

事前アンケート（あなたの元気のひけつは何ですか？） 抜粋

番号	内容
心	
1	ストレスをためない
2	不安になったら否定しないで認める
3	人は人と考えようにする
4	好きなことを思いのまま自然に
5	くよくよしない
6	悩まない
7	相談できる相手がいる
体	
1	睡眠をとる
2	適度な運動
3	ジョギング
4	山歩き
5	ウエイトトレーニング
6	8時間睡眠
7	ラジオ体操
8	筋トレ
9	早寝早起き
10	お風呂にゆっくり入る
11	ゴルフ
12	ヨガ
13	ピラティス
14	犬の散歩
15	階段を使う
16	農作業をして体を動かす
17	サイクリング
18	水泳
19	フィットネスクラブ
20	汗をかいて代謝をあげる
21	ウォーキング

食	
1	野菜を多く食べる
2	バランスの良い食事
3	3食とる
4	プロテイン・サプリメント
5	小食
6	和食中心
7	友達とランチ
8	食後にすぐ寝ない
9	濃すぎる味付けにしない
10	添加物を取らない
11	食べ過ぎない
12	旬の野菜を取る
13	好き嫌いしない
その他	
1	好きなことをする
2	趣味を楽しむ
3	一人の時間
4	怠惰な生活を送らない
5	何事もプラスに考える
6	好きな仕事をする
7	子どもの存在
8	キャンプ
9	何歳になっても夢を持つ
10	友達とのおしゃべり
11	健康診断
12	働く
13	テレビを見て笑う
14	推し活
15	コンサートに行く
16	人とのかかわり
17	手洗いうがい
18	新しいことのチャレンジする
19	常に笑顔

20	歌を歌う
21	近所の方と顔を合わせて会話
22	清潔に暮らす
23	好きなTV,SNSをみる
24	新聞を読む
25	音楽を聴く
26	旅行
27	主体的に行動する意識
28	奉仕作業
29	～であるべきと考える
30	新しい情報を入れる（刺激になる）
31	大谷翔平を応援する
32	買い物
33	ゲーム
34	本を読む
35	ドライブ
36	子どもと遊ぶ