

令和3年度 「G-WALK+」 アンケート

質問1 あなたの性別を選んでください。

1. 男性
2. 女性
3. 選択しない

質問2 あなたの年代を選んでください。

1. 10代
2. 20代
3. 30代
4. 40代
5. 50代
6. 60代
7. 70代
8. 80代以上

質問3 あなたは、御自身の適正体重を知っていますか。

あてはまるものを1つを選んでください。

1. 知っている
2. 知らない

質問4 あなたは、御自身のBMI（肥満度）を知っていますか。

あてはまるものを1つを選んでください。

1. 知っている
2. 知らない

質問5 あなたは、次のうち、健康のために一般的に必要なことはどれだと思いますか。

あてはまるものをすべてを選んでください。

1. 適正体重にすること
2. 減塩すること
3. 野菜を食べること
4. 体を動かすこと（歩くこと）
5. 健診を受けること
6. 保健指導を受けること
7. 禁煙すること
8. あてはまる項目はない

質問6 あなたは、御自身の生活習慣等についてどのように思っていますか。

あてはまるものを全てを選んでください。

1. 定期的に運動（歩く）しようと思っている
2. 歩数を増やそうと思っている
3. 定期的に血圧を測定しようと思っている
4. 定期的に健（検）診を受信しようと思っている
5. 適正体重にしようと思っている
6. 主食（ご飯・パンなど）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品等の料理）・副菜（野菜料理）のそろった食事を食べようと思っている
7. 減塩しようと思っている
8. 野菜料理を食べようと思っている
9. 禁煙しようと思っている
10. あてはまる項目はない

質問7 あなたが「G-WALK+」で満足している機能を教えてください。

次のうちあてはまるものを全て選んでください。

1. 歩数の表示・グラフ
2. ランキング表示
3. バーチャルウォーキング
4. エクササイズ動画
5. 健康コラム
6. 食事の記録、野菜接種・減塩チェック
7. 体重・血圧の記録、グラフ
8. 健康診断・がん検診・歯科検診の記録
9. その他
10. あてはまる項目はない