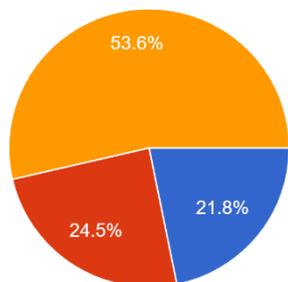


## 事前アンケート結果

現在、毎日歩いた歩数を気にしていますか？

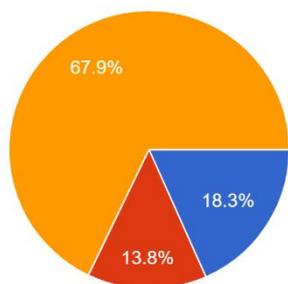
110 件の回答



- 気にしている
- 少し気にしている
- 特に気にしていない

健康のために十分歩いていると思いますか？

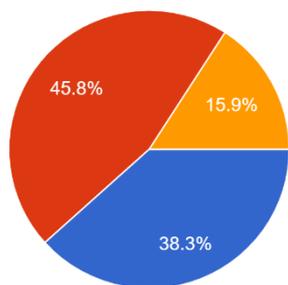
109 件の回答



- 思う
- 少し思う
- 特に思わない

普段から自分の体の変化を気にしていますか？

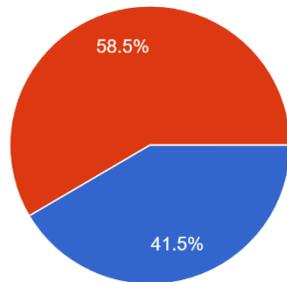
107 件の回答



- 気にしている
- 少し気にしている
- 特に気にしていない

歩数計を今まで活用したことはありますか？

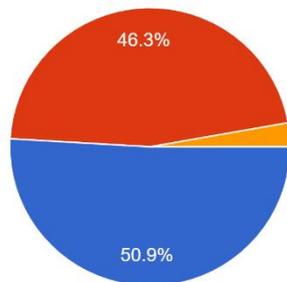
106 件の回答



● ある  
● ない

歩くことで健康になれると思いますか？

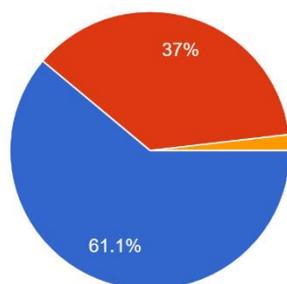
108 件の回答



● なれると思う  
● 多少はなれると思う  
● なれないと思う

健康について関心がありますか？

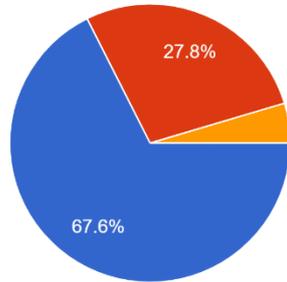
108 件の回答



● ある  
● 少しある  
● ない

今よりも筋肉量を増やしたいと思いますか？

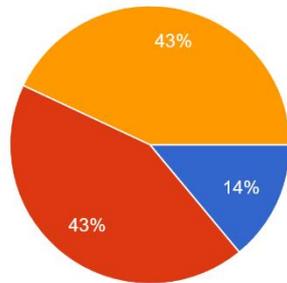
108 件の回答



- そう思う
- まあそう思う
- 思わない

今、自分が健康だと思えますか？

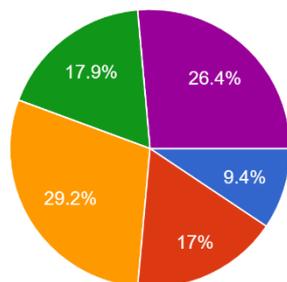
107 件の回答



- そう思う
- まあそう思う
- 思わない

就寝前 2 ～ 3 時間に飲食することは週に何回ありますか？

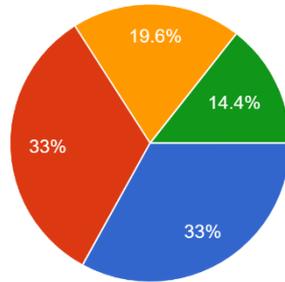
106 件の回答



- 全くない
- 週に 1、2 回
- 週に 3、4 回
- 週に 5、6 回
- 毎日

### 1回にどのくらいの量を飲みますか？

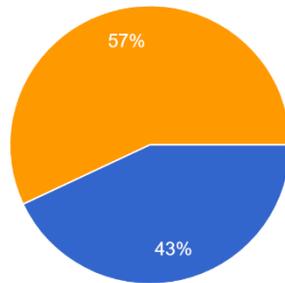
97件の回答



- ビール中ジョッキ1杯 (ハイボール2杯) 程度
- ビール3~4杯程度
- ビール5~6杯程度
- それ以上

### タバコ (電子タバコ含む) は吸っていますか？

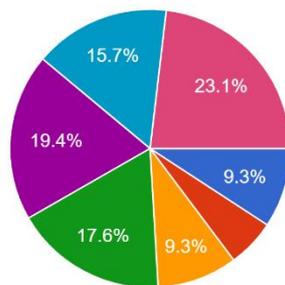
107件の回答



- 毎日吸っている
- たまに吸っている
- 全く吸っていない

### お酒を飲む頻度は？

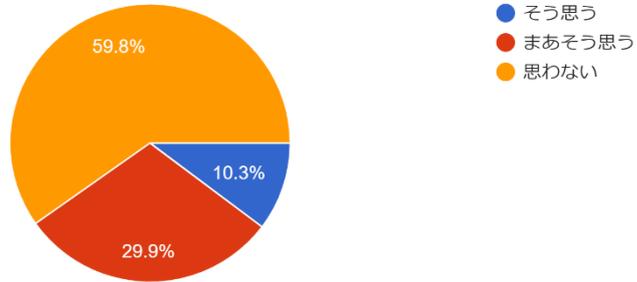
108件の回答



- 全くない
- 月に1回程度
- 月に2~3回
- 週に1~2回
- 週に3~4回
- 週に5~6回
- 毎日

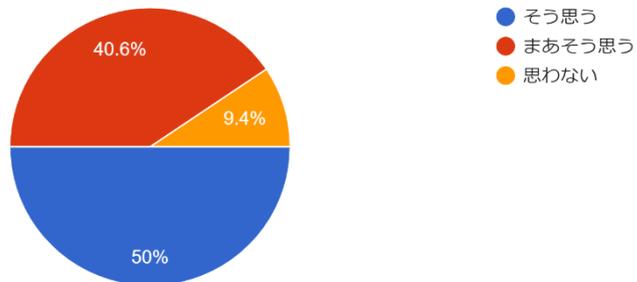
このままの生活を65歳まで続けた時、健康でいられると思いますか？

107件の回答



健康のために生活を改善したいと思いますか？

106件の回答



最後の質問です。コロナ禍で生活が健康的になったと感じますか？

108件の回答

