

「サイショウ エクスプレス様 SAISHO 健康プロジェクト」視聴後アンケートまとめ

「身体のリズムを整えるごはん(12分)」, 2021.07.16(金)~対象限定公開, アンケート回答者: 22人

【結果概要】

1. 動画: 大変良い9.1%+良い90.9%、と全員が「良い」と評価した。
2. 内容の理解: よく理解できた22.7%+理解できた77.3%、と全員が「理解できた」と評価した。
3. 長さ: ちょうどいい68.2%、やや長い31.8%に二分されたが、約7割の方がちょうどいいと回答した。
4. 動画で紹介した方法や食品について、自分の生活に取り入れられそうなものが1つ以上あったと9割強の方が回答した(たくさんあった9.1%+いくつかあった59.1%+1つあった27.3%=95.5%)。
5. 動画で取り上げてほしいテーマは、睡眠(39%)、ストレス(11%)、疲労・過労対策(11%)が上位に上がった。

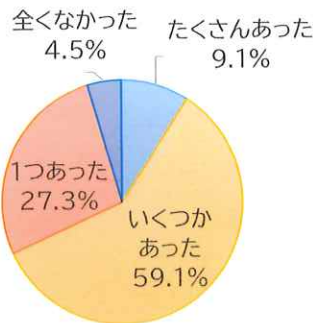
1 今回の動画はいかがでしたか？

大変良い	9.1%
良い	90.9%
悪い	0%
大変悪い	0%

2 身体のリズムを整えることに食事が関連していることを理解できましたか？

よく理解できた	22.7%
理解できた	77.3%
理解できない	0%
全く理解できない	0%

3 動画で紹介した方法・食品について、あなたの生活に取り入れられそうなものは？



4 動画の長さはいかがでしたか？

長い	0%
やや長い	31.8%
ちょうどいい	68.2%
やや短い	0%
短い	0%

6 感想・ご意見 [述べ回答数: 17]

- ・朝食が大切だと分かった・朝食取ろうと思った (3)
- ・朝食を食べない人はどうしたらいいのか
- ・理想的な生活パターン/おおすすめのコンビニ献立/理想的な生活パターンを送れない時の挽回策を教えてください
- ・2~3ヶ月に一度くらいで定期的に行ってはどうか
- ・特にないです
- ・どうせやるなら『照れ』は捨てた方がいいと思う
- ・身近で手に入りやすい物での説明でわかりやすい
- ・ゆっくりとした説明で聞きやすかった・理解しやすかった (2)
- ・時間もバラバラ、停車出来た場所でとりあえず食事をしているドライバーには、なかなか難しい
- ・長時間労働は身体や食事のよい効果にも影響し、心身にストレスを与える。その結果、さまざまな症状や状態を呈する(高脂血症・エネルギー不足・睡眠不足・集中力欠如・神経質・気分の落ち込みなど)。
- ・ついでに食べがダイエットしたい人に良いというのは意外でした
- ・毎回テーマを一つに絞っていけば分かりやすいです。

5 次回動画で取り上げて欲しいテーマ

