

令和3年度健康長寿の3要素実践促進事業 参加者アンケート結果

1. 長寿力向上教室（3ヵ月介入型）

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	回答数
25	0	0	25

2. 教室の期間〔約3ヵ月間〕は適切でしたか？

短かった	適切であった	長かった	回答数
6	18	0	25

3. 教室の頻度〔週の1回〕は適切でしたか？

少なかった	適切であった	多かった	回答数
0	25	0	25

4. 教室の時間〔1回1時間30分〕は適切でしたか？

短かった	適切であった	長かった	回答数
2	23	0	25

5. 特に役立つ内容がありますか？（複数回答）

すこやかエブリデー	運動カード	バランスの良い食事	減塩	低栄養予防	自分の食事チェック
17	18	18	19	8	18
中食・外食	ウォーキングマップづくり	川柳づくり	回答数		
8	17	15	25		

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	回答数
17	3	4	25

7. 教室で使用した教材（運動カード、食生活の資料など）はわ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	回答数
23	0	1	25

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	回答数
25	0	0	25

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	回答数
25	0	0	25

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	回答数
25	0	0	25

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せんか？

思う	思わない	どちらともいえない	回答数
22	0	3	25

12. 教室を通じて何か変化はありましたか？（複数回答）

やる気が出た	自信がついた	物事に前向きになった	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	5	17	10	9	2
知識が増えた	新しい友人が出来た	回答数			
19	8	25			

13. その他、ご感想やご意見など、自由にご記入してください。（一部抜粋）

- ・この会へ出席する事が楽しみで本当に楽しかったです。指導者に感謝です。体調も結果がすべて良くなり驚きます。栄養面でも塩分が気をつけ結果が良かったです。長寿力向上教室名の通りすばらしい会でした。ありがとうございました。
- ・減塩について真剣に考えて実行します。
- ・スタッフ一同、先生方ありがとうございました。楽しい友達にも恵まれて楽しかったです。栄養も学び、食生活を見直しました。楽しい3ヶ月でした。ありがとうございました。
- ・道具を使い先生の御指導がとても良かったです。身体のかたい所がよくわかりました。家で思い出して続けていきます。ありがとうございました。
- ・前に出て、先生役は楽しかったです。指導して下さった方々、お世話をして下さった方々へほんとうにありがとうございました。
- ・出逢いが出来たと思う。
- ・今後の長寿力向上を意識しつつ生活に取り入れて行きたい！
- ・長寿といっても健康長寿でないと意味がないので、教わった事を活かして今後も健康に注意して日々過ごしたいと思います。
- ・週1の講習なので長続きできるかどうか心配でしたが毎回楽しく参加できました。栄養の事とかもなにげなく料理してきましたが少し考える様になりました。
- ・毎回楽しく参加出来て良かったです。先生方の指導がとても良かった。
- ・毎回楽しみにして参加しました。又是非開催を希望します。
- ・楽しく参加できて良かったです。

## II. 長寿力向上教室（ふじ33活用型）

1. 教室開催中の3ヵ月間、行動メニューはどのくらい実践できましたか

〔運動〕

確実にできた	概ね（7割）できた	5割くらいできた	3割くらいできた	全然できなかった	回答者数
6	16	13	13	1	49

〔食生活〕

確実にできた	概ね（7割）できた	5割くらいできた	3割くらいできた	全然できなかった	回答者数
17	15	13	1	2	48

〔社会参加〕

確実にできた	概ね（7割）できた	5割くらいできた	3割くらいできた	全然できなかった	回答者数
11	11	13	8	4	47

〔健康管理〕

確実にできた	概ね（7割）できた	5割くらいできた	3割くらいできた	全然できなかった	回答者数
14	13	16	5	0	48

2. チャレンジシート等の記録は、どれくらいできましたか。

確実にできた	概ね（7割）できた	5割くらいできた	3割くらいできた	全然できなかった	回答者数
4	14	11	12	5	46

3. 3人のグループで共通メニューに取り組みましたか。

はい	いいえ	回答者数
22	19	41

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

確実にできた	概ね（7割）できた	5割くらいできた	3割くらいできた	全然できなかった	回答者数
2	9	9	5	1	26

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	回答者数
14	23	8	0	45

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	回答者数
4	17	26	1	0	48

7. ふじ33プログラムを実践した3ヵ月間に、友人や家族などにふじ33プログラムの実践をすすめましたか。

すすめた	すすめなかった	わからない	回答者数
18	24	6	48

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	回答者数
9	28	7	4	1	49

9. そのほか、ご自由に感想やご意見をご記入ください。

- 健康について考えるようになった。
- 普通の生活で大丈夫でしたのですが、座っていて立ち上がるのが(片足で)こんなにたいへんかと改めて知りました。家で練習する様がんばります。
- 今後の健康管理に参考になりました。ご指導いただいた事、大いにいかしたいと思います。
- だんだん年齢を重ねていく内に体を動かすのが大変になってきましたのでこれから少しずつ頑張ろうと思います。
- ふじ33プログラムを活用し、健康寿命を延ばしていきたいです。
- ふじ33プログラムに参加して、体が少しずつ柔らかくなった。
- 人と人との交流ができてよかった。
- 今回、膝痛改善の体操を教えて頂いたので、これからも体操を続けて、筋肉をつけたいと思います。
- 5ヶ月間で筋肉量が増え脂肪量が減少し、基礎代謝量が増加できました。
- イベントがあって色々な情報を得ることが楽しみです。
- 今回経験したことを思い出し、これからの生活に役立てたいと思います。
- いつまでも、自分の足で生活できるよう頑張ります。
- 参加することにより、きっかけをつかめ感謝している。
- 体操楽しかったです。家でも続けています。ありがとうございました。
- 教室終了時は測定結果がとても良かったです。参加して良かったです。