

シニア版ふじ 33 プログラム 実践教室 (平成 27 年度)
3 ヶ月後アンケート集計結果

1 参加者数 27人 アンケート回答者 22人

2 講和「低栄養の予防、減塩への注意」は理解できましたか？

よく理解できた	理解できた	理解できなかった	合計
11	11	0	22

3 3ヶ月を振り返って、行動メニューの目標は達成できましたか？

	達成できた	少しできた	できなかった	無回答	合計
運 動	11	7	3	1	22
食生活	8	10	1	3	22
社会参加	11	7	1	3	22

4 3ヶ月を振り返って、共通メニューの目標は達成できましたか？

達成できた	少し達成できた	達成できなかった	無回答	合計
3	11	5	3	22

5 日常生活の中で、生活や意識の変化はありましたか？

変化はあった	少しあった	わからない	無回答	合計
10	11	0	1	22

※具体例

- ・買い物をする時、歩くようになりました (富士市)。
- ・万歩計をつけるようになりました (富士市)。
- ・身体を動かす、食事のバランスなど、毎日努力しました (富士市)。
- ・毎日運動を続ける。良いと思ったことは何事も続ける心を持つ (富士市)。
- ・運動や食生活のメニューは十分に達成できなかったが、意識は常にあり、今日出来なくても明日は頑張ろうと思えるようになった (富士市)。
- ・体重が2kg減って体が軽くなった。生活中で動くようにしている (富士市)。
- ・暑さにかまけて怠けていたけど、実践教室に参加すれば気持も違って、やっ払いこうと思う (駿河区)。
- ・行動メニューをいつも気にしていた (駿河区)。

6 今後も「シニア版ふじ33プログラム」を続けますか？

続けるつもり	続けない	わからない	無回答	合計
20	0	1	1	22

7 その他、感想など

- ・車生活を少しずつ減らし、近くの所には散歩がてら歩いていくことがあった（富士市）。
- ・記録をとるという事があると「やらなければ」と思いがなされるようです（富士市）。
- ・毎回楽しい時間を過ごしています。お世話になりました（富士市）。
- ・共通メニューは目標が決められませんでした（富士市）。
- ・これからの生活に毎日続けていこうと思いました。元気に長く行こうと思えます（富士市）。
- ・暮れの忙しさと怠け癖であまり実行できなかったのが、今度は頑張りたいと思えます（富士市）。
- ・体組成計の計測がよかった（富士市）。
- ・野菜の採り方、塩分の効能など日常生活の中で参考になりました（富士市）。
- ・具体的にご指導いただき、ありがとうございます（駿河区）。
- ・続けるつもりです。ありがとうございました（駿河区）。
- ・行動メニューの実施が不十分でしたが、気候が暑くてできなかった。（言い訳です）（駿河区）。
- ・大変参考になり今後の日常生活に大変助かります。ありがとうございました（駿河区）。