

## 令和6年度ウォーキング促進事業景品受取申込書

太枠部分を記入してください。

		申込日		年	月	日	
氏名	ふりがな	生	S				
		年	・	年	月	日	
		月					
		日	H				
住所	〒					性別	男性
	所沢市						女性
							回答しない
電話番号							

以下の項目についてご確認いただき、確認又は同意していただきましたらチェック(☑)をお願いいたします。

<input type="checkbox"/>	(1) スマホアプリ「コバトンALKOOマイレージ」によるトコトコ健幸マイレージ事業は参加していません。
<input type="checkbox"/>	(2) 景品の受け取りは今回が初めてです。
<input type="checkbox"/>	(3) 本事業で収集した個人情報、本事業の目的以外では使用することはありません。 アンケート調査結果等は個人が特定できない形にした上で、事業の効果検証及び分析のため使用します。

アンケートへのご協力をお願いいたします。

Q1.本事業に参加して、変化はありましたか？(該当する番号に1つ をつけてください)

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. 以前より歩いたり運動する頻度や量が増えた。        | 2. 健康について意識するようになった。 |
| 3. 歩いたり運動する頻度や量、健康に対する意識に変化はない。 |                      |
| 4. その他( )                       |                      |

Q2.一日平均で、何分くらい歩いていますか？(該当する番号に1つ をつけてください)

- |             |              |              |             |
|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. 1時間以上    | 2. 30分～1時間未満 | 3. 10分～30分未満 | 4. 1分～10分未満 |
| 5. ほとんど歩かない |              |              |             |

Q3.歩くこと以外に何か運動をしていますか？(該当する番号に をつけてください。複数回答可。)

- |               |          |      |             |             |
|---------------|----------|------|-------------|-------------|
| 1. 体操         | 2. ジョギング | 3.水泳 | 4. ヨガやストレッチ | 5. 筋力トレーニング |
| 6. 太極拳        |          |      |             |             |
| 7. その他( )     |          |      |             |             |
| 8. 運動はほとんどしない |          |      |             |             |

Q4.運動している方は、どのくらいの頻度で運動をしていますか？(該当する番号に1つ をつけてください)

- |         |          |        |           |        |
|---------|----------|--------|-----------|--------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週3日以上 | 3. 週1日 | 4. 月に2～3日 | 5. その他 |
|---------|----------|--------|-----------|--------|

アンケートは裏面に続きます。

Q5. 普段、健康だと感じていますか？（該当する番号に1つ をつけてください）

1. 非常に健康だと思う。
2. 健康な方だと思う。
3. あまり健康ではないと思う。
4. 健康ではないと思う。

Q6. 普段から健康に気をつけていますか？（該当する番号に1つ をつけてください）

1. 積極的に行っていることや、特に注意を払っていることがある。
2. 健康のために生活習慣には気をつけるようにしている。
3. 病気にならないように気をつけているが、特に何かを行っているわけではない。
4. 特に意識しておらず、具体的には何もしていない。

アンケートは以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

担当者チェック欄		
入力	歩数管理表	歩数計