

長寿力向上教室（3ヵ月介入型）終了時アンケート(H30)

① 健康長寿の3要素〔運動・栄養・社会参加〕は理解できましたか？

理解できた	理解できなかった	どちらともいえない	回答者数
50	1	1	52

②教室の期間〔3ヶ月間〕は適切でしたか？

短かった	適切であった	長かった	回答者数
18	31	3	52

③教室の頻度〔週に1回〕は適切でしたか？

短かった	適切であった	長かった	回答者数
3	45	3	51

④教室の時間〔1回2時間〕は適切でしたか？

短かった	適切であった	長かった	回答者数
6	41	3	50

⑤-1〔運動〕特に役に立った内容がありますか？（複数回答可）

運 動					
すこやか エブリデー	運動カード	ノルディック ウォーク	アイス ブレイク	軽体操	回答者数
32	35	22	8	38	52

⑤-2〔食生活〕特に役に立った内容がありますか？（複数回答可）

栄 養			
バランスのよい食事	減塩	食事の確認	健康的な食べ方の工夫
41	42	30	27
外食の選び方と工夫の仕方	食事調査	回答者数	
20	33	52	

⑤-3〔社会参加〕特に役に立った内容がありますか？（複数回答可）

社会参加				
ウォーキング マップづくり	健康長寿の チラシづくり	グループ体操 づくり	前に出での 体操指導	回答者数
39	26	29	17	52

⑤-4〔その他〕特に役に立った内容はありますか？

その他	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎食摂取した食食品目のチェックをする事、大切だと思いました。 ・ 日常生活の題材だったので、毎日の生活に大変役に立つ事が多かった。今でもその時々 の事を忘れずに体を動かしています。 ・ ノルディックウォークの使い方の実践。 ・ とても良かったです。毎日1つでもいいので、続けてやりたいと思います。 ・ 体力づくりがんばります。食生活にも気をつけて。 ・ 30年前を思い出し、楽しい時間を過ごしました。現在も現役でボランティア しています。 ・ 集うことは良い事ですね。 ・ 大変勉強になりました。 ・ 全般的に良かったと思いました。 	

⑥チャレンジシートを有効活用できたと思いますか？

思う	思わない	どちらともいえない	回答者数
40	1	9	50

⑦教室で使用した教材(運動カード、食生活の資料など)は分かりやすかったですか？

分かりやすかった	分かりにくかった	どちらともいえない	回答者数
44	4	3	51

⑧スタッフの指導・対応は適切でしたか？

適切であった	適切でなかった	どちらともいえない	回答者数
50	1	0	51

⑨教室に楽しく参加できましたか？

はい	いいえ	どちらともいえない	回答者数
48	1	2	51

⑩今後も健康長寿の3要素を意識していこうと思いますか？

思う	思わない	どちらともいえない	回答者数
46	1	3	50

⑪教室で学んだことを、まわりの人たちに広めていきたいと思いますか？

思う	思わない	どちらともいえない	回答者数
39	2	9	50

⑫教室を通じて何か変化はありましたか？（複数回答可）

やる気が出た	自信がついた	物事に前向きになった
31	16	28
体調が良くなった	体の動きが良くなった	体の痛みが減った
16	28	11
知識が増えた	新しい友人が出来た	回答者数
36	18	51

⑬その他、ご感想やご意見など、自由にご記入下さい。（一部抜粋）

- ・毎週楽しみに通うことが出来て良かった。色々とお勉強させていただきありがとうございました。
- ・いままでにした事を毎日とりいれていきたい。
- ・健康長寿の3要素（運動、栄養、社会参加）の大切さが理解できた。
- ・一方的に知識・技術を与えるだけでなく、受ける側の頭の体操をさせてもらえる事はさすがと思いました。
- ・みんなで楽しくできました。これからも3要素を考えながら、毎日を元気に気持ち良く過ごそうと思います。
- ・ボールはテレビを見ながら毎日使用しています。
- ・個人ではやりたくてもなかなか続かない事だったのが、身近な人たち、場所での講習は何か自然体で、今でもいろいろ話しができて、続けられる理由の1つになりました。
- ・楽しい教室でした。スタッフさん達のやさしさと明るさの対応に、感謝をしております。
- ・3ヵ月間1回も欠席しなかったのも皆さんと楽しく体力づくりが出来たからだと思います。
- ・元気とやる気が出たことが何より良かったです。
- ・最初は続けられるか心配でした。でも毎週通っている内にお友達もできて、先生方に体操を教えていただき、家に帰っても身体が軽くなった様で嬉しかった。
- ・大勢でやるのがとても楽しかった。
- ・日頃、考えたり、身体を動かしたりすることが少ないので、大変良かったです。元気をもらいました。
- ・血圧測定は毎週不安がありましたが、自分の体の状態を知る上で有意義であったと感じています。