。

- 15分未満
- 15分以上30分未満
- 30分以上1時間未満
- 1時間以上

「らづFit」についてお聞きします

12. らづFitの利用期間について教えてください *

1つだけマークしてください。

- 3ヶ月未満
- 3ヶ月以上6か月未満
- 6か月以上1年未満
- 1年以上

13. 「らづFit」の利用を始めたきっかけについて教えてください（複数回答可）

*

当てはまるものをすべて選択してください。

- 健康を維持・向上させたい
- ポイントをためたい
- ウォーキングの励みにしたい
- 歩数記録を残したい
- ポイント増量キャンペーン等のイベントに参加するため
- 家族や友人などのすすめ
- アクアコインアプリを登録したついで
- なんとなく

その他: _____

「らづFit」利用前・後の変化についてお聞きします

14. 利用前と比べて、ウォーキングへの意欲が高まりましたか *

1つだけマークしてください。

- 高まった
- 変わらない
- 減った

15. 利用前と比べて、歩数に変化はありましたか *

1つだけマークしてください。

- 増えた
- 変わらない
- 減った

16. 利用前と比べて、からだや生活に良い変化はありましたか *

1つだけマークしてください。

- ある
- 変わらない 質問 18 にスキップします
- ない 質問 18 にスキップします

よい変化が「ある」と答えた方にお聞きします

17. どのような変化がありましたか (複数回答可) *

当てはまるものをすべて選択してください。

- 体重が標準に近づいた
- 血圧値が下がった
- 血糖値が下がった
- コレステロール値や中性脂肪値が下がった
- 体力や筋力がついた
- 食事のバランスやカロリーに気をつけるようになった
- ストレス解消になった
- よく眠れるようになった
- 他の運動もするようになった
- たばこをやめた または 本数が減った
- 飲酒をやめた または 量が減った

その他: _____

9月に実施したポイント増量キャンペーンについてお聞きします

※10月以降に「らづFit」を利用開始した方は、以下2つの質問は「不参加」を選択してください

18. キャンペーン実施前と比べて、ウォーキングへの意欲が高まりましたか *

1つだけマークしてください。

- 高まった
- 変わらない
- 減った
- 不参加（10月以降に利用開始）

19. キャンペーン実施前と比べて歩数は増えましたか *

1つだけマークしてください。

- 増えた
- 変わらない
- 減った
- 不参加（10月以降に利用開始）

ご意見・ご提案について

20. キャンペーン企画のご提案やその他ご意見等ありましたらご記入ください

ご協力ありがとうございました

木更津市健康こども部健康推進課

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム

