

IT 戦士におくる あなたのための本質的健康改善セミナーアンケート

1. 本日のセミナー内容についてご意見をお聞かせください。

(1) 今回のセミナーの満足度はいかがでしたでしょうか？

① とても満足 **93%**

(理由) IT 人材に何が不足しているか分かったから、見えないものを数値で見えるのは面白いと思
った

② やや満足 **7%**

③ 普通 **0%**

④ やや不満 **0%**

(2) 今回のセミナーの内容（理解度）はいかがでしたか？

① とても難しい **0%** ② やや難しい **7%** ③ 普通 **50%**

④ やや簡単 **7%** ⑤ とても簡単 **36%**

(3) セミナーの感想、改善点がございましたらご記入ください

- ・とても興味深いお話が聞けて楽しかったです。時間が足りない
- ・資料が手元に欲しい ・とても良かった
- ・60個のチェックで自分に合うサプリを見つけたいと思った

2. 「簡易チェックシート（ワーク）」を実施した上での感想・意見をお聞かせください。

(1) 今回のワーク内容はこれからの社内での健康行動の参考になりましたか？

① はい **100%**

(理由) 潜在的に不足していると思っていたことが顕在化した（メンタルヘルス面で）
エナジードリンクのヤバさに気づいた

② いいえ (理由:)

(2) 難しかった点、理解が不十分だった点がございましたらご記入ください

- ・栄養素の話資料を見ながら聞きたいです。
- ・実際に健康経営のソリューションに何があるのか知りたかった。

3. あなたのご興味、ご関心をお聞かせください。

(1) 自分は健康だと思いますか？

① とても健康だと思う **0%**

② まあまあ健康だと思う **29%**

③ あまり健康ではないと思う **50%**

④ まったく健康ではないと思う **21%**

⑤ その他: ()

(2) 下記の項目の中から、もっと知りたい改善したい内容はどれですか？（複数選択可）

- ① ストレス改善に関する内容 43%
- ② さらに詳しい栄養学に関する内容 43%
- ③ 睡眠の質の改善に関する内容 57%
- ④ 正しい運動に関する内容 33%
- ⑤ 生きがいに関する内容 21%
- ⑥ その他：()

(3) 今後、会社として健康経営を推進していった欲しいと思いますか？

- ① してほしい 100%
- ② 今は必要ではない
- ③ 必要でない
- ④ その他：()