

下記のフォームにご入力をお願いします。

**Q1. ふくしま健民アプリを使い始めた目的は何ですか？（複数回答可）**

- 健康維持・向上のため
- 交友の場を広げるため
- 新たな趣味やスポーツの一環のため
- 特定の場所や環境でウォーキングを楽しみたいため
- イベント特典や賞品が魅力的であるため
- その他

**Q2. ふくしま健民アプリを使用するようになってから、運動量は増えましたか？**

- はい
- いいえ

**Q3. 具体的な活動や運動内容があれば選択してください。（複数回答可）**

- ウォーキング
- 筋力トレーニング
- 元気づくり会（伊達市事業）
- 健幸クラブFine（伊達市事業）
- スポーツサークルなどでの活動
- トレーニング施設での運動（ジムやプールなど）
- その他

**Q4. 健康的な活動や運動の頻度はどのくらいですか？**

- 週1日
- 週2日
- 週3日

- 週4日
- 週5日以上

#### Q5. 健康的な活動や運動の1回あたりの実施時間はどのくらいですか？

- 15～30分
- 30～60分
- 60～120分
- 120分以上

#### Q6. 運動の前後で、何か変化はありましたか？

- はい （「Q7.」へ移行）
- いいえ （「Q10.」へ移行）

#### Q7. 具体的な変化について該当するものはありますか？（複数回答可）

- 定期的に運動をする習慣がついた
- 筋肉量が増加した
- 適正体重になった、または近づいた
- 体脂肪が減った
- 腹囲が減った
- 膝・肩・腰等の痛みが軽減した
- 血圧が改善した
- 疲れにくくなった
- 健康に気を遣って食事をするようになった
- 睡眠の質が上がった
- ストレスや不安が軽減された、または感じにくくなった
- 交友関係が広がった
- 新たな興味や趣味が広がった
- その他

### Q8. 今後も健康的な活動や運動を続けることができますか？

- 毎日継続できる
- 定期的であれば継続できる
- 継続することは難しい

### Q9. 今後、達成したい目標はありますか？

0 / 60000

### Q10. 今後の運動計画や健康管理にどのような助けが必要ですか？（複数回答可）

- 専門的な知識・指導者
- 日々の食事と栄養バランス
- スケジューリングと時間管理
- モチベーション維持
- 健康・運動追跡ツール
- その他

→ 確認画面へ進む

 入力内容を一時保存する

