

## 29年度健康長寿の3要素実践促進事業（3ヶ月介入型）

No	実施市町	実施時期	参加者数 (人)	備考
1	函南町	6月12日～9月11日	17	結果説明会 10月2日
2	富士市	9月19日～12月5日	20	結果説明会 平成30年1月30日
3	下田市	12月14日～平成30年3月8日	18	結果説明会 平成30年3月22日
小計		-	55	

### 教室終了時アンケート

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	0	2	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
14	36	2	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	49	0	52

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
3	48	1	52

⑤特に役に立った内容はありますか？（該当するものすべてに○をお付けください）

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
39	37	24	24	34	51

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
38	43	29	28
外食の選び方と工夫の仕 方	食事調査	回答者数	
24	33	50	

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	前に出たの 体操指導	回答者数
32	33	29	18	49

その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎回の血圧測定、体力測定。</li> <li>・アイスブレイクは嫌でしたが、脳トレになって良かったです。</li> <li>・夕食の肉食についてお話したかった。</li> <li>・自分の食生活の見直しをできて、これから健康にいるにはどうしたらいいか、いい時期に考えられてよかったと思います。</li> <li>・だめ（社会参加がだめだったという意味です。）</li> <li>・グループでの行為は一人一人意見を出し合いよかった。</li> </ul>

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
45	1	5	51

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
46	0	6	52

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	0	1	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
50	0	1	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
51	0	1	52

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
46	0	5	51

⑫教室を通じて何か変化はありましたか？（該当するものすべてに○をお付けください）

やる気が出た	自信がついた	物事に前向きになった
29	13	32
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
11	25	3
知識が増えた	新しい友人が出来た	回答者数
42	24	52

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）

- ・健康長寿に参加させていただき、色々の勉強が出来て、とっても楽しくありがたく感謝です。ありがとうございました。
- ・グループでやった事がよかった。より、コミュニケーションとれてよかった。私の知らない事もあったし、その人にいろいろ教えてもらうこともあり、大変良かったです。
- ・ある程度の知識はあったつもりでも体系的な教育指導でより実感し、実践に結びつくと実感しました。
- ・長寿のためには運動（歩くのが苦手なので）・栄養・社会参加の3つが大切だった事がわかり社会参加は少しはできるようになると良いと思いました。
- ・楽しく皆様と運動ができて良かったです。ありがとうございました。
- ・こういう機会に参加でき、とても良かったです。自分の体の具合も知ることができた。ありがとうございました。
- ・教室に参加して、いろいろな自分ではやらない事も皆で楽しくできて良かったと思います。自分の食生活の見直しができました。ありがとうございました。
- ・今後自分達の教室に取り入れたいと思います。先生方の御指導に感謝致します。
- ・参加できて有意義な話しも聞けて大変良かったですと思います。ありがとうございます。
- ・60代で教室に参加させて頂き有難うございました。70代、80代と元気で生活したいと思います。