

らづFit登録者限定アンケート

日頃からの健康づくりについて、どのように取り組まれているかをお聞かせください。
頑張られている健康づくりの取り組みや成果について、アンケートに答えていただいた方にはポイントをプレゼントします。

回答期限 令和7年2月17日(月)まで

回答時間 5～10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3つ以上チェックでき、かつアンケートにお答えいただいた方に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。

* 必須の質問です

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。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. 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
- ☐ その他

3. 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

4. お住まいを教えてください *

1 つだけマークしてください。

- ☐ 木更津市内
- ☐ 木更津市外

この1年間で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3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
- ☐ 適正体重（※1）になった（近づいた）、または維持ができた
- ☐ らづBody（※2）で体組成を測定した
- ☐ 正常血圧（※3）になった、または維持ができた
- ☐ 健（検）診や人間ドックを受けた
- ☐ 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 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）

※2 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。

※3 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教えてください

7. 利用期間はどのくらいですか *

1 つだけマークしてください。

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

8. 1 日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。

- ☐ 3 , 0 0 0 歩未満
- ☐ 3 , 0 0 0 歩から 7 , 0 0 0 歩未満
- ☐ 7 , 0 0 0 歩から 1 0 , 0 0 0 歩未満
- ☐ 1 0 , 0 0 0 歩以上

9. 歩数に変化がありましたか。 *

※確認方法：過去のデータは、スマホアプリのヘルスケアまたはGoogle Fitをご確認ください

1 つだけマークしてください。

- ☐ 増えた 質問 10 にスキップします
- ☐ 変わらない 質問 12 にスキップします
- ☐ 減った 質問 11 にスキップします

歩数が「増えた」と回答した方にお聞きします

10。 歩数はどのくらい増えましたか *

1 つだけマークしてください。

- ☐ 約 5 0 0 歩
- ☐ 約 1 , 0 0 0 歩
- ☐ 約 1 , 5 0 0 歩
- ☐ 約 2 , 0 0 0 歩
- ☐ 約 2 , 5 0 0 歩
- ☐ 約 3 , 0 0 0 歩以上

質問 12 にスキップします

歩数が「減った」と回答した方にお聞きします

11。 歩数はどのくらい減りましたか *

1 つだけマークしてください。

- ☐ 約 5 0 0 歩
- ☐ 約 1 , 0 0 0 歩
- ☐ 約 1 , 5 0 0 歩
- ☐ 約 2 , 0 0 0 歩以上

12。 からだや意識、生活の変化がありましたか *

1 つだけマークしてください。

- ☐ あった 質問 13 にスキップします
- ☐ なかった 質問 14 にスキップします

変化が「あった」と回答した方にお聞きします

13. 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。

- ☐ 体力や筋力がついた
- ☐ ストレス解消になった
- ☐ からだの痛み（肩や腰など）が改善された
- ☐ よく眠れるようになった
- ☐ からだの状態が良くなり、内服している薬の数や量が減った
- ☐ からだの状態が良くなり、医療機関にかかる必要がなくなった
- ☐ バランスの良い食事をするようになった
- ☐ 日常生活で意識して歩くようになった
- ☐ 他の運動もするようになった
- ☐ 定期的に体重や血圧を測るようになった
- ☐ 歩数のチェックをするようになった
- ☐ らづFitを他の人に紹介するようになった
- ☐ 1年に1回、健（検）診を受けるようになった
- ☐ その他: _____

14. らづFitを知ったきっかけはなんですか

1つだけマークしてください。

- ☐ アクアコインアプリを見て
- ☐ 家族や友人などからの紹介
- ☐ 広報きさらづを見て
- ☐ SNS（X（Twitter）やFacebook）を見て
- ☐ チラシをみて
- ☐ その他: _____

15. らづFitをより多くの方に利用していただくためには、どのようなことが必要 *
と思われますか（複数回答可）

当てはまるものをすべて選択してください。

- ☐ 歩いて健康に役立てられることを周知する
☐ ポイントが貯められて、お得であることを伝える
☐ 簡単で気軽に使えることを周知する
☐ 歩数記録ができ、管理が便利であることを周知する
☐ 登録方法を周知する
☐ その他: _____

16. 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が

1 つだけマークしてください。

- ☐ 思った
☐ 思わなかった

17. 上記 17 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 *

ご意見・ご提案について

18. 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