

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8年2月16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の健康指標の維持や改善状況の項目で**1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。番号の右にあるマークを押すと、コピーできます。

（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年間での健康に関する維持・改善状況、意識やからだの変化を教えてください

5. 下記の項目で該当するものに1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。

- 正常血圧（※1）になった、または維持できた
- 血糖値が改善した
- コレステロール値や中性脂肪値が改善した
- 血圧、血糖、脂質以外の項目の健診数値が改善した（体重は含まない）
- 飲酒しない習慣を維持した
- 飲酒量を減らした
- 適正飲酒量（※2）を守り、休肝日を週2日設けた
- 禁煙した、または喫煙本数を減らした

※1 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

※2 適正飲酒量とは、ビールの場合5%500ml、日本酒の場合1合、焼酎の場合25%100ml、ワインの場合12%200ml（グラス2杯弱）、ウイスキーの場合40%60ml（ダブル1杯）を指します

6. 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
- なかった 質問9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

7. 意識の変化について教えてください（複数選択可）*

当てはまるものをすべて選択してください。

- 歩数をチェックするようになった
- 日常生活の中で座る時間を減らし、活動量を増やすようにした
- エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を使うようにした
- 駐車場で、目的地から遠くに駐めるようになった
- 1日の中で歩く習慣をつけた
- 1回30分以上の運動を週2回以上行なった
- らづBody（※）で体組成を測定した
- 体重を定期的に測定した
- 健（検）診や人間ドックを受けた
- 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）
- 適正な睡眠時間（成人の目安：6～8時間）が取れた
- 意識の変化はなかった（からだの変化のみあった）
- その他: _____

※ 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。

8. からだの変化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。

- 適正体重（※）になった（近づいた）、または維持ができた
- 体力や筋力がついた
- 体脂肪率が減った
- 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
- ストレスが解消した（または軽減した）
- からだの変化はなかった（意識の変化のみあった）
- その他: _____

※ 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）

「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

9. 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

10. 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。

- 3,000歩未満
- 3,000歩から7,000歩未満
- 7,000歩から10,000歩未満
- 10,000歩以上

11. らづFitを利用後、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12にスキップします
- 変わらない 質問15にスキップします
- 減った 質問13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

12. 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 7 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

13. 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

14. 歩数が減った 1 番の理由を教えてください *

1 つだけマークしてください。

- 体調不良
- 在宅勤務やリモートワークが増えた
- 車の利用が増えた
- オンラインで買い物する機会が増えた
- 多忙で歩く時間がなかった
- その他: _____

15. 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
- 市職員からの案内
- 市のイベント
- 家族や友人などからの紹介
- 広報きさらづ
- チラシ・ポスター
- 市公式LINE
- 市公式Xまたは市公式Facebook
- Instagram
- その他: _____

16. 参加してみたいイベントがあれば教えてください（複数回答可）

当てはまるものをすべて選択してください。

- 市内のウォーキングコースをみんなで歩く
- 健康ウォーク&健康測定会
- 街歩きスタンプラリー
- 歴史探訪ウォーク
- 謎解きウォーク
- 自然探検ウォーク
- フォトウォーク
- クリーンアップウォーク（ゴミ拾いしながら歩くイベント）
- 地区別対抗歩数バトル
- その他: _____

ご意見・ご提案について

17. アクアコイン（アプリ自体）に関するご意見等ありましたらご記入ください

18. らづFitに関する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 健康づくり部 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