

らづFit登録者限定!! 健康づくり実践者へのポイントプレゼントキャンペーン

このキャンペーンでは、日頃から頑張られている皆さんの健康づくりへの取り組みや成果に対してポイントをプレゼントします。

皆さんがどのように健康づくりに取り組んでいるのかについてお聞かせください。

回答期限 令和5年3月13日(月)まで

回答時間 10分程度

【回答特典】

・らづFitに登録し、設問5の健康づくりへの取り組み状況の項目で**5つ以上**チェックできた方に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※

これは無記名であり、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、ご回答ください。

※注意事項

・ポイント付与の対象者はらづFit登録者になります。らづFitに登録していない方はポイントが付与されません。

・回答期限までに、健康づくりへの取り組みにチェックできるとポイントが受け取れます。運動や健康づくりを始めたいと思っていた方は、ぜひこの機会にご参加ください。

・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左上部（人の形）のアイコンをタップし表示される『マイページ』にある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』よりご確認くださいませ。

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

過去3か月の健康づくりへの取り組み状況を教えてください

5. 下記の項目で該当するものに**5つ以上**チェックをしてください*

当てはまるものをすべて選択してください。

- 健康のために歩くようにしたり、階段を使うようにした
- 1回30分以上の運動を週2回以上行なった
- 1日8,000歩(※1)以上を月に10日達成できた
- 減量し、適正体重(※2)になった(近づいた)、または適正体重を維持できた
- らづBody(※3)で体組成を測定した
- 正常血圧(※4)の改善もしくは維持ができた
- 健診の数値(血糖値、コレステロール値や中性脂肪値)が改善した
- 主食・主菜・副菜を取り揃えた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べた
- 減塩に気をつけた食事(減塩しょうゆを使う、麺類の汁を飲み干さない等)ができた
- 食事をよく噛んで食べた(目安:1口30回以上)
- 毎食後に歯磨きをした
- 歯間清掃補助用具(歯間ブラシ、デンタルフロス)を1日1回以上使った
- 適正飲酒量(日本酒1合、5%ビール500ml1本)を守り、休肝日を週2日設けた
- 禁煙に取り組んだ
- 適正な睡眠時間(成人の目安:6~8時間)が取れた

※1 国の健康づくりに関する計画(健康日本21)では、20歳から64歳の男性は1日9,000歩、女性は1日8,500歩を目標歩数としています。またロコモティブシンドローム研究では1日8,000歩・中強度活動時間20分が健康に適した活動量であるといわれていることから、1日8,000歩を目標としています。

※2 適正体重とはBMI(体格指数)が18.5~24.9の場合を指します。BMI計算方法:
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※3 らづBodyとは、靴を履いたまま簡単に計測ができる体組成計です。体重の他に体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪レベルなどがわかるもので、市内各施設22か所に設置しています。

※4 正常血圧とは、家庭で測定の場合115未満/75未満、病院で測定の場合120未満/80未満を指します

6. らづBodyを知っていますか *

1つだけマークしてください。

知っている

知らない

「らづFit」を利用するようになってからの状況についてお聞きします

7. 歩数に変化がありましたか *

1つだけマークしてください。

増えた

変わらない

減った

8. 1日あたりの平均歩数を教えてください *

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～10,000歩未満

10,000歩以上

9. 1日8,000歩を達成するようになりましたか *

1つだけマークしてください。

達成した

達成しなかった 質問12にスキップします

1日8,000歩を「達成した」とお答えした方にお聞きします

10. 1日8,000歩のおおよその達成頻度を教えてください*

1つだけマークしてください。

- 月1回
- 月2～3回
- 週1回
- 週2～3回
- ほぼ毎日

11. 1日8,000歩を達成するためにモチベーションを保つ秘訣を教えてください* (複数回答可)

当てはまるものをすべて選択してください。

- 誰かと一緒に歩く
- 目標を立てる
- 公言する
- 記録をつける
- 好きな音楽を聴いて歩く
- お気に入りのウエアやシューズで歩く
- 歩くコースを変えて飽きないようにする
- 好きなものを食べる・飲むために歩く
- ポイントがもらえる
- 自然と達成できている
- その他
- その他: _____

12. らぶFitを他の人に紹介してみたいですか?*

1つだけマークしてください。

- 紹介したい
- 紹介したくない 質問14にスキップします

らぶFitを他の人に「紹介したい」とお答えした方にお聞きします

13. 紹介したいと思う理由をお聞かせください（複数回答可） *

当てはまるものをすべて選択してください。

- 健康の維持向上につながるから
- ウォーキングの励みになるから
- 歩数記録が残せるから
- ポイントがもらえるから
- その他
- その他: _____

質問 15 にスキップします

らづFitを他の人に「紹介したくない」とお答えした方にお聞きします

14. 紹介したくないと思う理由についてお聞かせください（複数回答可） *

当てはまるものをすべて選択してください。

- 使いづらいから
- もらえるポイントが少ないから
- 貯めたポイントの使い方がわからないから
- 貯めたポイントを使えるお店が少ない・近くにないから
- その他
- その他: _____

15. 市では、参加した事業により行政ポイント（らづポイント）がもらえる事業 *
がありますが、らづFitでポイントが貯まったことで、市の他の事業にも参加し、さらにポイントを貯めようと思いましたか？

1つだけマークしてください。

- 思った
- 思わなかった

16. 上記 15 の設問で、なぜそのように思ったのか理由をお聞かせください *

健康づくりについてお聞きします

17. あなたが健康づくりのために実践していることを教えてください（複数回答 * 可）

当てはまるものをすべて選択してください。

- バランスのとれた食事をする
- 塩分を取りすぎない
- 日常生活で意識的に歩くようにしている
- 定期的に運動（ウォーキングや筋トレ、ラジオ体操等）をする
- 十分な睡眠をとる
- たばこを吸わない
- お酒の適量を知り、飲みすぎない
- 定期的に体重・血圧を測る
- 1年に1回、健（検）診を受ける
- その他
- その他: _____

ご意見・ご提案について

18. 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

ご回答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