

令和7年度 歩数計及び歩数記録表によるウォーキング促進事業
参加申込書兼同意書

※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 年 月 日	S ・ H	年 月 日		
住所	〒 所沢市			性別	男性	
					女性	
					回答しない	
電話番号						

◎ 以下の項目について、確認またはご同意をいただきましたらチェック（☑）をお願いいたします。

☐	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に参加していません。
☐	歩数記録表「毎日歩こう！いきいきウォーキング」は今年度は初めて受け取ります。
☐	歩数記録表「毎日歩こう！いきいきウォーキング」は、歩数計の歩数のとおり適正に記入します。
☐	景品の数には限りがあることについて、承知しています。
☐	氏名や住所等の個人情報を偽って他人になりすまして参加したり、不正な方法で歩数記録表を完成させるなどの不正行為をいたしません。
☐	次のことについて、承知しました。 ・所沢市は、本事業で収集した個人情報を本事業の目的以外で使用することはありません。 ・所沢市は、本アンケートの調査結果等を個人が特定できない形に加工した上で、事業の効果検証及び分析に使用します。

◎ 配布を希望するものについて、（☑）をお願いいたします。

☐	歩数記録表 「毎日歩こう！いきいきウォーキング」
☐	歩数計

※ 裏面にアンケートがありますので、
ご協力をお願いいたします。

◎ 事業にご参加いただいた方へ、アンケートへのご協力をお願いしています。
この事業に参加する前と後で、気持ちや行動に変化があったかを調査するものです。

Q 1 一日平均で、何分くらい歩いていますか？当てはまる番号に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

Q 2 歩くこと以外に何か運動をしていますか？当てはまる番号にいくつでも、○をつけてください。

- 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

Q 3 運動している方は、歩くことも含めて、どのくらいの頻度で運動をしていますか？当てはまる番号に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

Q 4 普段、健康だと感じていますか？当てはまる番号に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

Q 5 普段から健康に気をつけていますか？当てはまる番号に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 記録表	歩数計