

令和3年度ヘルスアップセミナー(市民向け)アンケートまとめ

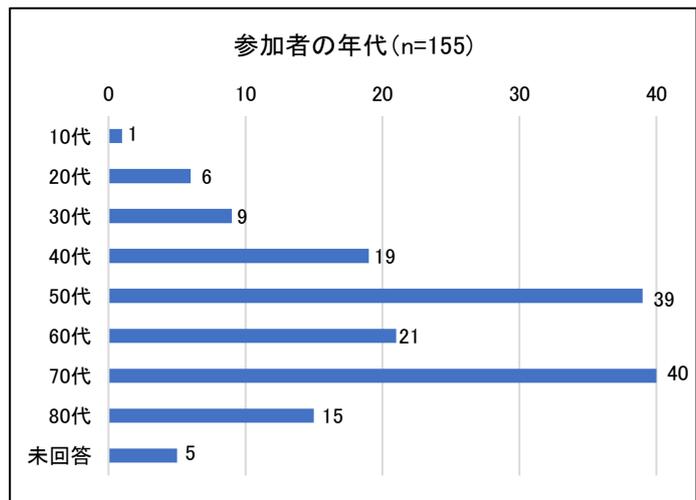
1. 日程とテーマ

	セミナー名	実施日	アンケート回答数(人)
1	今日からできる筋トレ講座(男性編)	5月22日(土)	2
2	今日からできる筋トレ講座(女性編)	5月29日(土)	13
3	ロコモティブシンドローム予防教室(食生活編)	6月26日(土)	9
4	ロコモティブシンドローム予防教室(運動編)	7月3日(土)	10
5	内臓脂肪を減らそう!～今日からはじめるメタボ予防～(食生活編)	8月21日(土)	12
6	内臓脂肪を減らそう!～今日からはじめるメタボ予防～(運動編)	8月28日(土)	15
7	こころとからだを整える 姿勢リセット講座	9月25日(土)	5
8	～はじめの一步!～高血圧予防セミナー(食生活編)	10月30日(土)	24
9	～はじめの一步!～高血圧予防セミナー(運動編)	11月6日(土)	17
10	筋肉を保つ!増やす!フレイル予防は食事から	1月29日(土)	17
11	糖尿病予防のイロハ～無理なく続ける食事と運動～(食生活編)	2月19日(土)	15
12	糖尿病予防のイロハ～無理なく続ける食事と運動～(運動編)	2月26日(土)	16

回答者数合計 155 人/12 回 アンケート回答率 97.5%

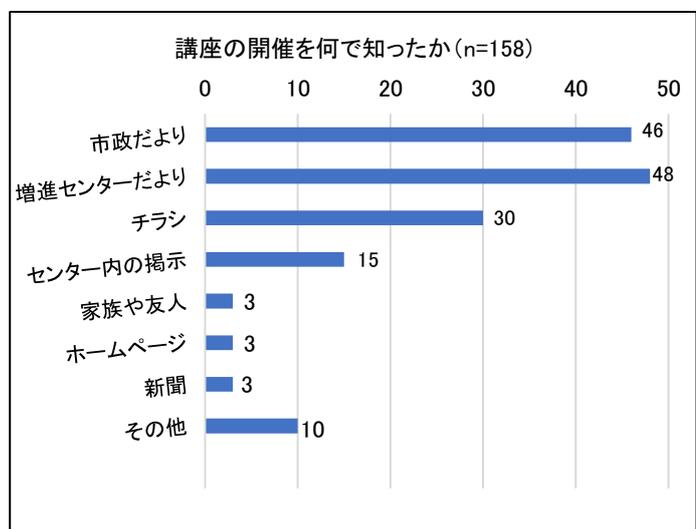
2. 参加者年代について

	回答数
10代	1
20代	6
30代	9
40代	19
50代	39
60代	21
70代	40
80代	15
未回答	5
計	155



3. 講座の開催を何で知ったか ※複数回答

	回答数
市政だより	46
増進センターだより	48
チラシ	30
センター内の掲示	15
家族や友人	3
ホームページ	3
新聞	3
その他	10
計	158



4. セミナー内容について

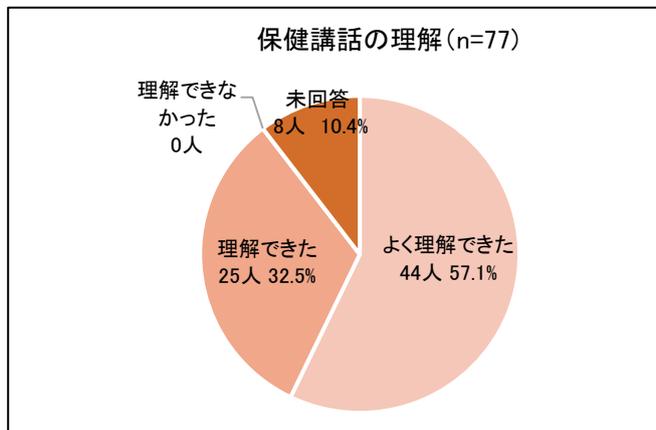
(1) 保健講話

保健講話は以下のセミナーで実施した。

- ・ロコモティブシンドローム予防教室(食生活編)
- ・内臓脂肪を減らそう！～今日からはじめるメタボ予防～(食生活編)
- ・～はじめの一步！～高血圧予防セミナー(食生活編)
- ・筋肉を保つ！増やす！フレイル予防は食事から
- ・糖尿病予防のイロハ～無理なく続ける食事と運動～(食生活編)

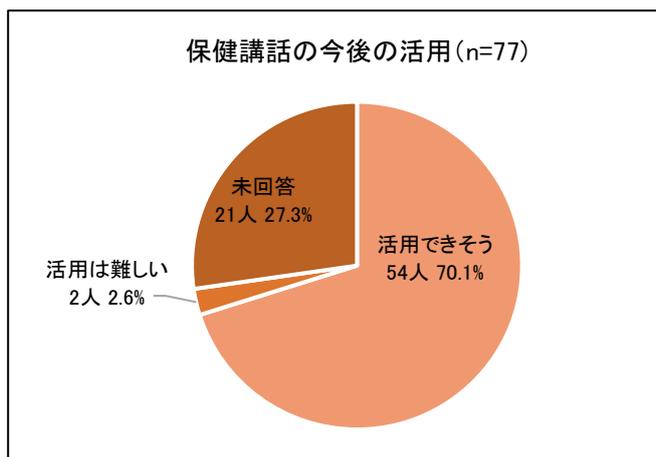
① 保健講話の理解

	回答数
よく理解できた	44
理解できた	25
あまり理解できなかった	0
理解できなかった	0
未回答	8
計	77



② 保健講話の今後の活用について

	回答数
活用できそう	54
活用は難しい	2
未回答	21
計	77



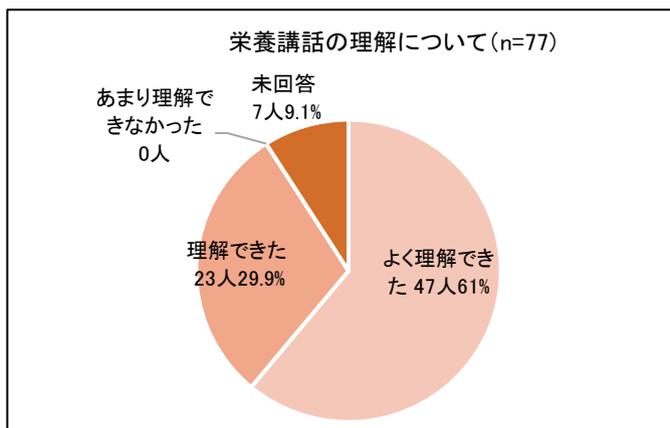
(2) 栄養講話

栄養講話は以下のセミナーで実施した。

- ・ロコモティブシンドローム予防教室(食生活編)
- ・内臓脂肪を減らそう！～今日からはじめるメタボ予防～(食生活編)
- ・～はじめの一步！～高血圧予防セミナー(食生活編)
- ・筋肉を保つ！増やす！フレイル予防は食事から
- ・糖尿病予防のイロハ～無理なく続ける食事と運動～(食生活編)

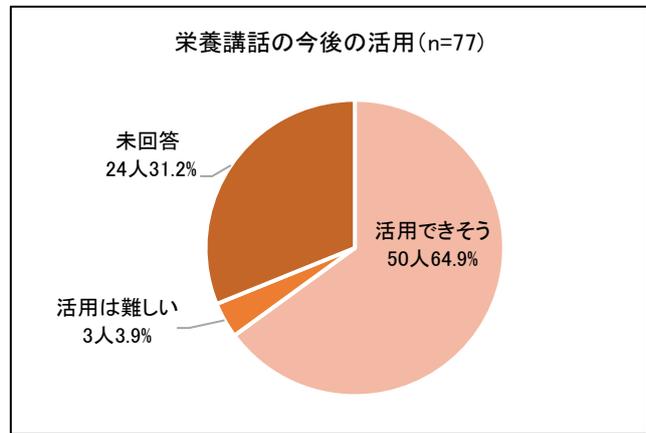
① 栄養講話の理解

	回答数
よく理解できた	47
理解できた	23
あまり理解できなかった	0
理解できなかった	0
未回答	7
計	77



②栄養講話の今後の活用

	回答数
活用できそう	50
活用は難しい	3
未回答	24
計	77



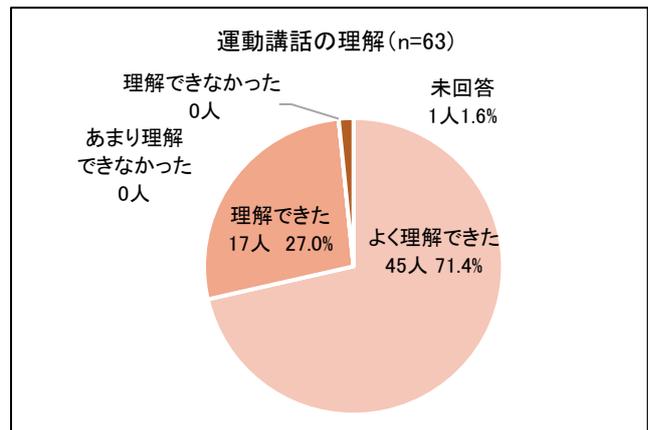
(3)運動講話

運動講話は以下のセミナーで実施した。

- ・ロコモティブシンドローム予防教室(運動編)
- ・内臓脂肪を減らそう！～今日からはじめるメタボ予防～(運動編)
- ・こころとからだを整える 姿勢リセット講座
- ・～はじめの一步！～高血圧予防セミナー(運動編)
- ・糖尿病予防のイロハ～無理なく続ける食事と運動～(運動編)

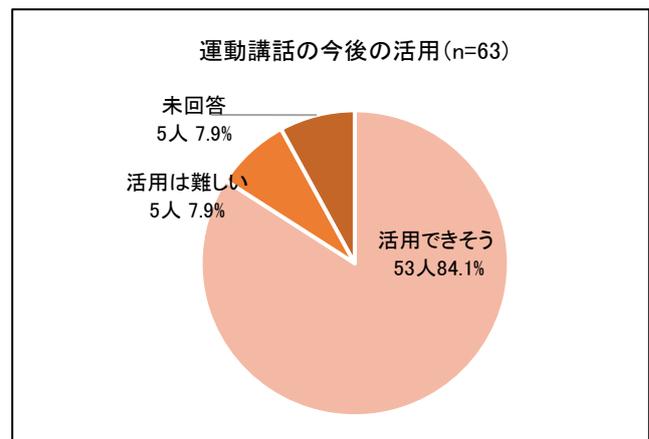
①運動講話の理解

	回答数
よく理解できた	45
理解できた	17
あまり理解できなかった	0
理解できなかった	0
未回答	1
計	63



②運動講話の今後の活用

	回答数
活用できそう	53
活用は難しい	5
未回答	5
計	63



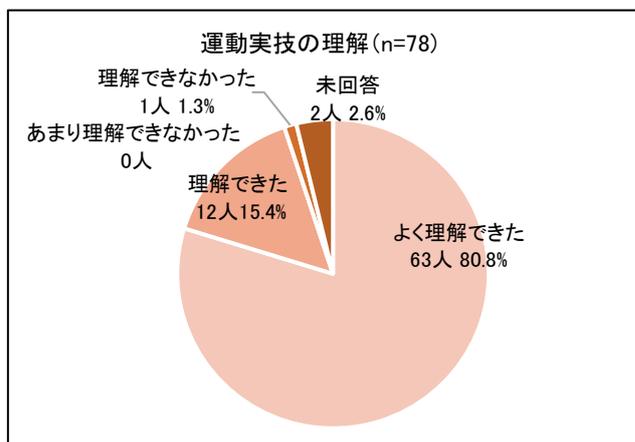
(4)運動実技

運動実技は以下のセミナーで実施した。

- ・今日からできる筋トレ講座(男性編)
- ・今日からできる筋トレ講座(女性編)
- ・ロコモティブシンドローム予防教室(運動編)
- ・内臓脂肪を減らそう！～今日からはじめるメタボ予防～(運動編)
- ・こころとからだを整える 姿勢リセット講座
- ・～はじめの一步！～高血圧予防セミナー(運動編)
- ・糖尿病予防のイロハ～無理なく続ける食事と運動～(運動編)

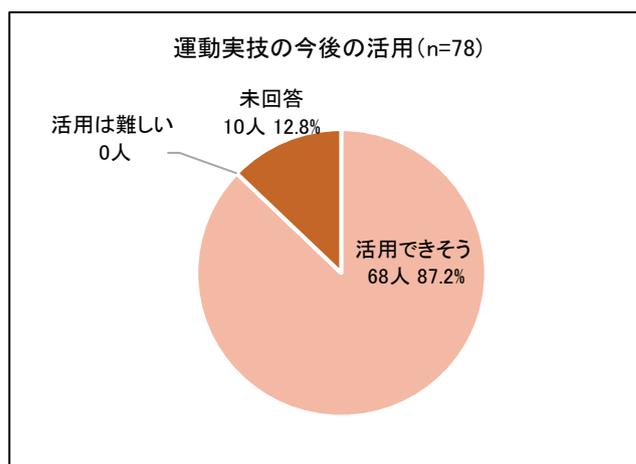
①運動実技の理解

	回答数
よく理解できた	63
理解できた	12
あまり理解できなかった	0
理解できなかった	1
未回答	3
計	78



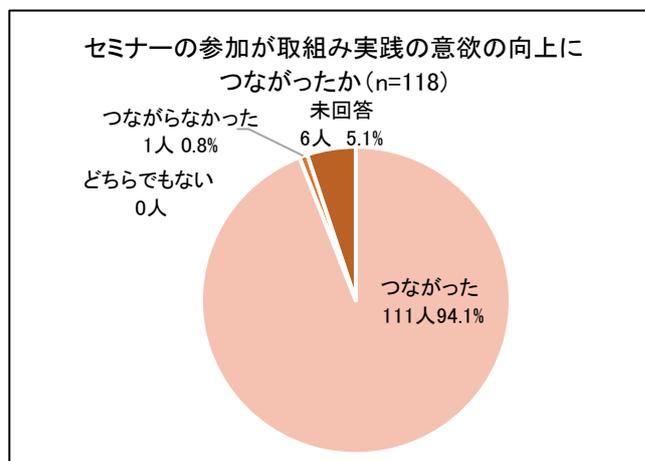
②運動実技の今後の活用

	回答数
活用できそう	68
活用は難しい	0
未回答	10
計	78



5. セミナー参加が実践の意欲の向上につながったか

	回答数
つながった	111
どちらでもない	0
つながらなかった	1
未回答	6
計	118



※セミナーにより講話内容および運動実技の有無等のプログラムが異なるため、設問ごとの n(回答数)は全回答者数とは異なります。

※報告書の集計について

回答の構成比を百分率で表し、小数点第2位を四捨五入で算出しています。そのため、単一選択式の質問においては、回答比率を合計しても100%にならないことがあります。

6. ご意見や感想など(一部抜粋)

- ・巣ごもりでなかなか外へ出る機会がなく、運動不足なので今回参加できてよかった(筋トレ講座 女性編)
- ・自分だけでなく家族にも役立つ内容で、すぐに実行したいと思います。ありがとうございました(ロコモ予防 食生活編)
- ・ロコモ予防についての基本的な考え方、実技の具体的なやり方が良く分かりました(ロコモ予防 運動編)
- ・詳しい説明をしていただきとても勉強になりました。漬物や梅干しはやめてさらに減塩に努めたいと思います。今日はありがとうございました(高血圧予防セミナー 食生活編)
- ・たんぱく質はフレイルに大変大事だということが分かりましたのでこれからは注意して摂るようにしたいと思います(フレイル予防)。
- ・つい忘れがちになり易いことに対する再確認、新しい発見がございました。今後も自分自身の健康のためできるだけ参加したいと思います(糖尿病予防 運動編)