

あげお健康+（ぷらす）登録申込書

下記の内容を記入し、提出してください。

スマートフォンやパソコンで個人で登録できない場合、市の担当で登録作業のサポートを行います。

《必ずお読みください》**注意事項を読んで、該当項目にチェックし、必ずご署名ください。**

- 記入された内容を市が登録作業をすることに同意する。
- IDは市が指定したものを付与します。パスワードは各自で決めてください。市では登録作業後パスワードの管理は行いません。ご自身で控えて管理してください。
- 記載内容が不明の場合は、確認のご連絡をします。日中連絡のつく連絡先をご記入ください。確認が取れない場合は処理をすることが出来ません。ご了承ください。
- タニタヘルスリンク・あげお健康+（ぷらす）の規約に同意する。
規約は下記2次元コードより読み込んでください。

氏名（フリガナ）

フリガナ 氏名									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

タニタヘルスリンク・
あげお健康+規約
はこちらから ⇒



性別

生年月日（和暦）

<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性	<input type="text"/>	平成	<input type="text"/>	昭和	<input type="text"/>	大正	<input type="text"/>	年	<input type="text"/>	月	<input type="text"/>	日
-----------------------------	-----------------------------	----------------------	----	----------------------	----	----------------------	----	----------------------	---	----------------------	---	----------------------	---

住所 ※建物名、部屋番号がある場合は正しく記入してください。

3 6 2 -

上尾市

電話番号（日中連絡のつく番号）

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>				
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

健康保険種類

<input type="checkbox"/> 国民健康保険・ 後期高齢	<input type="checkbox"/> 左記以外
--	-------------------------------

メールアドレス ※未記入でも可 ただし未記入の場合、パスワードの再発行はカスタマーセンターにご連絡ください。

<input type="text"/>	@	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------

ニックネーム ※本名は不可、歩数ランキング中に表示されます。

<input type="text"/>							
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

身長

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----

パスワード ※1枠ごとに記入 アルファベットの小文字と数字のみ 数字は○をつけてください。6文字以上10文字以内

パスワードは、アプリ開始時に使用するので、ご自身で控えを取ってください

記入	<input type="text"/>								
----	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

《例》 ageo24 a g e o ② ④

《例》 iPhone iPhone以外

携帯機種 ※必ずどちらかにチェック

<input type="checkbox"/> iPhone	<input type="checkbox"/> iPhone以外
---------------------------------	-----------------------------------

<input checked="" type="checkbox"/> iPhone	<input type="checkbox"/> iPhone以外
--	-----------------------------------

身体活動レベル

<input type="checkbox"/> 低い	一日中じっとしてほとんど動かない方
<input type="checkbox"/> 普通	一般的な生活活動の方
<input type="checkbox"/> 高い	筋力トレーニングや強度の高い運動をほぼ毎日行っている方 一日中ほとんど座らず体力を使う仕事（農業や漁業・肉体労働）に従事している方

裏面もご記入ください

あげお健康ポイント登録時アンケート

下記のアンケートにご記入ください。

1 お住まいの状況

- 一人暮らし
 家族と同居
 その他 ()

2 現在の就労状況

- フルタイム勤務(8時間以上勤務)
 パートタイム勤務(8時間未満勤務)
 自営業
 専業・学生
 無職
 その他 ()

3 外出時の主な移動手段 (1つ)

- 徒歩
 自転車
 車やバイク
 バスや電車 (鉄道)
 その他 ()

4 外出時 (通勤など定期的な外出) に、徒歩の時間はどのくらいありますか

- 30分未満
 30~60分未満
 60~90分未満
 90~120分未満
 120分以上

5 この事業へ「参加するきっかけ」(複数回答)

- 健康づくりに取り組みたいと思ったため
 からだを動かすのが好き・楽しいため
 景品(デジタルギフト)が当たるのが魅力的なため
 埼玉県コバトン健康マイレージを使っていたため
 家族や知人に勧められたため
 医師等から健康管理を勧められたため
 仕事等で動くついでにれきそうだったから
 タニタのアプリ(ヘルスプラネット)の機能が魅力的なため
 その他 ()

6 この事業を「知るきっかけとなった」情報 (複数回答)

- 市の広報誌
 チラシ
 ポスター
 市のホームページ
 SNS (LINE・ツイッター・フェイスブックなど)
 口コミ (家族・友人・知人から勧められたなど)
 上尾市担当者から
 その他 ()
 上記のどれも聞いていない・見ていない

7 最近の健康状態

- 良い
 まあ良い
 ふつう
 あまり良くない
 良くない

8 体重・体組成の測定頻度

- ほぼ毎日
 週1~2回程度
 月に1~2回程度
 気が向いた時に
 全く測定しない

9 歩数や活動量を測るために、歩数計やスマートフォンアプリなど測定する機器を携帯している頻度

- ほぼ毎日携帯している
 時々携帯している
 平日は常に携帯している
 休日は常に携帯している
 ほとんど携帯していない

10 運動習慣を改善してみようと思いませんか

- 運動習慣に問題なく改善する必要はない
 既に改善に取り組んでいる (6カ月以上)
 既に改善に取り組んでいる (6カ月未満)
 近いうちに (概ね1カ月以内) 改善するつもりである
 改善するつもりである (概ね6カ月以内)
 関心はあるが改善するつもりはない
 改善することに関心がない

11 日常生活において1回30分以上の定期的な運動・スポーツ習慣がありますか?

- ない
 ある(週1回程度)
 ある(週2回以上)

12 睡眠による休養を充分にとれていると感じますか

- 充分にとれていると感じる
 どちらかと言えば感じる
 どちらかと言えば感じない
 感じない

13 朝食を抜くことが週3回以上ありますか

- いいえ
 はい

14 主食(ごはん,パン,麺)主菜(魚介,肉,卵,大豆,大豆製品)・副菜(野菜類,海藻類,きのこ類)の3つを組み合わせ食べるのが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか

- ほとんど毎日
 週に2~3日
 週に4~5日
 ほとんどない