

ひっ飛ば10月号 元気に頑張る社長アンケート 結果

質問①社長業は社長業は激務だと思いますか？ 1. そう思う 2. 思わない 3. わからない

質問②あなたの一日の勤務時間は平均してどれぐらいですか？ 1. 8時間以下 2. 9～10時間 3. 11～12時間 4. 13～14時間 5. 15時間以上

質問③月の平均休日を教えてください ()日/1ヶ月

質問④あなたは健康管理のために日頃どのようなことに気を配っていますか？ 1. 血圧・体重測定 2. 健康診断・人間ドック 3. 健康食品の摂取 4. 定期的な運動 5. 食事・栄養管理 6. 規則正しい睡眠 7. 医者への相談 8. 病気や医薬品をネットで調べる 9. 特に何もしていない 10. その他

質問⑤運動とお答えになった方、運動の種類は何ですか？ 1. ジョギング 2. ウォーキング 3. フィットネス 4. スイミング 5. ゴルフ 6. 野球 7. その他

質問⑥運動される頻度はどれぐらいですか？ 1. 毎日 2. 週に1～2回 3. 週に3～4回 4. 週に5～6回

質問⑦ここ2・3年で医療機関に通院されましたか(入院含む・歯科/予防接種は除く) 1. ある一定期間、通院した 2. 定期的ではないが通院した 3. 風邪などで受診はしたが通院は、ほとんど無縁だった

質問	① 社長業は	② 勤務時間	③ 月の 平均休日	④ 健康管理	⑤ 運動の種類	⑥ 運動の頻度	⑦ 通院状況	質問⑧エピソード
1 50代 小売・サービス業 男	2	4	0～1	9	5	2	3	外室が出来て門限もお構い無しでしたが・・・動ける入院で楽だったのかな？ 別件入院・・・20代で緊急入院、術後1週間後に浣腸をしてくれた看護婦さんは中学時代の同じクラスの女性でした。
2 50代 サービス業 男	3	3	8	2	7	2	1	血圧、コレステロール、食道炎の薬は何年も服用しています。
3 30代 製造業 男	2	3	4	4,6	3	2	3	最近 アバラ骨にひびが入った。自分の体力を過信し、サッカーでハッスルしすぎた。10代・20代の時は、このくらいでは、問題なかったのに！
4 40代 サービス業 男	1	3	2～5 不定	2,6	2	2	2	病気は早期発見が大事だと思います。
5 40代 サービス業 男	1	5	0～2	9	7	2	3	風邪をひくと治りにくい
6 40代 建設業 男	1	3	2～3	4	3	2	3	
7 40代 サービス業 男	2	4	4	5,6		2	3	
8 30代 建設業 男	1	4	4	9		2	3	
9 40代 サービス業 男	3	2	8	1,4	2,3,5	3	1	高血圧で通院してますが、内心、「高血圧って病気？」と思っている不真面目な患者です。
10 40代 サービス業 男	2	3	4	2,4	1,3	2	3	ダイエットしたが、只今リバウンド中。
11 30代 建設業 男	2	3	6	1,4,5	4	4	1	
12 50代 製造業 男	1	4	5	1,4	2,5	2	1	尿路結石は筆舌に尽くし難し。
13 60代 サービス業 男	3	2	8日忙しいときは年中無休 就業時間も12時間ぐら	3	1,2,4	4	1	60歳を過ぎると体力の衰えを感じる時がある。仕事を、うまく完成できるか不安を抱えながら一生懸命夢中になってしていると中性脂肪、尿酸値等に異常をきたした。振り返って考えると、精神的ストレスだったと思う。
14 60代 建設業 男	2	2	4～5	4	2	3	3	病は気から！毎日楽しく過ごせるようにすること。
15 40代 農業・製造業 男	2	3	1	2,6	7	2	3	最近すっかり無理がきかなくなったため、睡眠と食事は規則正しくとるようにしています。あとは、くよくよしない、悩まないことでしょうか。おかげで絶好調！ 何にせよ、「気」が一番大切だと痛感しています。
16 40代 サービス業 男	2	2	5	4,6	5	2	3	痩せたら人間ドッグでの異常数値がすべて正常になった。肥満注意！
17 40代 建設業 男	1	4	1～2	1,2,5	2	3	3	3年ほど前に健康診断でウエストが91cmあり、メタボ予備軍との診断を受け、保健師による保健指導により生活パターンや食生活のヒアリングによりダイエットをすることになった。食事制限(摂取カロリーの制限)や定期的な運動により13Kgのダイエットに成功、ウエストも78cmになった。それ以来多少のリバウンドはあったものの体型と体重を維持し続けている。
18 60代 建設業 男	1	3	6	2,5,6	2	2	3	
19 40代 サービス業 男	1	3	3	9	7	2	1	

20	50代 サービス業 男	1	1	8	1,4	2	1	1	『元気な100歳の講師』を目標に平成19年3月からウォーキング＋筋トレを継続しています。(9月12日の朝で2,187回目)現在は、一週間に14万歩以上を歩きます。1日2回(朝飯前と夕方)のウォーキング、日曜日には、同友会「歩こう会」に参加しています。年2回は、100キロウォークラリーにも参加しています。自分の健康管理は、究極の自己責任だと思います。誰にでもできること(歩くこと)を誰にでもできないくらいに継続していきます。
21	50代 サービス業 男	1	2	2	9	5	2	3	病院への不信感？一言では言い表せません。
22	50代 サービス業 男	1	2	6	2,4,6	1	2	3	
23	60代 サービス業 男	2	3	4	1,2			2	
24	70代 卸売業 男	1	2	4	2,7		2	2	
25	50代 サービス業 男	1	2	4	1,2,4,5,6,7	2	2	1	違和感を覚えたら即病院です。50歳過ぎたらその部位だけではなく全身を！！
26	30代 建設業 男	1	2	4~8 天気次第	6	5	2	3	
27	30代 卸・小売業 男	2	4	3	9			3	
28	60代 建設業 男	2	2	4	1,3,4	2,5	2	2	ストレスを作らない。好きなことをする。我慢しない。
29	40代 建設業 男	1	1	5	4,5	3	2	3	最近、たばこの本数を減らしている。(一日に3本)
30	40代 サービス業・建設業 男	1	2	4	2,3		月に1~2回	3	20代の頃、肺炎で死にかけた。
31	50代 農業 男	1	4	2	3,5				
32	30代 建設業 男	1	4	5	4	7(バスケット)	2	3	
33	60代 建設業 男	2	3	5	1,2,4	5	月に2回	2	10万人に1人の病気、アカラシアの治療中。
34	50代 サービス業 男	1	2	4	9,10(犬の散歩は毎日している)			3	
35	40代 サービス業 男	2	1	5	2			1	
36	40代 製造業 男	1	3	4	3				
37	30代 サービス業 男	3	1	4~6	3,8			3	社員として働いている時は無理しすぎました。起業時は、寝る間を惜しんで働いていましたが今は、すごく働いたらしっかり休むようにして体と心のバランスをとって
38	40代 サービス業 男	2	1	4	1,3	2,7(サッカー)	2	3	
39	50代 建設業 男	1	1	4~6	1,4,5	7(ヨガ)	2	3	自分で自分の体は守る。
40	40代 サービス業 男	1	4	4	1,2,4	1	3	3	
41	50代 サービス業 男	1	4	0~1	4,5	2,3	2	3	健康づくりはとにかく継続すること。
42	50代 卸・小売業 男	1	3	5	2		2	2	
43	50代 建設業 男	1	3	3	3	5		1	
44	60代 サービス業 男	2	3	4	4,6	2	2		
45	60代 サービス業 男	2	3	1	1,2,3,4,5	5		2	
46	60代 サービス業 男	2	1	8	1,4,6	2,5	2	3	
47	30代 サービス業 男	1	2	4	4,5	1,7(筋トレ)	2	3	
48	70代 卸売業 男	1	3	6	1,2,3,5,7			1	
49	60代 卸売業 男	1	2	5	2,4	2,3	2	2	
50	50代 サービス業 男	1	4	4	2,4,6	2,5	2	2	昨年の1月、お尻の手術で初めて2週間入院した以外は特になし
51	50代 建設業 男	2	3	5	9,10(ストレス解消の為、自由に生き)			3	
52	50代 サービス業 男	3	4	2	4,5	2	2	2	妻の妹が人工透析をすることになったことで医療に対する興味が深くなった。
53	30代 サービス業 男	3	4	不定	4	2,3	3	3	
54	30代 製造業 男	1	3	0.5	1,4,5	1,4	2	1	ストレスで病気を連発した。最終的に痛風になり、ジム通い……
55	30代 卸・小売業 男	1	3	6	1,4	1	2	3	

56	40代 製造業 女	1	4	5	2,4,5,6	1,3,7(ヨガ、キックボクシング)		3	
57	40代 サービス業 男	1	7	2	1,2	1,4	2	3	毎日、必ず体重をチェック！これを怠ると太る！
58	40代 サービス業 男	1	2	4	1,5			2	
59	30代 サービス業 男	2	1	4	5	1,2	2	3	
60	50代 サービス業 男	2	2	3	5	5,7(テニス)	2	3	
61	40代 サービス業 男	1	2	4	9、10(あまり酒を飲まない)			2	
62	50代 卸・小売業 男	2	4	4	4	2	2	3	
63	50代 建設業 女	2	2	4	1,5,7	1	1	1	
64	50代 サービス業 男	2	2	4~5	6			3	
65	30代 製造業 男	1	3	2	9	7(ストレッチ、体操)		3	
66	50代 製造業 女	1	2	2	4,5	2	2	3	今、筋肉をつけています。
67	50代 サービス業 男	2	2	4~5	1,4		3	3	体調が悪く病院に行ったら「即入院」と言われ入院は出来ないと言ったら、「入院ってどういうことか分かるか」と言われたので「安静」と答えら「そうだ」と言われたので「夜は安静します」と答えたら「バカか」と言われて3時間点滴(1週間)させられました。
68	60代 サービス業 女	2	1	5	3,4,5	7(ラジオ体操、プールを歩く)	1	1	リウマチが発症し一時期、体調が思わしくなくてとても苦しかった。しかし、リウマチは完治しましたが、脊柱のゆがみからくる、体の痛みが辛いことがありました。今では理屈がわかってきているので、自分で治すことが出来ています。3・11があつてから、家族に迷惑がかかってはいけな。自分のことは、きっちりと自分で出来るようにと一生懸命、体力をつけようとしています。随分、体力もついてきたように思います。やはり痩せない体力はつかないようで、毎日ドクターランチの480calの弁当を食べています。少し痩せてきました。
69	30代 サービス業 男	1	2	4	4	1	1		今のところ健康だと思っているのでない。しかしタバコとお酒(お酒での失敗も多いため) 辞められたら辞めたい！(;)でも辞めれない(;)
70	50代 サービス業 男	1	3	8	1,2,4	2,6	2	3	いたって健康だと思っていたが、血圧がやや高く今年から降圧剤を飲み始めた。
71	50代 サービス業 男	2	4	1~2	6	7	4	3	
72	40代 農業 男	1	5	完全休日はなし	2,4,5,6	7(剣道)	3	3	
73	60代 サービス業 男	2	1	4	4	4	3	2	
74	40代 サービス業 男	1	4	3	4,5	2	2	2	入院するたびに健康の大切さをかえりみます。
75	30代 建設業 男	1	4	2	5	4	2	3	つまみぐいが命取りです。
76	30代 農業 男	1	3	3	1,4	2	1	3	病は気から！ 経営上悩みは沢山ありますがクヨクヨしても始まらないので前向きに考えて日々過ごしています。おかげさまで元気いっぱいです。
77	40代 サービス業 男	2	2	2	4	7	2	3	
78	30代 建設業 男	3	2	6	4,6	3,5	2	2	
79	30代 小売業 女	2	1	4	1,5,6,7	7	2	3	
80	40代 サービス業 女	1	1	4	1,2,4	5	2	2	
81	50代 製造業 男	1	4	3	2,6			3	
82	30代 製造業 男	1	3	5	1,2,3,4,5	7	4	1	今年病気で入院をしまして、健康維持に心掛けるようになりました。
83	60代 サービス業	2	2	8	1,2,7	1,3	1	1	2000年2月、良性の甲状腺腫瘍を手術。簡単と思い手術したら、普通の手術と変わらぬ大変さで、それからは「手術しない派」で通している。最近では良性の前立腺肥大で「いつでも手術OKです」と言われているが、抵抗しています。6月後半、飲酒が元で前立腺がうっ血して、夜中じゅう、のた打ち回った時は「覚悟」を決めたが、未だ毎日「薬」を服用しながら、11月の「大阪マラソン」完走を目標に、頑張っ
84	40代 サービス業 男	1	3	4	2	7	2	1	肩こりが続くと偏頭痛になる傾向があります。

85	40代 建設業 女	1	3	4	2,4,6	2	2	3	
86	30代 サービス業 男	2	2	2~3	2,4	1,2	3	3	
87	40代 建設業 男	2	2	4	9			3	
88	60代 サービス業 男	1	3	0	6,7	2	2	3	偏った食事をしているときは、風邪の回復がよくなかったようです。
89	30代 建設業 男	2	4	2~4	4,5	7	4	1	ケガは、よくしますが病気はほとんどしたことありません(*^_^*)
90	40代 サービス業 男	3	3	4	4	2	2	2	
91	50代 サービス業 男	1	3	3	1,2,4,5	3,5	2	2	少し前に耳の閉塞感、耳鳴りがありましたが、今はなくなっています。無理をすると出るらしいので、何事もほどほどに心をかけています。
92	40代 サービス業 男	1	2	4	1	7	2	1	息切れや、体力の衰えを加齢のせいだとばかり思っていたが、心房細動という病気が見つかり、自己診断ではいけないと、定期的な検診の必要性を実感した。
93	50代 サービス業 男	2	2	8	1,2,4	1,7(フットサル)	1	1	
94	60代 サービス業 男	1	1	10	9	7(自宅にて)	1	1	
95	60代 小売業 男	2	4	4	1,2,3,5	2,7(犬の散歩、ウェイトリフティング、ストレッチ)	2	2	マスターズ大会に出場する関係上、同世代には負けないように頑張っていますが若い人に負けないとイキがってはいけない事、自覚して決して無理しないようにすること。明るく、楽しく、前向きに善進する。
96	50代 建設業 男	3	2	5	2,4	4	2	1	
97	50代 サービス業 男	1	3	4	1,2,3,4	2,7(筋トレ)	3	1	昨年末、若いつもりで昼夜かなり無理をしていたら正月に突然起きれなくなった。気持ちと体は別。身体が悲鳴をあげていたと思うが気づいていなかった。気持ちでコントロールするのを感じた。早寝早起きが健康の第一歩！
98	40代 サービス業 男	1	3	2~3	9			3	体は頑丈です！
99	40代 卸・小売業 男	1	5	2~3	4	2	3	3	
100	60代 建設業 男	3	2	0~1	6			3	