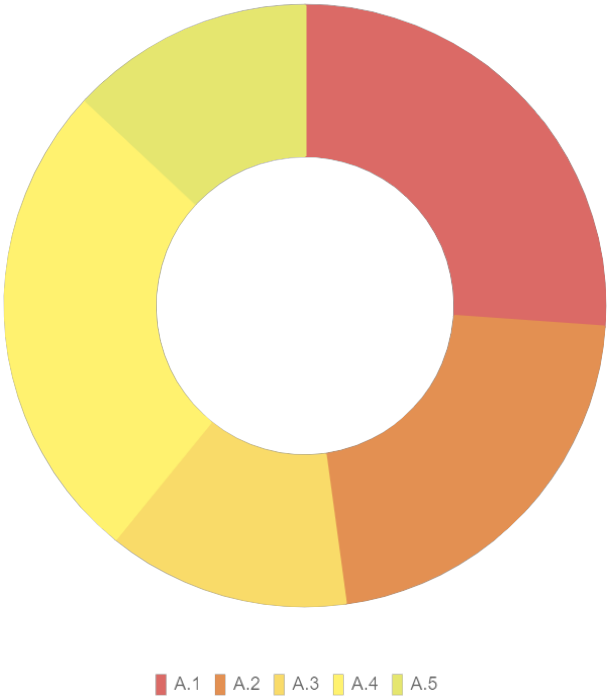


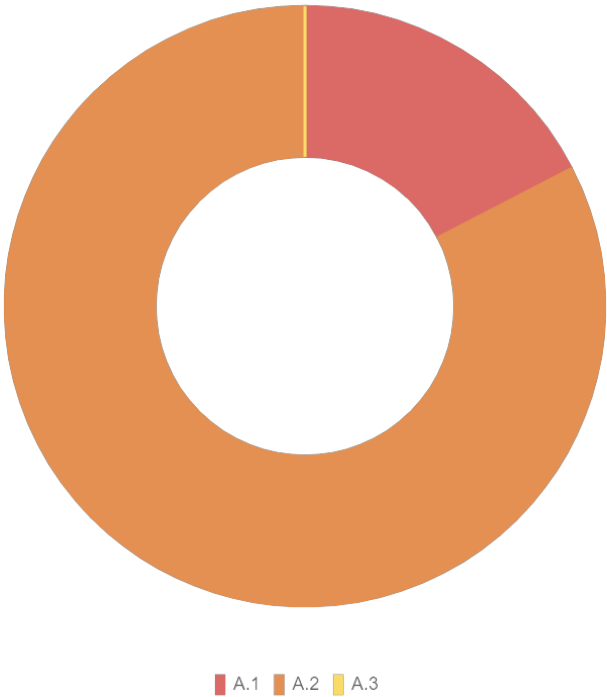
Q1 あなたの年齢を教えてください

A.1	20代	6件	26.1%
A.2	30代	5件	21.7%
A.3	40代	3件	13%
A.4	50代	6件	26.1%
A.5	60代以上	3件	13%



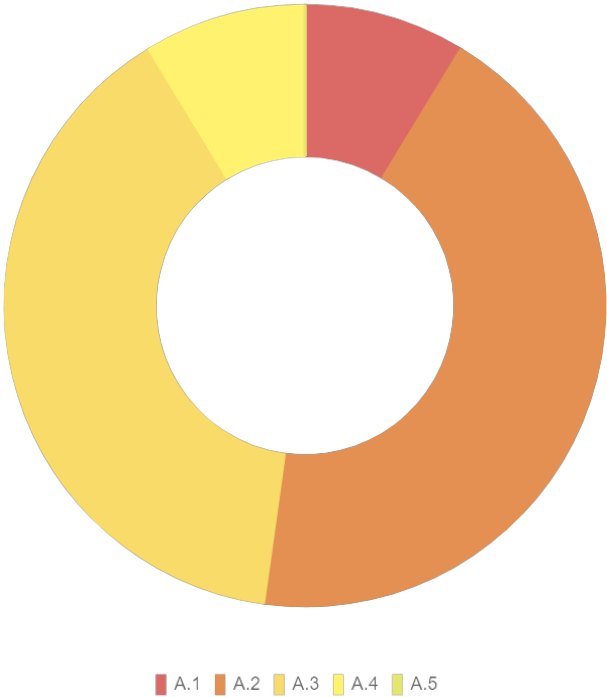
Q2 あなたの性別を教えてください

A.1	男性	4件	17.4%
A.2	女性	19件	82.6%
A.3	回答したくない	0件	0%



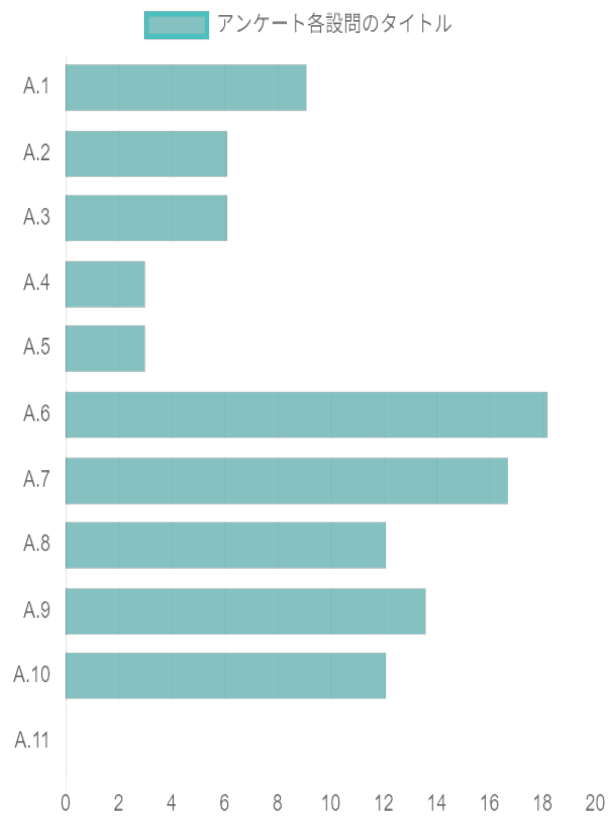
Q3 1日の平均歩数を教えてください

A.1	0 4000歩	2件	8.7%
A.2	4001 7000歩	10件	43.5%
A.3	7001 10000歩	9件	39.1%
A.4	10001歩以上	2件	8.7%
A.5	わからない	0件	0%



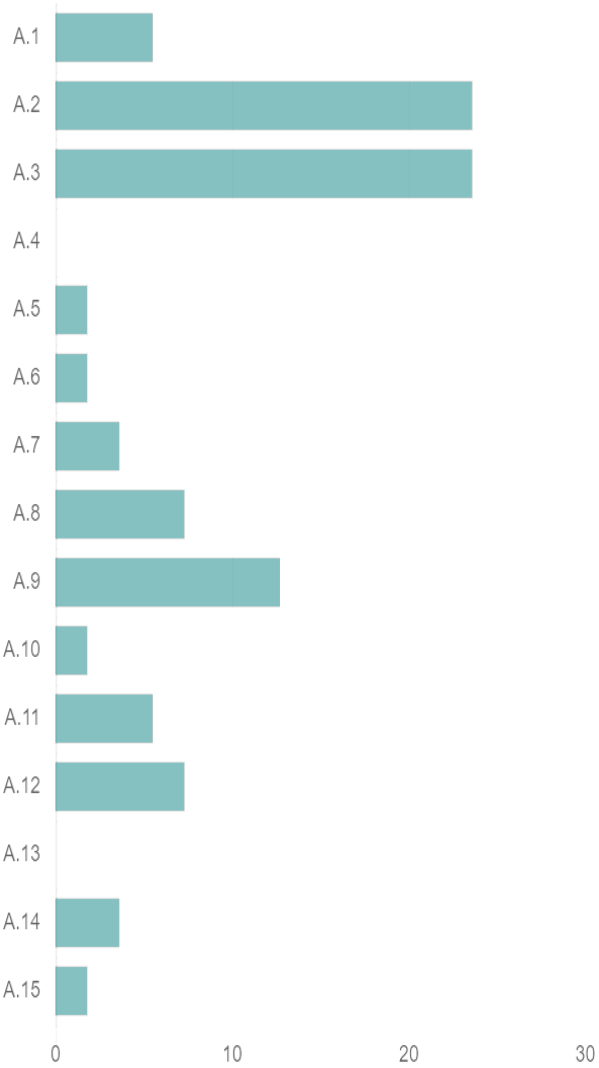
Q4 現在関心のある健康テーマはありますか？

A.1	睡眠	6件	9.1%
A.2	運動	4件	6.1%
A.3	栄養	4件	6.1%
A.4	マインドフルネス	2件	3%
A.5	メンタルヘルス	2件	3%
A.6	腸活	12件	18.2%
A.7	女性の健康	11件	16.7%
A.8	オーラルケア（歯やお口の健康）	8件	12.1%
A.9	美容	9件	13.6%
A.10	生活習慣病予防	8件	12.1%
A.11	その他	0件	0%



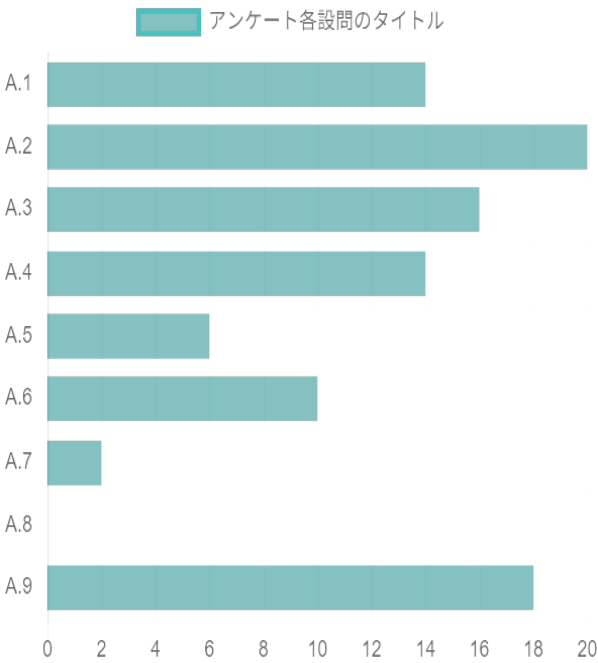
Q5 健康状態を教えてください。身体や心の不調で当てはまるものがある場合は選択してください。

A.1	とても健康・問題がない	3件	5.5%
A.2	肩こり	13件	23.6%
A.3	腰痛	13件	23.6%
A.4	頭痛	0件	0%
A.5	胃痛・腹痛	1件	1.8%
A.6	高血圧	1件	1.8%
A.7	睡眠不足	2件	3.6%
A.8	冷え	4件	7.3%
A.9	疲れやすい	7件	12.7%
A.10	気分が沈む	1件	1.8%
A.11	からだがだるい	3件	5.5%
A.12	年齢による不調	4件	7.3%
A.13	花粉症	0件	0%
A.14	眼精疲労	2件	3.6%
A.15	その他	1件	1.8%



Q6 自身のカラダで気になるところはありますか？

A.1	体重	7件	14%
A.2	体脂肪	10件	20%
A.3	BMI	8件	16%
A.4	筋肉バランス	7件	14%
A.5	骨密度	3件	6%
A.6	肌年齢	5件	10%
A.7	血糖値	1件	2%
A.8	肺活量	0件	0%
A.9	その他	9件	18%



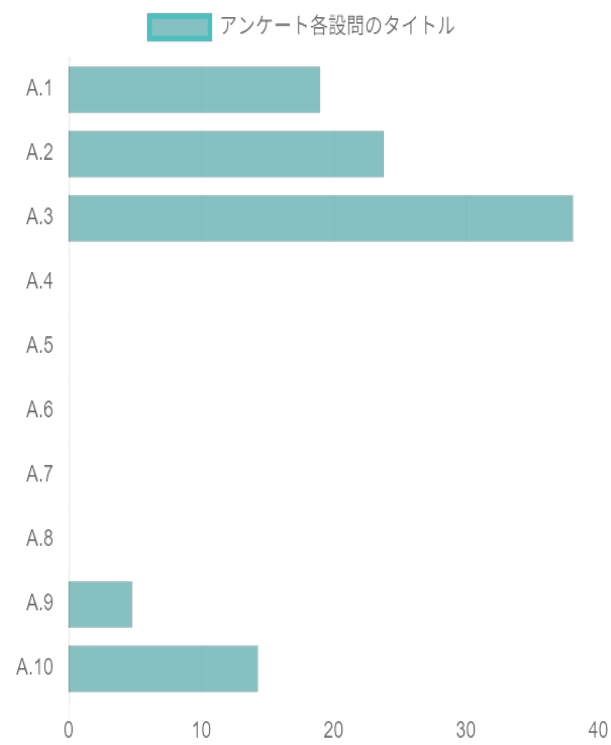
Q7 運動習慣がありますか？

A.1	日常的に運動習慣がある	6件	26.1%
A.2	比較的運動習慣がある	7件	30.4%
A.3	どちらともいえない	0件	0%
A.4	やや運動不足である	7件	30.4%
A.5	運動はしていない	3件	13%



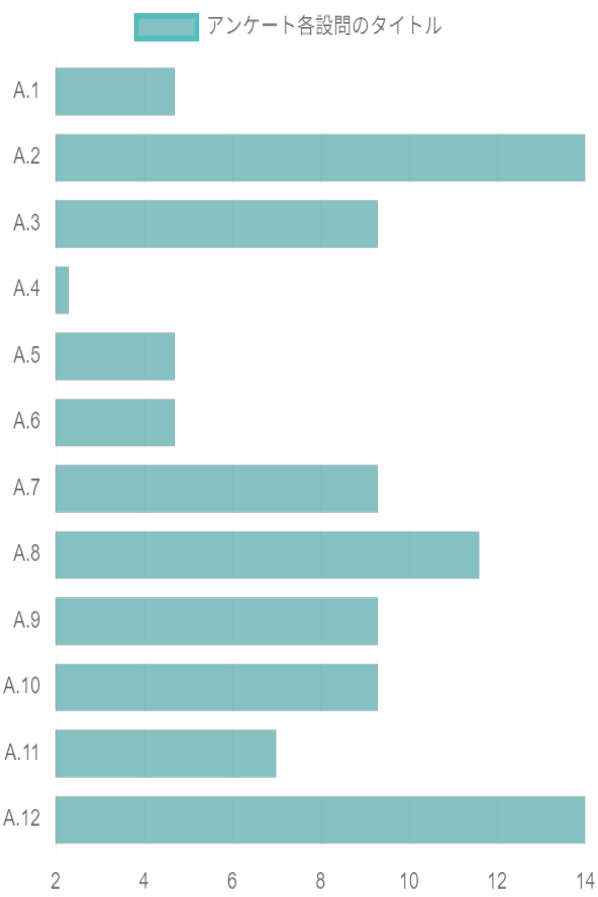
Q8 運動ができない理由は何ですか？

A.1	忙しい	4件	19%
A.2	仕事で疲れている	5件	23.8%
A.3	運動する時間がとれない	8件	38.1%
A.4	面倒、長く続かない	0件	0%
A.5	健康に自信がある	0件	0%
A.6	運動が嫌い	0件	0%
A.7	ケガや病気	0件	0%
A.8	キッカケがない	0件	0%
A.9	一緒に取り組む長間がない	1件	4.8%
A.10	その他	3件	14.3%



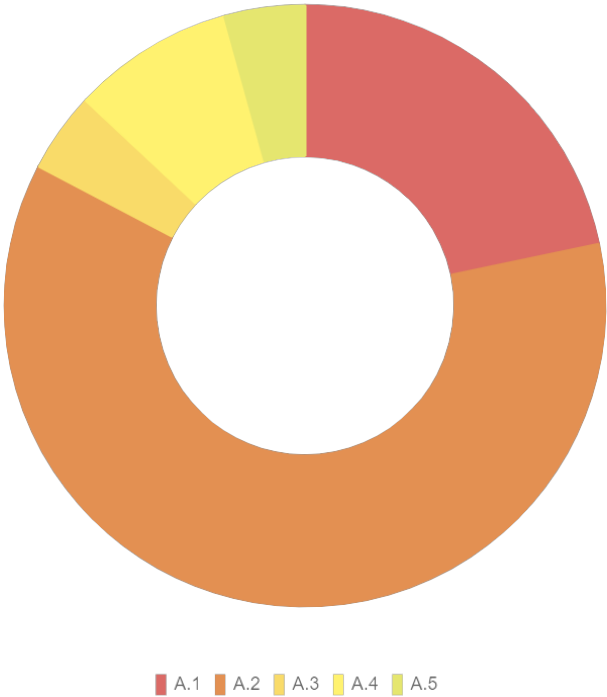
Q9 趣味は何ですか？

A.1	筋トレ	2件	4.7%
A.2	ウォーキング	6件	14%
A.3	ジョギング	4件	9.3%
A.4	ゴルフ	1件	2.3%
A.5	登山	2件	4.7%
A.6	球技(野球、サッカー、ボーリング 等)	2件	4.7%
A.7	映画	4件	9.3%
A.8	旅行	5件	11.6%
A.9	インドア (ゲーム、読書、動画鑑賞等)	4件	9.3%
A.10	温泉	4件	9.3%
A.11	料理	3件	7%
A.12	その他	6件	14%



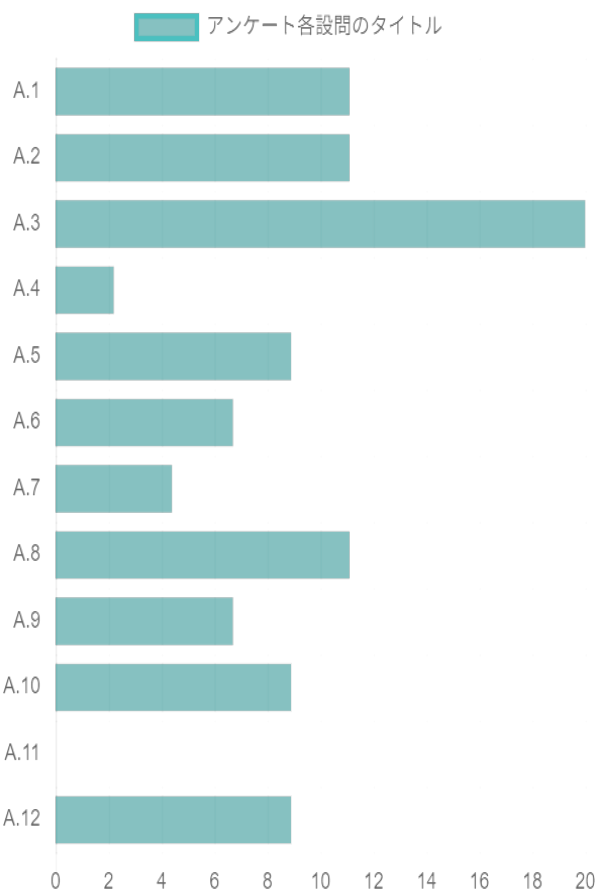
Q10 睡眠による休養は十分ですか？

A.1	十分にとれている	5件	21.7%
A.2	まずまずとれている	14件	60.9%
A.3	どちらともいえない	1件	4.3%
A.4	やや睡眠不足である	2件	8.7%
A.5	かなり睡眠不足である	1件	4.3%



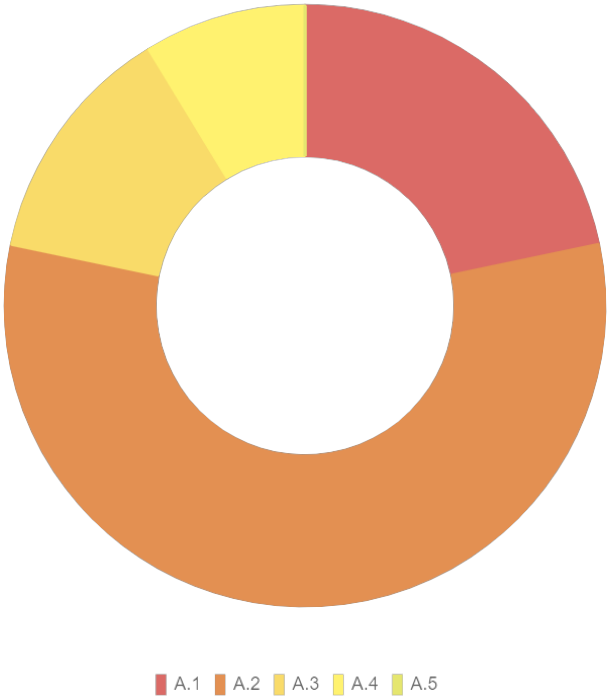
Q11 生活で当てはまるものがあれば教えてください

A.1	朝 を べないことが多い	5件	11.1%
A.2	事の時間が不規則	5件	11.1%
A.3	甘いものをよく べる	9件	20%
A.4	塩辛いものをよく べる	1件	2.2%
A.5	脂っこいものをよく べる	4件	8.9%
A.6	野菜をあまり べない	3件	6.7%
A.7	外 が多い	2件	4.4%
A.8	1 10分以内に べ終わることが多い	5件	11.1%
A.9	健康のことは気にせず べる	3件	6.7%
A.10	夕方以降にカフェインをとる	4件	8.9%
A.11	お酒を週3日以上飲む	0件	0%
A.12	当てはまるものはない	4件	8.9%



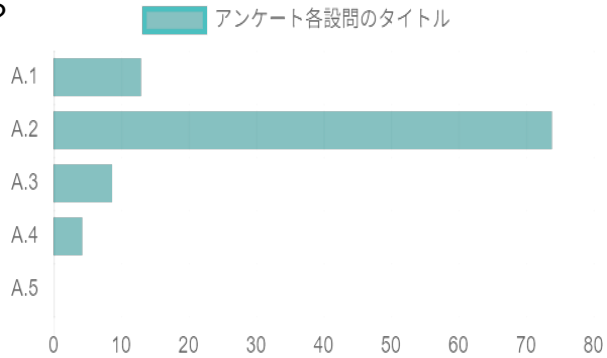
Q12 仕事面で、毎日は充実していると思いますか？

A.1	とてもそう思う	5件	21.7%
A.2	ややそう思う	13件	56.5%
A.3	どちらともいえない	3件	13%
A.4	あまり思わない	2件	8.7%
A.5	まったく思わない	0件	0%



Q13 プライベート面で、毎日は充実していると思いますか？

A.1	とてもそう思う	3件	13%
A.2	ややそう思う	17件	73.9%
A.3	どちらともいえない	2件	8.7%
A.4	あまり思わない	1件	4.3%
A.5	まったく思わない	0件	0%



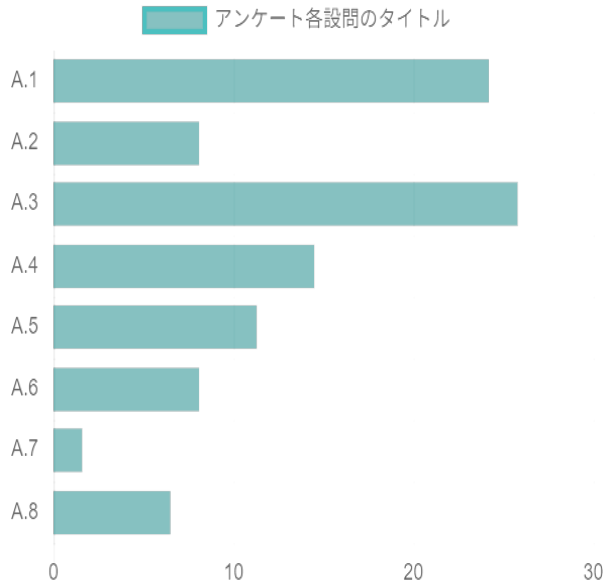
Q14 病気やケガがない時に発揮できる仕事の出来を100として、 最近1か月の自分の仕事の出来はどれくらいでしたか？

A.1	30以下	0件	0%
A.2	31 ~50	3件	13%
A.3	51~70	6件	26.1%
A.4	71 ~90	10件	43.5%
A.5	90以上	4件	17.4%



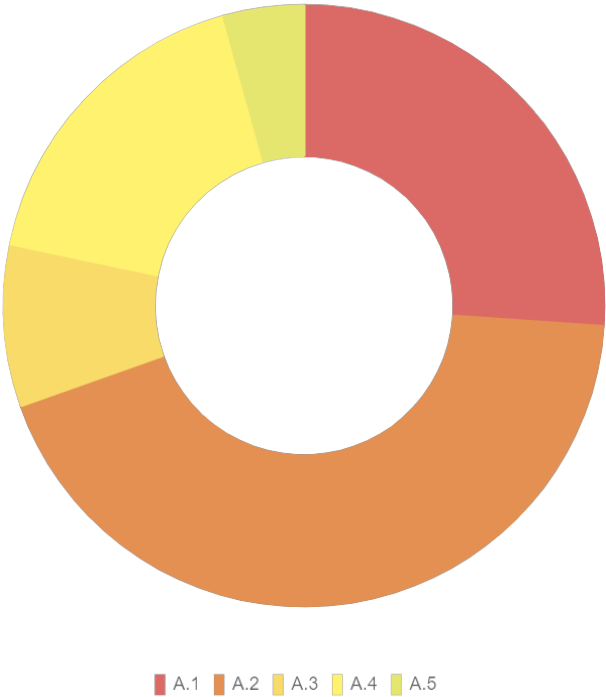
Q15 普段健康について何で情報を得ていますか？

A.1	テレビ	15件	24.2%
A.2	広告	5件	8.1%
A.3	SNS	16件	25.8%
A.4	動画	9件	14.5%
A.5	アプリ	7件	11.3%
A.6	知人・家族	5件	8.1%
A.7	特に得ていない	1件	1.6%
A.8	その他	4件	6.5%



Q16 趣味・娯楽の時間は取れていますか？

A.1	とれている	6件	26.1%
A.2	ややとれている	10件	43.5%
A.3	どちらともいえない	2件	8.7%
A.4	あまりとれていない	4件	17.4%
A.5	とれていない	1件	4.3%



Q17 ストレスについて教えてください

A.1	毎日感じる	0件	0%
A.2	毎日ではないがよく感じる	2件	8.7%
A.3	たまに感じる	11件	47.8%
A.4	ほとんどない、気にならない	10件	43.5%

