

## 事前アンケート回答結果

コロナ禍で生活が健康的になったと感じますか？

その理由の回答

動かない

飲み会が減ったため

飲み会が減ったから

気にして無いから

普段の生活とほとんど変わらなかったです。

外出が減ったので、あまり歩かなかった。睡眠時間は増えたが、自宅で飲むお酒の量が増えた。

飲み会が少なくなったので

おうち時間により、室内トレーニングの方法が増えたように思える。

特にコロナを理由としては何も変わらないから

特に生活に変化がないため

会社の売上が減って具合が悪い

活動が少なくなった

出かける場所などが限定されていたので、肉体的にも精神的にもストレスを感じています。

今までとコロナで変わりがなかった

会食が減った

夜の会が少なくなったので睡眠がとれる

JC が減ったから(笑)

特に生活が変わっていない

ありがたいことに、仕事が忙しくなったため。

何も変わらないため

コロナで生活習慣はあまり変わらなかった

自分の不健康さとコロナ禍に相関が無いため

コロナ前も後も生活は変わっていない為

飲酒や、外食の頻度が少なくなったから

飲みにでる回数が減った事

青年会議所の集まる頻度が減ったから

外で運動出来なくなったから

飲酒の量が増えて歩く量が減ったから

人がたくさんいる場所を避けて、出かけることも極力減らしているから。

飲み会の頻度が減ったから

会合の回数が減少した

コロナ禍の前の健康的じゃない生活とあまり変わってないから  
運動を行わなくなったので。

健康に関わるほど生活に変化がない為

不規則な生活が続いているから

コロナの影響により外出が減り、運動量が減った為

夜の接待、会食などが減った為

色々我慢しているから

特に変わっていないから

太ったから改善したくなりました。

売上げが減少し、ストレスが多くなりました

コロナ禍でも生活が特に変わらない為

何もしていなかったから、

そんな気分

自分の時間が増えた

ジムに行けない

結局食べたいものを食べているから

会合など集まって飲食する機会は減ったが、休日に出かけたりする機会も減ったので、プラスマイナスゼロかと思います。

飲み会が無くなり、暇潰しに筋トレをするようになったから。

飲みに出歩く回数が減ったので

仕事の在り方を考え、忙しくなった。

飲みに行く回数が少なくなったため。

旅行に行けなくなったぐらいで生活に変化がない

コロナウイルスの流行前後で生活リズムに変化がないから。

とくに変わったことがない

今までと何も変えてないから

外出自粛で、家から出ない日が増えたから運動量は減ったと思います。

なにも生活が変わっていないため

特に変わらないから

コロナ禍といっても、特に何か個人的な環境が変わったわけではないから。

飲みに行かなくなったので

夜外出をしなくなったことで規則正しい生活ができている。一方、出歩く回数が減ったため、運動量は低下している。

コロナ禍でも生活は変わってないから。

活動が自粛になり、身体の現状を把握し運動する習慣が出来た。

外に出なくなり、家にいることが多くなったため。

ストレスがたまっている

遊べないのが精神的に参る

タバコも酒も毎日だから

引きこもっているので

ジムに通えなくなりました

運動不足になりがちだが、食事する量があまり変わっていないため

コロナの影響を健康には特別感じていない。感染症対策のお陰で病気は減っている程度。

外出が減ったから歩かない

アルコール量は変わっていないから

飲み会が減って家で食事する機会が増えたため

運動の機会が減りました。

特に運動してる訳でも食生活を気にしてる訳でもない

3月から6月くらいまでは飲みに出る機会が減って子供と朝サイクリングに行ったりしてましたが、7月以降は飲みに出る機会も増えて不規則な生活に戻ってしまいました。