

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）。