

平成 29 年度健康長寿の 3 要素実践促進事業
長寿力向上教室（ふじ 3 3 活用型） 初回、3 ヶ月後のアンケート結果（報告）

1. 実施実績

No	実施箇所	回数	日程	実人員	延べ人員
1	静岡市清水折戸老人福祉センター	4 回	①6 月 28 日, ②7 月 11 日, ③8 月 10 日, ④9 月 28 日	18 名	63 名
2	ほく歩く会（焼津市）	4 回	①7 月 25 日, ②8 月 29 日, ③9 月 26 日, ④10 月 26 日	29 名	85 名
3	静岡市清水北部交流センター	4 回	①8 月 2 日, ②9 月 6 日, ③10 月 4 日, ④11 月 1 日	27 名	88 名
4	菊川市長寿介護課	4 回	①11 月 13 日, ②12 月 11 日, ③1 月 15 日, ④2 月 19 日	20 名	72 名
5	佐鳴台地区社会福祉協議会（浜松市）	2 回	①11 月 27 日, ②2 月 26 日	23 名	37 名
合計		18 回		117 名	345 名

2. アンケート集計結果

① 初回アンケート

4) 行動メニューや、共通メニューの設定はうまくできましたか

	うまく設定できた	設定は難しかった	分からない	無回答	回答者数
清水折戸	13	3	0	2	18
ほく歩く会	12	4	1	6	23
清水北部	13	11	1	0	25
菊川市	9	8	0	3	20
佐鳴台	15	3	2	2	22
合計	62	29	4	13	108

5) これからの3か月間、行動メニューは実践できそうですか

	とても自信がある	自信がある	どちらともいえない	自信がない	まったく自信がない	無回答	回答者数
清水折戸	2	12	3	0	0	1	18
ほく歩く会	0	10	11	1	0	1	23
清水北部	1	15	7	2	0	0	25
菊川市	0	11	8	0	0	1	20
佐鳴台	0	9	11	1	1	0	22
合計	3	57	40	4	1	3	108

6) あなたは、自分の健康をどのように感じていますか

	健康である	まあまあ健康である	普通	あまり健康ではない	健康ではない	無回答	回答者数
清水折戸	5	4	5	2	1	1	18
ほく歩く会	3	7	12	1	0	0	23
清水北部	3	8	10	3	1	0	25
菊川市	2	8	8	2	0	0	20
佐鳴台	3	9	7	3	0	0	22
合計	16	36	42	11	2	1	108

7) 運動習慣についてお聞きします。1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施していますか

	はい	いいえ	無回答	回答者数
清水折戸	13	4	1	18
ほく歩く会	16	7	0	23
清水北部	18	7	0	25
菊川市	10	10	0	20
佐鳴台	15	7	0	22
合計	72	35	1	108

8) その他、感想等ご自由にご記入下さい (回答抜粋)

a. 清水折戸

- ・今日は大変いい運動をおしえていただき、ほんとにありがとうございました。
- ・自分の弱点が分かった。
- ・思い切って参加できよかった。3ヵ月後楽しみにがんばります。

b. ほく歩く会

- ・運動不足なので日々努力したい。
- ・腹筋、背筋を鍛えたい。(腰痛に気をつけながら)
- ・自分の体力がない事がよくわかりました。

c. 清水北部

- ・食生活に気をつけて過ごしたいです。
- ・とても良かった。ありがとうございます。
- ・汗をかくほどの運動が出来ていないので体を動かす努力をしたい。

d. 菊川市

- ・楽しく体操が出来ると良い。
- ・運動習慣、特に汗をかく運動をしたい。
- ・とても楽しかったです。

e. 佐鳴台

- ・食生活を大事にし、運動をもっとがんばっていききたい。

- ・これを契機に体質改善にとりくみたい。
- ・健康について改めて認識出来た。

②3か月後アンケート

1) 教室期間中の3か月間、行動メニューはどのように実践できましたか

運動の実践

	確実に行えた	概ね行えた (7割くらい)	5割くらいは行えた	3割くらい行えた	全然行えなかった	無回答	回答者数
清水折戸	5	6	4	0	0	2	17
ほく歩く会	6	8	0	1	0	0	15
清水北部	5	6	9	0	0	0	20
菊川市	4	9	3	1	0	0	17
佐鳴台	0	4	5	6	0	0	15
合計	20	33	21	8	0	2	84

食生活の実践

	確実に行えた	概ね行えた (7割くらい)	5割くらいは行えた	3割くらい行えた	全然行えなかった	無回答	回答者数
清水折戸	6	7	3	0	0	1	17
ほく歩く会	6	7	1	1	0	0	15
清水北部	4	13	2	1	0	0	20
菊川市	4	7	5	1	0	0	17
佐鳴台	1	9	4	0	1	0	15
合計	21	43	15	3	1	1	84

社会参加の実践

	確実にできた	概ね行えた (7割くらい)	5割くらいは行えた	3割くらい行えた	全然行えなかった	無回答	回答者数
清水折戸	12	5	0	0	0	0	17
ほく歩く会	9	5	1	0	0	0	15
清水北部	7	5	8	0	0	0	20
菊川市	7	8	2	0	0	0	17
佐鳴台	9	3	2	1	0	0	15
合計	44	26	13	1	0	0	84

体重管理・たばこの実践

	確実にできた	概ね行えた (7割くらい)	5割くらいは行えた	3割くらい行えた	全然行えなかった	無回答	回答者数
清水折戸	11	6	0	0	0	0	17
ほく歩く会	10	3	0	0	1	1	15
清水北部	9	8	1	0	2	0	20
菊川市	7	7	2	1	0	0	17
佐鳴台	3	6	4	1	0	1	15
合計	40	30	7	2	3	2	84

4) このプログラムで、3人の共通メニューは3ヶ月継続してどのくらい実践できましたか

	確実に行えた	概ね行えた (7割くらい)	5割くらいは行えた	3割くらい行えた	全然行えなかった	無回答	回答者数 ※3)「はい」回答者
清水折戸	13	1	0	2	0	0	16
ほく歩く会	8	5	0	1	0	1	15
清水北部	3	8	7	0	0	0	18
菊川市	7	6	0	0	1	0	14
佐鳴台	0	3	6	1	0	0	10
合計	31	23	13	4	1	1	73

5) ふじ33プログラムは、あなたの生活習慣の改善に役立ちましたか

	とても役立った	役立った	少し役立った	役立ったと思えない	無回答	回答者数
清水折戸	12	4	1	0	0	17
ほく歩く会	10	5	0	0	0	15
清水北部	15	3	1	0	1	20
菊川市	6	10	1	0	0	17
佐鳴台	5	8	2	0	0	15
合計	48	30	5	0	1	84

6) これからの生活の中で、生活習慣の改善を継続して実践していく自信はありますか

	とても自信がある	自信がある	少し自信がある	自信がない	まったく自信がない	無回答	回答者数
清水折戸	3	8	5	0	0	1	17
ほく歩く会	1	10	3	0	0	1	15
清水北部	2	7	9	0	0	2	20
菊川市	1	7	7	0	0	2	17
佐鳴台	0	10	4	1	0	0	15
合計	7	42	28	1	0	6	84

8) あなたは、現在のご自分の健康をどのように感じていますか

	健康である	まあまあ健康である	普通	あまり健康ではない	健康ではない	無回答	回答者数
清水折戸	10	4	2	1	0	0	17
ほく歩く会	6	8	0	0	0	1	15
清水北部	2	6	10	0	1	1	20
菊川市	3	9	4	1	0	0	17
佐鳴台	6	5	3	1	0	0	15
合計	27	32	19	3	1	2	84

9) そのほか、ご自由に感想やご意見をご記入ください（回答抜粋）

a. 清水折戸

- ・お陰で健康管理に気を付ける様になりました。今後もふじ33プログラムお願いします。
- ・「ふじ33」参加して運動、食生活、社会参加がいかに大切かわかった。今後も続けて足腰をきたえたいと思います。同じ思いの仲間であえたことに感謝です。ありがとうございました。
- ・このふじ33はとてもいいかんがえだと思います。このグループでいつまでもつづけていきたいです。

b. ほく歩く会

- ・日常生活を見直す機会を与えていただきありがとうございました。毎日記録していく事が楽しくなり、体重、血圧続けていきます。
- ・いい企画に参加出来て良かった。これから自分の健康の為、家族の為に今の自分を維持しながら教わった事を毎日頑張りたい。
- ・片足立ちをグループの共通メニューにしたことでバランスがよくなりころびにくくなった。大変役に立ちました。

c. 清水北部

- ・グループを作って友達になってもらってよかったです。感謝しています。
- ・一人暮らしなので自由すぎていたが色々と考えさせられ勉強になった。
- ・このふじ33に参加して食事・運動・社会参加等意識する様になりました。

d. 菊川市

- ・参加することにより、知らない人でも気軽に話が出来、楽しかった。3ヶ月という期間がちょうど良かったように思いました。
- ・チャレンジシートを付ける事が2ヶ月位でやる気になり楽しみになりました。今回で終わりますが、これからも自分流にノートに記録していこうと思います。
- ・自分だけではなかなか計画・実行しないが、この会に参加する事により、いろいろと運動・食生活など改めて実践する様にと心掛ける事が出来、大変良かったです。又この様な機会があれば参加して行きたいと思います。

e. 佐鳴台

- ・筋肉付ける体操とてもよかった。自分の体年齢が知ることができてとてもよかった。対策が出来る。短い時間で体内の計測が出来安心した。
- ・この様な取り組みを大変熱心にやって頂けて大変有難く思います。このままこの仲間でいろいろ健康的なことをやれたらいいのですが・・・これに参加させて頂きとても良かったです。
- ・特に社会参加の項目がよかった。今までの健康教室にはなかった項目であったので。