

咲っく南花台健康クラブ 中間セミナー(11月29日)アンケート結果

セミナー参加 55名 アンケート回答44名

①あなたの性別・年代について

男	8
女	35
無記入	1
合計	44

40歳未満	0
40歳以上65歳未満	13
65歳以上75歳未満	26
75歳以上	5
合計	44

②コノミヤテラス（コノミヤ2階）での体組成計や血圧計の計測頻度について

月1回程度	7
月2回程度	17
週1回程度	15
週2回以上	1
まだ行ったことがない	4
無記入	
合計	44

③「咲っく南花台健康クラブ」参加前と比べて、健康づくりや食生活に変化はありましたか

はい	22
特に変わっていない	21
無記入	1
合計	44

「はい」の方⇒

なるべく歩くようになった
体重減した
意識するようになった
頻繁に活動量計をみるようになった
野菜を食べるようになった
正しい姿勢を心がけるようになった
多くの食材を増やすよう努力中
階段を使うようになった
良く噛んで食べるようになった
毎日15分ストレッチをするようになった
健康や食生活に関心を持つようになった
カロリー・塩分に気をつけるようになった

④「咲っく南花台健康クラブ」に参加される前後の健康習慣を振り返って自己採点してください

参加前：(56点) → 現在：(69点) 【回答いただいた30人の平均】

⑤本日の中間セミナーや10月4日・6日の初回セミナーの内容について

大変参考になった	11
参考になった	29
あまり参考にならなかった	0
参考にならなかった	0
無記入	4
合計	44

⑥島田病院健康講座（ウォーキング・ストレッチ等）の内容について、今後も自分で継続したいと思いますか

毎日やりたいと思う	23
時々はしたいと思う	19
自分ではほとんどしないと思う	2
合計	44

⑦普段、健康に関して気になることや相談してみたいことはありますか

はい		23
(内訳) 複数回答可	身体について	15
	食事について	10
	子育てについて	0
	心の健康について	0
	認知症・介護について	5
	その他	1
いいえ		10
無記入		11

⑧島田病院健康講座は12月で終了しますが、残りの期間（1月～3月）でモニター仲間と一緒にどのような健康づくりに取り組みたいですか

是非継続したい
教えていただいたように進めたい
腰痛・膝痛予防体操
ウォーキング
体力づくり
今まで受けられなかった講座
健康体操
糖尿病予備軍からの脱却
ストレッチ
筋力トレーニング
サークル的に時々しゃべれる場所
身体チェック
認知テスト
体カテスト

⑨「咲っく南花台健康クラブ」モニター期間は平成28年3月末までです。その後の継続について

今後も継続したい	37
現時点では未定	7
継続はしないと思う	0
合計	44