

睡眠習慣の促進「スマートウォッチで体験」アンケート中間結果

エバー(株)

【目的】 健康意識の向上と良質な睡眠習慣・
ストレス軽減サポートに向けた取り組みとして実施

体験日： 2023年 4月下旬～5月、5月下旬～6月 (現在も継続中)

アンケート人数： 9名 (体験人数：10名)

①スマートウォッチで健康管理をしたことがありますか？

現在も使用している	3
すでにやめた	0
いいえ	6 ★

- ・興味がない
- ・つけて寝るのに慣れない
- ・つけて意識しても不健康と思われる生活になる

②スマートウォッチを体験してどうでしたか？

よい・まあよい	4
普通	2
あまりよくない	3
よくない	0

- ・ **自分の健康状態が分かるのが良い (2)**
- ・ **1日の歩数や体温が分かること (2)**
- ・ **睡眠の質・時間が計れるのが良い (2)**
- ・ 腕時計をつけることになれていないので煩わしく感じるがあった (3)
- ・ 充電が面倒
- ・ ベルトがゴムなのでかゆくなった

③データの確認頻度は？

毎日	4
2～3日	1
4～6日	1
1回/週	3
していない	0

④健康意識に変化はありましたか？

とてもあった	0
あった	4
どちらともいえない	5 ★
なかった	0

- ・ **睡眠時間に気をつけるようになった (2)**
- ・ **1日の歩数を意識するようになった (3)**
- ・ 時計の正確性がよくない (3)

⑤今後も続けたいと思いますか？

はい	3
いいえ	5 ★
どちらとも言えない	1

