

R7年度 3月「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。当てはまるものを1つ選んでください。

- 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。当てはまるものを1つ選んでください。

- 1 知っている
- 2 知らない

質問 5 あなたは、たばこを吸いますか。当てはまるものを 1 つ選んでください。

- 1 毎日吸っている
- 2 時々吸う日がある
- 3 以前は吸っていたが、1 か月以上吸っていない
- 4 吸わない

質問 6 問 5 で 1、2 を選択した方にお聞きします。現在、あなたが吸っているたばこ製品について、当てはまるものをすべて選んでください。

* 加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火をつけずに、電気ヒーターで加熱などをして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

- 1 紙巻たばこ
- 2 加熱式たばこ
- 3 その他

質問 7 問 5 で 1、2 を選択した方にお聞きします。現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまるものを全て選んでください。当てはまるものをすべて選んでください。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

質問 8 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。当てはまるものをすべて選んでください。

- 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 9 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。当てはまるものをすべて選んでください。

- 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）診を受診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 10 あなたが「G-WALK+」でよく利用している機能はどれですか。次のうち当てはまるものをすべて選んでください。

- 1 歩数の確認
- 2 ランキング
- 3 バーチャルウォーキング
- 4 G うおるチャンネル(エクササイズ動画等)
- 5 健康コラム
- 6 スタンプラリー
- 7 ラジオ体操
- 8 健康づくり協力店
- 9 食事データ(食事内容など)の入力・管理
- 10 血圧・体重・健康診断などの入力・管理
- 11 その他

質問 11 あなたが「G-WALK+」を利用して、変化した行動がありますか。当てはまるものをすべて選んでください。

- 1 体重を計測するようになった
- 2 血圧を計測するようになった
- 3 食事で主食・主菜・副菜をそろえるようになった
- 4 野菜の摂取量が増えた
- 5 塩分を控えるようになった
- 6 定期的に動く（歩く）ようになった
- 7 禁煙した
- 8 健（検）診を受診した
- 9 変化した行動はない（改善したものはない）
- 10 変化した行動はない（すべて実施していた）

質問 12 あなたが「G-WALK+」に期待することは何ですか。当てはまるものをすべて選んでください。

- 1 抽選で豪華な賞品が当たること
- 2 抽選の当選本数が増えること
- 3 イベント（ポイントがたまるスタンプラリーなど）の開催が増えること
- 4 バーチャルウォーキングコースが増えること
- 5 スタンプラリーコースが増えること
- 6 健康づくり協力店の掲載が増えること
- 7 お住まいの市町村や所属保険者のイベントでもポイントがつくこと
- 8 特に期待することはない
- 9 その他