

# 愛媛県「三浦保」愛基金 社会福祉分野公募事業研修会 「健康寿命延伸のための方策」 アンケート結果報告

期 日：2018/8/11（土）12:30～16:10

場 所：松山市総合コミュニティセンター

研修内容：①【食と運動】「タニタの健康セミナー」～ロコモ予防の食事学と簡単エクササイズ～

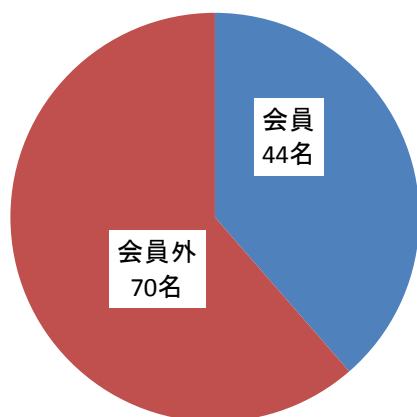
(株)タニタヘルスリンク 管理栄養士 飯島奈実 先生

②【口腔】「知っておきたい口腔ケア」～セルフケアを習得しよう～

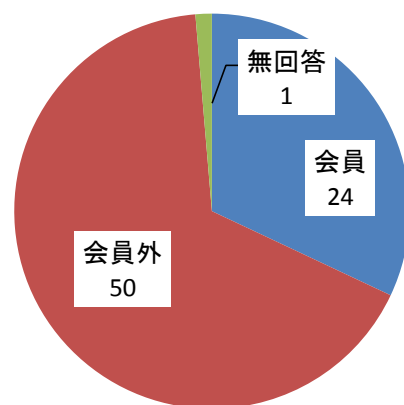
歯科衛生士 水口欣子 先生

## アンケート回収率：66%

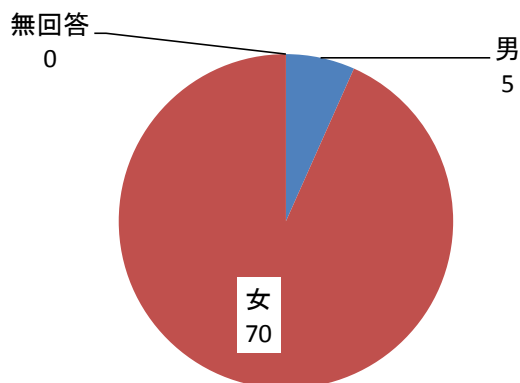
### I. 参加者数 114名



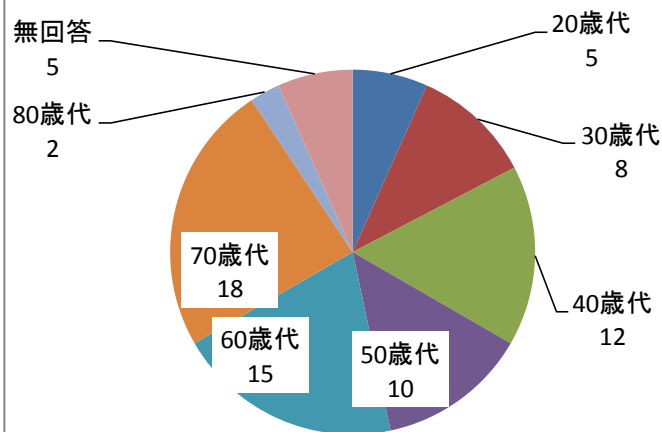
### II. アンケート会員内訳



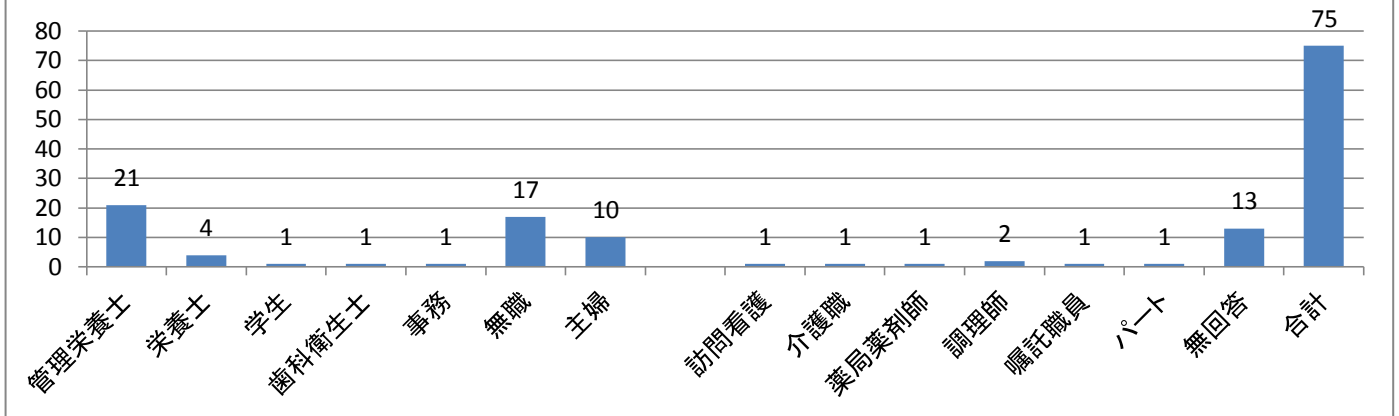
### III. アンケート性別内訳



### IV. アンケート年齢内訳



## V. アンケート 職種内訳



### ◎講演・実技について

ご感想・ご意見の件数	内容への好評	講師への要望	会場設備等への要望	その他
①【食と運動】「タニタの健康セミナー」 ～ ロコモ予防の食事学と簡単エクササイズ～ 管理栄養士 飯島奈実 先生	66	2	0	1
②【口腔】「知っておきたい口腔ケア」 ～セルフケアを習得しよう～ 歯科衛生士 水口欣子 先生	53	3	0	2
③【その他】	9	0	3	4

### ◎ご感想・ご意見の内容抜粋

#### ①【食と運動】「タニタの健康セミナー」 ～ ロコモ予防の食事学と簡単エクササイズ～

- ・食事だけ、運動だけでなく療法が大切という考えがなかった。食事について量を増やす減らすことしか考えてなかった。まんべんなく少しずつ食べることを知った。そのため、脂質、たんぱく質、炭水化物の3分類だけでなく、もっと細かく分類分けの食品知識が必要と分かった。善玉コレステロールをふやし、悪玉コレステロールを減らす方法についての話があればよかった。
- ・講義は分かりやすく有意義でした。タニタの健康づくりへの姿勢が分かった。
- ・短時間の中で、内容が盛りだくさんあったが、簡潔で分かりやすい内容であった。食育・栄養素についてもう少し詳しく聞きたかった。
- ・丁寧な説明と解りやすい説明、声のトーンなどととても良かったと思います。
- ・手秤り等簡単な気を付け方よくわかりました。
- ・体を動かすこと、日常生活の中で出来ること、食事のバランスの大切さ等、よくわかりやすかった。
- ・一般の方にもわかりやすく伝えるテクニックを学びました。
- ・ロコモにさしかかった年代です。筋力の大切さが良くわかりました。
- ・意識して質よく食べることをあらためて認識しました。毎日の食事に気をつけているつもりですが、もう一度ふりかえる機会となりました。
- ・栄養の基本についてわかりやすく表現やスライドで講演いただき参考になりました。食事の事だけでなく運動(実技)についても聞けてよかったです。
- ・料理、ロコモ体操等多岐に渡り、参考になりました。ありがとうございました。日々食事等に注意していましたがたんぱく質不足がもろに出ていました。気をつける事項でした。

- ・タニタ食堂の取り組みがよくわかった。切り方の工夫、測って料理をする。日常生活に役だつ事が多かった。1gの油どんな油もKcalは同じ1gの油9Kcalおぼえておきます。調味料にも気をつけたい。
- ・目標は「グタイテキニ」このキーワードがいいなと思いました。やるからには成果をあげる方策を実践につなげていけたらと思いました。食事と運動の両方が大切であるということがそれぞれの必要性がよく伝わる内容だったと思いました。
- ・日頃の小さな心がけの積み重ねで栄養管理、ロコモ予防ができるということで具体的なアドバイスが取り組み意欲をわかせてくださいました。主食、主菜、副菜などの摂取目安もわかりやすく職場でも共有したいと思いました。
- ・血糖値を上げない食べ方がとても参考になった。これからやさいは少し大きめに切るようにしたい。減塩にもさらに気をつけようと思う。レシピ本をすでに購入済なので又いろいろな献立に活用していきたいと思う。

## ②【口腔】「知っておきたい口腔ケア」～セルフケアを習得しよう～

- ・定期健診に通っているので、参考になりました。
- ・具体的でよく分かりました。ワンタフトブラシ使ってみようと思います。歯間ブラシは每晚使っています。
- ・よかった。
- ・口腔ケアについてはすごく興味のあるテーマであり、自身の歯で最後まで食事ができることが目標でもあり、介護の面においても学び得た研修内容であった。
- ・「パタカラ体操」「舌の体操」等、実践したいと思った。
- ・口腔マッサージの実践がわかりやすかった。
- ・もう少し歯みがきをていねいにするようにしたいと思いました。唾液が大切なことがよくわかりました。
- ・口腔ケアグッズの具体的な使い方がよく分かりました。パタカラ体操の意味もわかりました。
- ・歯の清掃の行い方がよく分かりました。  
ひしひしと感じました。
- ・基本的な口腔ケアのことを教えていただき、死ぬまで自分の歯で食べたいと感じました。  
そのためにはケアを大切にしたいと思います。
- ・歯科では詳しく聞けないことをよりくわしく教えていただきました。おいしく食事をしていくためにたいへん大切なことをたくさん教わりました。歯をみがきながら今日も教わった事をおもいだしながら日常生活につなげていこうとおもいます。
- ・みがき方がもう少し見えたならよかった。
- ・もう少し実技の時間があっても良かった。話しは丁寧で良かった。
- ・口腔清掃用具の見本(実物)を見せていただき、普段、目にしないものまで目にすることができました。  
口腔ケアについて、わかりやすく説明していただきましたし、お口の体操も実際にやってみることができたので、よかったと思います。

## ◎その他、お気づきの点などありましたらお聞かせください。

- ・家庭の中で健康づくりに影響力が強いのは女性です。このお盆の時期は帰省客もあることから、参加できないという人も多数ありましたので、今後は開催時期設定についても考慮していただけたいと思います。内容が良かったので、多くの人に聴講してもらったと思います。ありがとうございました。
- ・とても良い研修会を開催していただきありがとうございました。
- ・周知方法を考えてほしい。盆の近い時期は参加しにくいのではないかな。
- ・薬に頼る前にやるべきたくさんの方の事を教えていただきました。貴重な機会をいただき、ありがとうございました。
- ・「タニタ健康セミナー」「口腔ケア」の両講演ともとてもためになる話で参加してみて良かった。又、

このような機会があったらぜひ参加したいです。

【※ アンケート記載文は原文のまま掲載】