

平成18年度すこやかライフセミナーアンケート

1. すこやかライフセミナーはどうでしたか。また、その理由をお聞かせください。

【とても良かった】

- ・日常生活において、自分の体調に関して意識するようになった。そして、体調をくずさないよう少なからず注意して生活するようになった。
- ・自分の健康状態を把握出来、目標がはっきり出来た。
- ・毎日食事、運動についてかなり意識するようになった。記録をつけながら、生活改善することが出来た。
- ・検査がとても良かった。
- ・あまりわからなかった太る原因を色々な資料を使って示し、対策も具体的に説明してもらった。マスメディア等では情報が多すぎて良くなかった。セミナーを受けて良かった。
- ・病気の予防には大変良い。食品の栄養状態（価値）が知れて良かった。
- ・自分の健康状態がよくわかっただけでも良かった。仕事をしている以上、運動は無理せず、食事面では改善できることからやっていきたい。
- ・このセミナーはとても良かった。説明がわかりやすく、スタッフの方々もとても親切であった。
- ・日々細かく管理すれば改善されるということが理解できた。
- ・健康管理に対する科学的意識を習得することが出来た。
- ・生活習慣改善への道筋が出来た。
- ・1人では出来ないことが、個人的な指導、意見をいただき頑張ろうという気持ちになれた。
- ・自分自身の健康、食事を見直すことになり良かった。また、家族の食事についても工夫するようになりしました。
- ・詳しい検査をしてくださった。しかも無料で。医療施設みたいに待ち時間も無く良かった。結果を基にがんばろう。
- ・目的をもって、自分自身にごほうびを与えた。毎日、体重計にのるのが楽しみになった。自分自身の食生活と家族への食事作りの工夫が出来た。
- ・体重が減ったこと。歩くこと、食事、間食に気をつけるようになった。仲間（近所でも）出来た。
- ・日々の生活、食事、運動、行動・・・すべてに自覚し、意識をもつようになりしました。（基本的な事柄は、現在も続けております。）
- ・生活面すべてにおいてサポート、アドバイス頂いて自己流でなくなって正しい知識の基、これからも励むことが出来ると思います。
- ・専門の先生方の解説がとてもわかりやすかった。自分の健康状態が色々な検査でよく

知れたこと、このような機会を与えてくださりありがとうございます。

- ・自分の身体を見直すにはいつも思っている、何かきっかけがないと出来ないが、とてもよいセミナーだった。
- ・健康には、自信があったけど、老に向かう次第に肥満、血圧、コレステロール等の改善が必要だということが気になり始めた頃このセミナーと出会え、自分一人ではどうすることもできなかつたけど、何事にも意欲が出てきました。
- ・やせること+健康になり、とても良かった。途中病気も見付き参加して本当に健康の大事さがわかりました。ありがとうございました。
- ・自分一人ではなかなか実践できないこともセミナーに参加したことによって出来たので。報告することによって、継続することが出来ました。
- ・健康づくりを考え、実践する方法がわかり大変喜びました。検査結果（島根医大）に基づく健康づくりが良かったです。
- ・運動、食事により健康になり楽しくみなさんとお話することが出来良かった。
- ・おへそ周りが減ったこと、下肢筋力がついたこと、うれしく思いました。
- ・大変詳しい検査を無料でしていただいて喜んでます。糖尿病予備軍では？という心配をしていましたので結果を聞いて安心しました。総コレステロールが高く、食生活に気をつけていこうと思います。栄養指導と運動指導をありがとうございました。
- ・認識して、注意する様になりました。
- ・認識するようになり、少しずつ気をつけています。
- ・普段出来ない検査等してもらえて骨の状態とか血液の状態とかわかって良かったです。努力しようと気持ちを切り替える事ができて良かった。
- ・自分が何をどうすれば体重が減らせるかがよくわかった。今までに受けたことのない検診等良かった。先生方の楽しいお話が聞けた。良かった。
- ・自分で思っているだけでは、実践出来ませんので、データを出すことで継続出来ました。また、家族等にも理解させることも出来ました。
- ・長年の肥満が少しずつではあるが、減ってきたこと。
- ・努力すれば身体も良くなることがよくわかった。
- ・病気のために急激に太ってしまい、やせるのがとても難しく思っていたが、家の中でも色々工夫をすれば体重は減らされる。
- ・目標以上に減量できたこと。体重が減ったこともうれしいことですが、メタボリックシンドロームだったのが、11月には該当せずになり、とてもよかったです。
- ・なかなか実行できなかったが、とても勉強になりました。

【良かった】

- ・体重、腹囲が減った。
- ・指導によりウォーキングの増により、体調が大変に良くなった。(腹囲 89 84 cm)

- ・一人ではないため、意識が変わる。
- ・健康に対して専門的に科学的に勉強できて、よかったです。
- ・食事の量や運動のやり方がわかった。思っていたよりも結果が悪くて継続してがんばらないといけないと思いました。
- ・認識するようになった。
- ・自分の健康を見直すよいチャンスになりました。
- ・自分のための健康の上においては良かった。
- ・自分1人では減量できなかった。
- ・あまりストレスを感じず続けることが出来、また結果が良く体重も減り、体調もよくなったように思う。

「普通」「やや悪かった」「悪かった」はありませんでした。

2、出雲ゆうプラザの補助券についてのご意見をお聞かせください。

- ・未使用の補助券が期限付きのため、もう利用出来ないと思う。何とか期限なしの補助券が欲しい。
- ・補助券はよい。しかし、時間の余裕がなく利用しなかった。
- ・無料にしてほしかった。セミナー終了後は家族会員となりましたが、私はまだ一度も利用していません。
- ・本人が利用出来ない場合、家族も利用出来たらよいと思う。期間を延長して利用できたら良いと思う。
- ・出雲ゆうプラザだけでなく運動施設は市内どこでも利用できる方がよいと思います。温水利用は前後に時間がかかるので、手早く出来るものも加えた方がよいということです。
- ・もう少し個別（グループ位の人数）で指導を受けたいと思いました。
- ・会員料金の方が安価。
- ・とてもよい事ですが、都合がつかなかった。
- ・教室に通うのに使わせていただきました。もう少し安価でもよいと思います。
- ・これは大変良いことだと思いました。
- ・出雲ゆうプラザには友達の誘いで週1回の教室に行っていたのですが、決まった日には、なかなか都合が悪く行けなかったけど、補助券は自分が自由な時間で行けるのでよかったです。
- ・使用できて良かった。途中、行けなくて残念でした。
- ・水温が低くて、ゆうプラザへ行くことを中止した。
- ・家から遠かったので使用できなかったのですが、時間がある人はいい制度だと思います。

- ・補助券がもう少し安くないでしょうか。
- ・有効期限がセミナー中3か月と短く、1年間位は補助券が使用できると良いと思います。
- ・使いたいと思ったけど、遠くて大変。
- ・ゆうプラザは遠い。行く時間がない。でもよいことだと思います。