

令和4年9月

市民の皆様

歩数調査と歩数に関するアンケート 御協力をお願い

時下ますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃、市政に御協力いただきまして、誠にありがとうございます。

長野市では、健やか未来都市“ながの”を目指して第三次長野市健康増進・食育推進計画「ながの健やかプラン21」に基づき、市民の皆様の健康づくりを推進しています。令和5年度の「ながの健やかプラン21」の最終評価のため、「歩数調査と歩数に関するアンケート」を行うことにしました。

記録票は無記名で、個人が特定されることはありません。お答えいただきました内容は統計的に処理し、目的以外には一切使用いたしません。お忙しいところ誠に恐れ入りますが、趣旨を御理解いただき、ぜひ御協力をお願いいたします。

長野市長 荻原健司

歩数調査と歩数に関するアンケートにあたってのお願い

- 1 歩数調査の詳細については、裏面をご覧ください。
- 2 裏面の〈歩数調査票〉に結果を、歩数に関するアンケートに回答を御記入の上、御返送ください。御返送をもって、御協力の承諾とさせていただきます。
- 3 返送には同封の返信用封筒を使用し、切手を貼らずに、9月28日(水)までに御返送ください。
- 4 歩数計は、御返却いただく必要はありません。健康づくりのため引き続き御活用ください。

<担当>

長野市保健所健康課健康づくり担当

池田

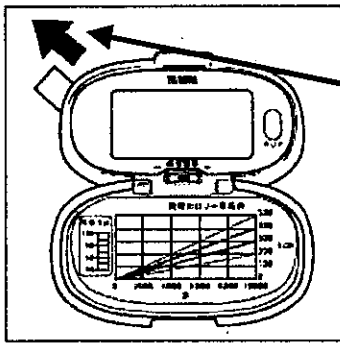
電話：226-9961

FAX：226-9982

歩数測定方法 と 提出いただく歩数調査票 について

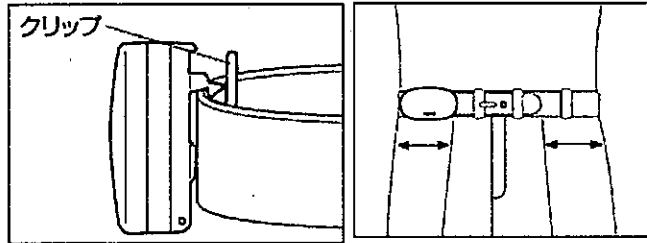
<歩数測定方法>

- (1) 1日の歩数を測定してください。
起床時、歩数計のクリアボタンを押し、0にしてから装着します。
1日そのまま装着し、就寝時に外して歩数の記録をしてください。
- (2) 測定日数 3日間
日にちは、連続していなくても結構です。
通常的生活（いつもどおりの生活をしている日）をお願いします。
- (3) 歩数計の取り扱い方



- ① 表示部に貼られている表示保護シールをはがしてください。
- ② 電池は入っています。透明の絶縁シートをゆっくり引き抜いてください。
- ③ 最初は「00000」表示になります。本体を閉じて装着してください。
- ④ クリップをベルトやスカートのウエスト部分に止まるまで深く差し込んでください。

●装着方法



- ⑤ 取り付け位置は左右の折り目から外側を目安にしてください。
- ⑥ 就寝時に外して、歩数調査票に歩数を記録してください。
- ⑦ 測定日の起床時、歩数計のクリアボタンを押し、0にしてから装着します。

<歩数調査票>

3日分の測定結果を下記の表に記入してください。

| 性別 | 男・女 | 年齢 | 歳（令和4年9月1日現在） | |
|---|-----|----|---------------|---|
| 1日の歩数 | 1日目 | 月 | 日 | 歩 |
| | 2日目 | 月 | 日 | 歩 |
| | 3日目 | 月 | 日 | 歩 |
| ←事情により歩数調査への参加協力が難しい方は、左の欄に○をして御返送ください。 | | | | |

引き続き、歩数に関するアンケートにも御協力願います。
本用紙と、歩数に関するアンケートを、返信用封筒に入れて
9月28日（水）までに、御返送ください。
よろしく願います。

歩数に関するアンケート

問1：あなたは、今回の歩数調査の前からご自身の1日の歩数を知っていましたか

- 1 はい [約 歩/日] → 問2へすすんでください
- 2 いいえ → 問5へすすんでください

問2：問1で御回答いただいたご自身の1日の歩数は、何を使用して測定（確認）しましたか

- 1 スマートフォンや携帯電話のうち、購入時に入っていたアプリや機能
- 2 スマートフォンに自らダウンロードしたアプリ
- 3 スマートウォッチ（腕時計タイプ）
- 4 歩数計（今回歩数調査でお送りしたものと同一タイプやポケットやかばんに入れて測定するものなど）
- 5 その他 []

問3：問1で御回答いただいたご自身の1日の歩数は、どの時間帯の歩数ですか

- 1 24時間ずっと
- 2 起床から就寝まで（就寝時を除く）
- 3 外出時のみ（自宅では測定しない）
- 4 在宅時のみ（外出時は測定しない）
- 5 散歩や運動時のみ
- 6 その他 []

問4：歩数を測定するようになったきっかけや継続して測定している理由は何ですか

- 1 健康づくり（生活習慣病等の予防）のため
- 2 治療（生活習慣病や腰痛、膝痛などの改善）の手段として
- 3 ダイエットのため
- 4 ポイントやプレゼントなどの特典を得るため
- 5 その他 []

問5：歩数を測定したことで、気持ちに変化はありましたか

- 1 歩数や歩く時間を増やそう、と思った
- 2 自分にとってちょうどよい歩数だったので、これを継続しよう、と思った
- 3 歩数や歩く時間が多かったので減らそう、と思った
- 4 今後は、歩数測定や歩くことを意識する生活をしない、と思った
- 5 気持ちに変化はない
- 6 その他 []

問6：普段、運動（散歩、ウォーキング、スポーツなど）はどのくらい行っていますか

- 1 週2回以上
- 2 週1回
- 3 月2～3回
- 4 月1回
- 5 ほとんどしない

問7：運動以外の、家事や仕事、趣味など（生活活動）で身体を動かしていますか

- 1 生活活動でよく身体を動かしている、または動かすようにしている
- 2 あまり身体は動かさない

御記入ありがとうございました。

この歩数に関するアンケートの用紙と歩数調査票を一緒に返信用封筒に入れ、切手を貼らずに、9月28日(水)までに御返送ください。

よろしく申し上げます。