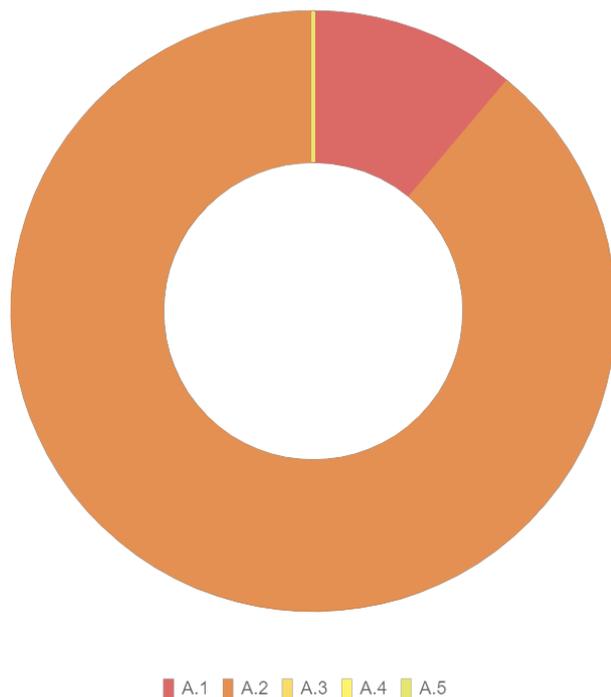


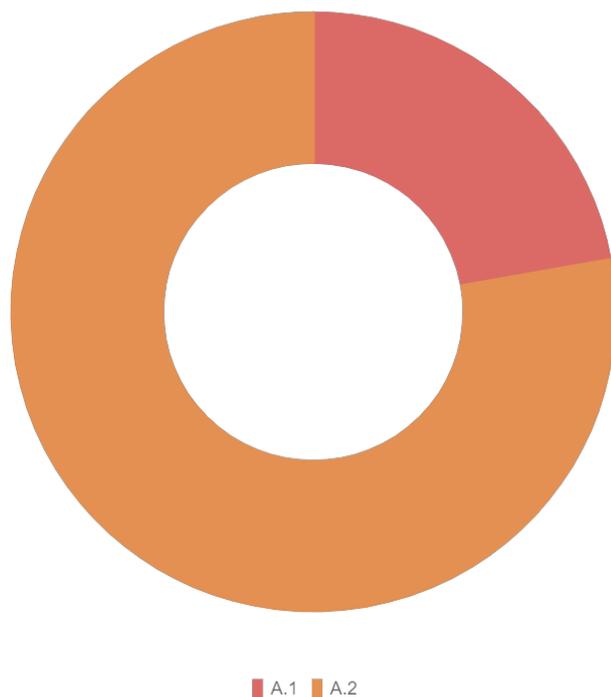
Q1 あなたの年齢を教えてください

A.1	10 20代	1件	11.1%
A.2	30代	8件	88.9%
A.3	40代	0件	0%
A.4	50代	0件	0%
A.5	60代以上	0件	0%



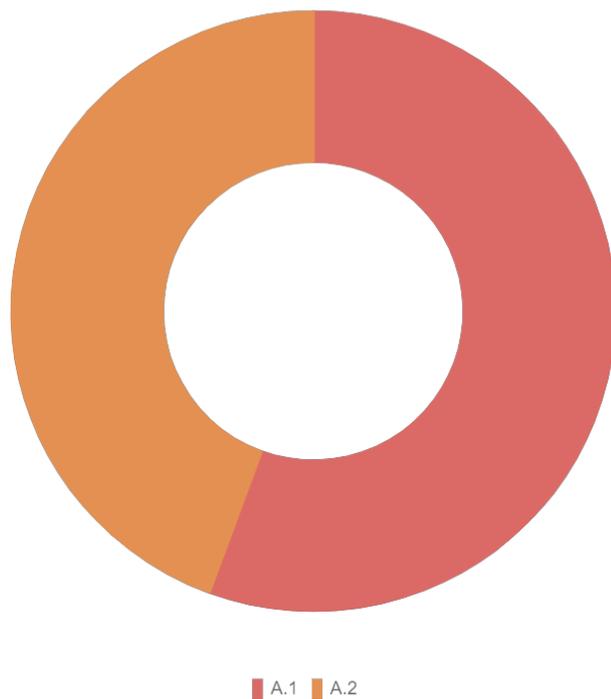
Q2 あなたの性別を教えてください

A.1	男性	2件	22.2%
A.2	女性	7件	77.8%



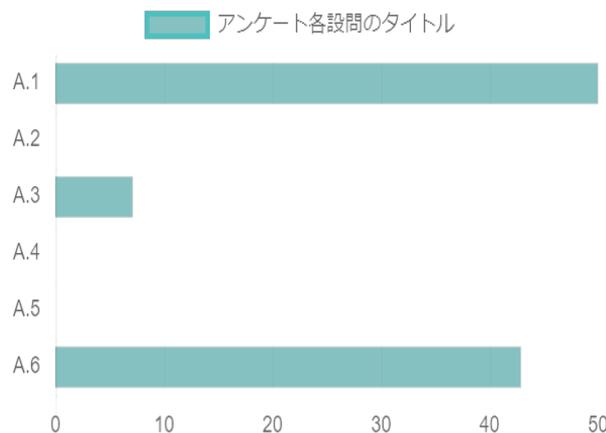
Q3 あなたの職種を教えてください

A.1	営業部門	5件	55.6%
A.2	事務部門	4件	44.4%



Q4 主に利用する通勤手段を教えてください(複数選択可)

A.1	電車	7件	50%
A.2	バス	0件	0%
A.3	車	1件	7.1%
A.4	バイク	0件	0%
A.5	自転車	0件	0%
A.6	徒歩	6件	42.9%



Q5 1日の平均歩数を教えてください

A.1	0 4000歩	0件	0%
A.2	4001 7000歩	4件	44.4%
A.3	7001 10000歩	5件	55.6%
A.4	10000歩以上	0件	0%
A.5	わからない	0件	0%



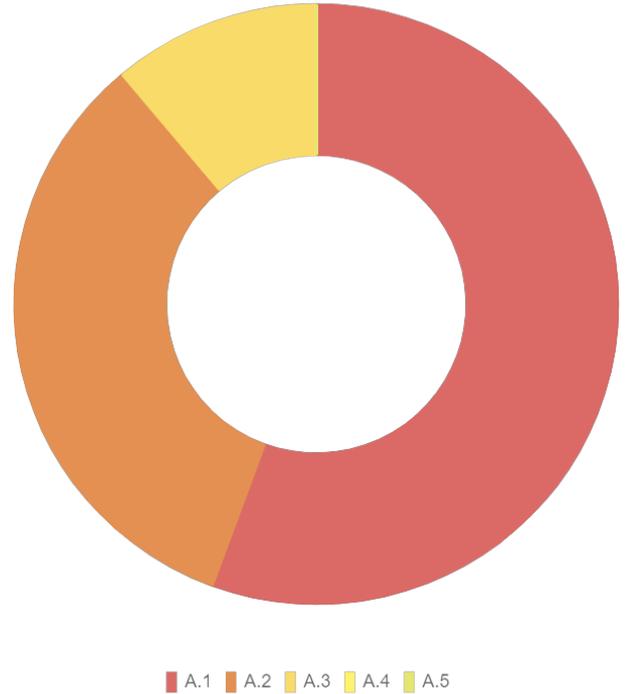
Q6 あなたの健康状態は？

A.1	大変良い	0件	0%
A.2	良い	3件	33.3%
A.3	普通	5件	55.6%
A.4	あまりよくない	1件	11.1%
A.5	よくない	0件	0%



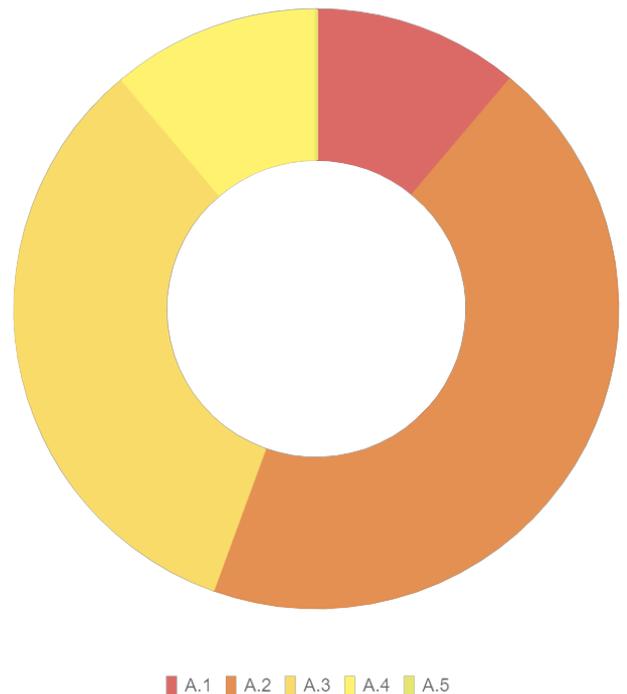
Q7 自分の健康について関心がありますか？

A.1	関心がある	5件	55.6%
A.2	やや関心がある	3件	33.3%
A.3	どちらともいえない	1件	11.1%
A.4	あまり関心がない	0件	0%
A.5	関心がない	0件	0%



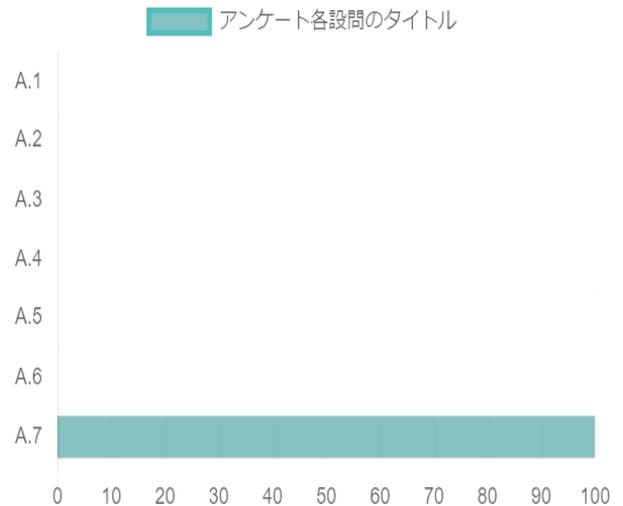
Q8 運動習慣がありますか？

A.1	日常的に運動習慣がある	1件	11.1%
A.2	比較的運動習慣がある	4件	44.4%
A.3	どちらともいえない	3件	33.3%
A.4	やや運動不足である	1件	11.1%
A.5	運動はしていない	0件	0%



Q9 運動ができない理由は何ですか？(複数選択可)

A.1	忙しい	0件	0%
A.2	仕事で疲れている	0件	0%
A.3	運動する時間がとれない	0件	0%
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	特に理由はない	1件	100%



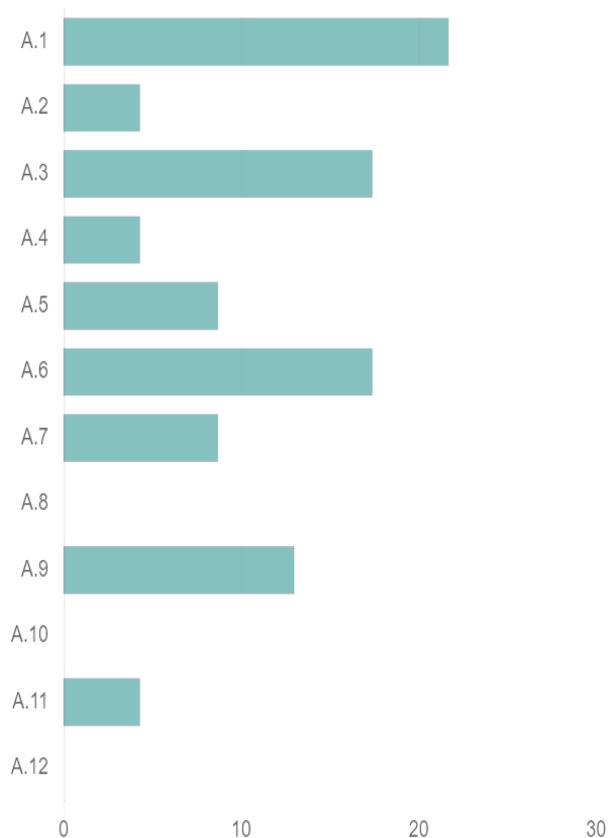
Q10 睡眠による休養は十分ですか？

A.1	十分にとれている	2件	22.2%
A.2	まずまずとれている	2件	22.2%
A.3	どちらともいえない	3件	33.3%
A.4	やや睡眠不足である	2件	22.2%
A.5	かなり睡眠不足である	0件	0%



Q11 身体や心の不調で当てはまるものがあれば教えてください(複数選択可) アンケート各設問のタイトル

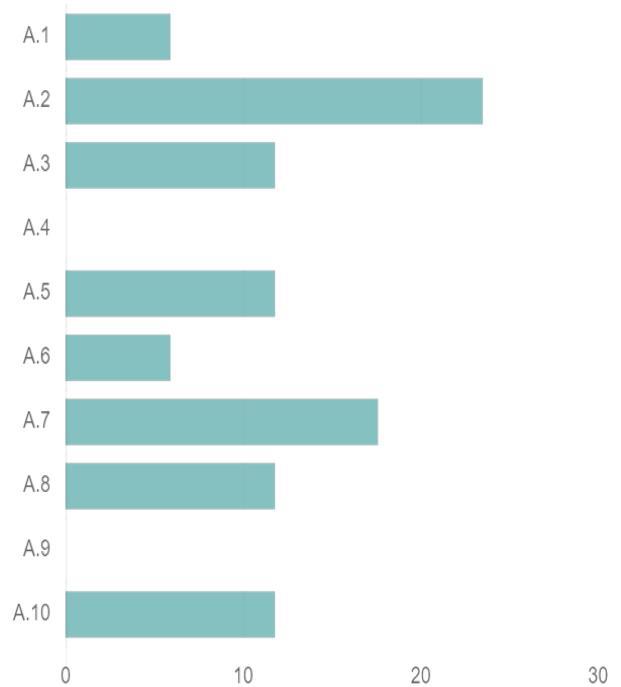
A.1	肩こり	5件	21.7%
A.2	腰痛	1件	4.3%
A.3	頭痛	4件	17.4%
A.4	高血圧	1件	4.3%
A.5	睡眠不足	2件	8.7%
A.6	冷え	4件	17.4%
A.7	疲れやすい	2件	8.7%
A.8	やる気がない	0件	0%
A.9	体がだるい	3件	13%
A.10	年齢による不調	0件	0%
A.11	花粉症	1件	4.3%
A.12	当てはまるものがない	0件	0%



Q12 食生活で当てはまるものがあれば教えてください(複数選択可)

■ アンケート各設問のタイトル

A.1	朝食を食べないことが多い	1件	5.9%
A.2	食事の時間が不規則	4件	23.5%
A.3	甘いものをよく食べる	2件	11.8%
A.4	塩辛いものをよく食べる	0件	0%
A.5	脂っこいものをよく食べる	2件	11.8%
A.6	野菜をあまり食べない	1件	5.9%
A.7	夕方以降にカフェインをとる	3件	17.6%
A.8	外食が多い	2件	11.8%
A.9	健康のことは気にせず食べる	0件	0%
A.10	当てはまるものはない	2件	11.8%



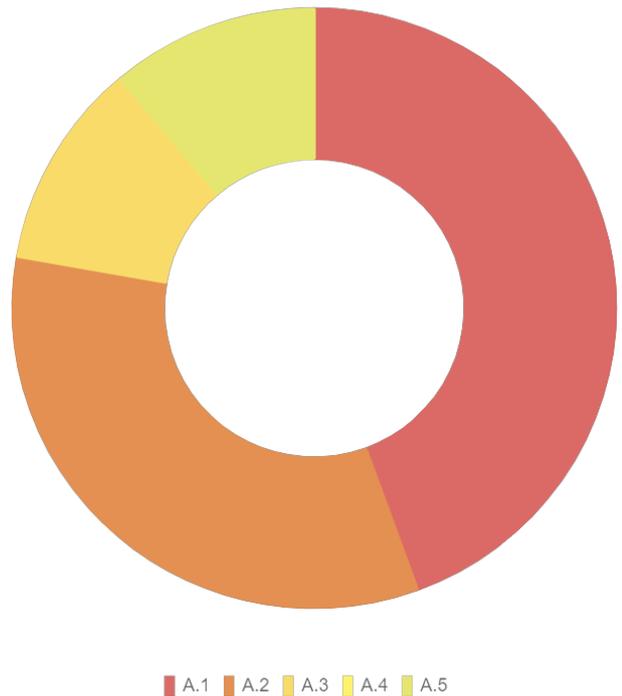
Q13 毎日は充実していると思いますか？【仕事面】

A.1	とてもそう思う	4件	44.4%
A.2	ややそう思う	3件	33.3%
A.3	どちらともいえない	2件	22.2%
A.4	あまり思わない	0件	0%
A.5	全く思わない	0件	0%



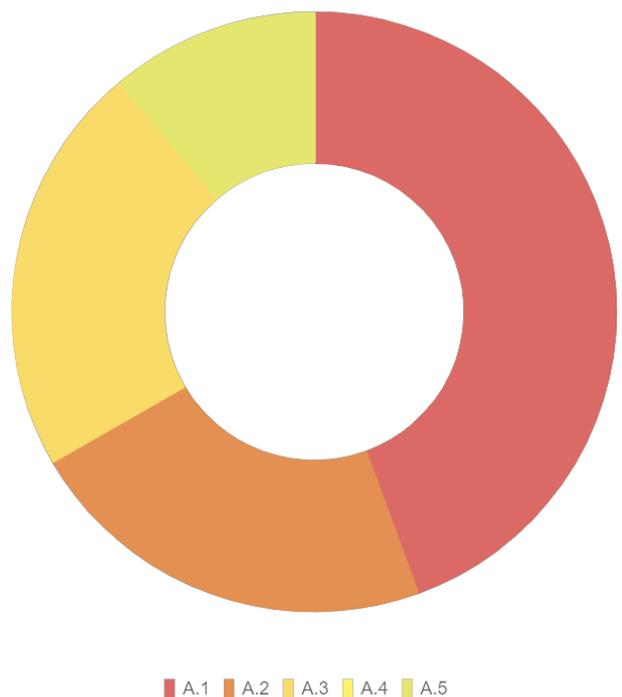
Q14 毎日は充実していると思いますか？【プライベート面】

A.1	とてもそう思う	4件	44.4%
A.2	ややそう思う	3件	33.3%
A.3	どちらともいえない	1件	11.1%
A.4	あまり思わない	0件	0%
A.5	全く思わない	1件	11.1%



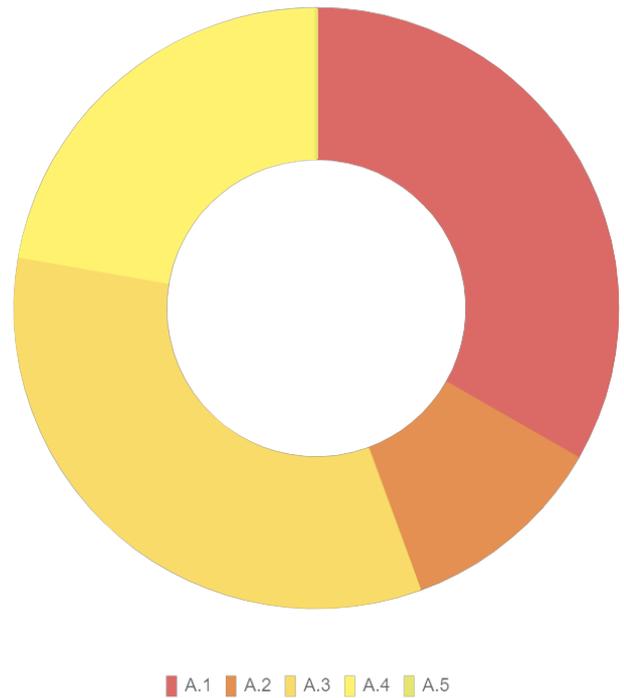
Q15 食事や運動習慣、嗜好品（お酒・たばこ）について、今よりも改善したいと考えていますか？

A.1	考えている	4件	44.4%
A.2	やや考えている	2件	22.2%
A.3	どちらともいえない	2件	22.2%
A.4	あまり考えていない	0件	0%
A.5	考えていない	1件	11.1%



Q16 趣味・娯楽の時間は取れていますか？

A.1	とれている	3件	33.3%
A.2	ややとれている	1件	11.1%
A.3	どちらともいえない	3件	33.3%
A.4	あまりとれていない	2件	22.2%
A.5	とれていない	0件	0%



Q17 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

A.1	100	2件	22.2%
A.2	80 90	3件	33.3%
A.3	60 70	4件	44.4%
A.4	40 50	0件	0%
A.5	30以下	0件	0%

