

令和6年度 歩数管理表（ウォーキング記録表）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	年 月 日			
			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には参加していません。
<input type="checkbox"/>	(2) 歩数管理表（ウォーキング記録表）の受け取りは今回が初めてです。
<input type="checkbox"/>	(3) 歩数管理表（ウォーキング記録表）の記入にあたっては、歩数計の歩数に基づき、適正に記入します。
<input type="checkbox"/>	(4) 景品の数には限りがあります。予めご了承ください。
<input type="checkbox"/>	(5) 氏名等の個人情報に虚偽があった場合又は不正な手法で歩数管理表を完成させるなど、不正行為と判断された場合は、本事業への参加はできないものとします。
<input type="checkbox"/>	(6) 本事業で収集した個人情報は、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。

配布を希望するものについて、（☑）をお願いいたします。

<input type="checkbox"/>	(1) 歩数管理表（ウォーキング記録表）
<input type="checkbox"/>	(2) 歩数計

アンケートへのご協力をお願いいたします。

Q1. 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 | | | |

Q2. 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 |

アンケートは裏面に続きます。

Q3.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

Q4.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。

Q5.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