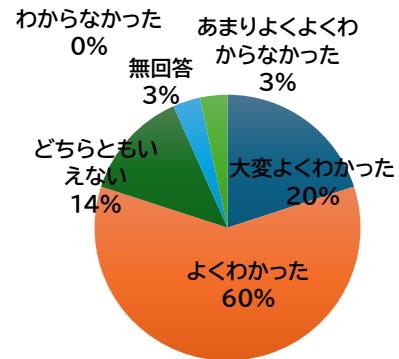


# 健康づくり☆ミーティング アンケート結果まとめ

## 1. 健康たんば21第3次計画（案）はどのような内容かわかりましたか。

大変よくわかった	6
よくわかった	18
どちらともいえない	4
あまりよくよくわからなかった	1
わからなかった	0
無回答	1



- ・数字があまりピンとこなかった、今までのことの延長かと思う。
- ・知らなかったことを学べました。
- ・せっかく良い計画を立てられているのに住民は知らない人がほとんど。知ってもらってこそ実行ができるのは。
- ・市民一人ひとりに計画が知られたらいいなと思った。
- ・市民向けイベント等で計画を周知する必要があると思いました。
- ・データを元に説明があったから。
- ・色々な意見が聞けてとても良かった。
- ・色々なお話を聞かせてもらって減塩生活がんばります。ありがとうございました！
- ・勉強になりました。家族の寿命が健康と共に伸びるよう頑張ります。
- ・グラフ等市の状況がわかりました。
- ・説明がわかりやすくて良かったと思いました。意識していきたいと思います。
- ・計画が実現に結びつくことを望みます。
- ・全く知らなかつたので、このような取組をされていることがわかりよかったです。
- ・6つのテーマは全てつながっているなと思いました。
- ・自殺の人が多いのはショックでした。

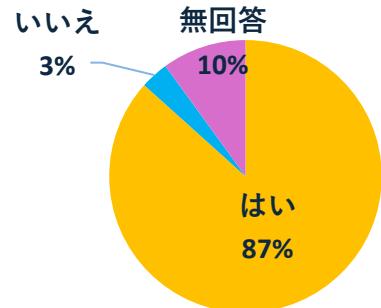
## 2. 健康で過ごすために、自分の生活や職場で何か取り組んでみようと思われましたか。

### ①栄養・食生活、食育

- ・子どもの頃から薄味にする。
- ・食卓に調味料を置かない。
- ・減塩、塩分摂取量を減らす工夫をする。
- ・減塩に気づく実験をする。
- ・楽しく料理する。
- ・減塩を意識しようと感じた。今日から頑張ります。
- ・野菜の摂取量を増やす。
- ・家族に薄味でも美味しく食べる料理を食卓に並べる。
- ・いただいた計量スプーンでドレッシングを作ってみたい。
- ・行政の方が配信されていることを見たいと思います。
- ・野菜を育てる。

はい	26
いいえ	1
無回答	3

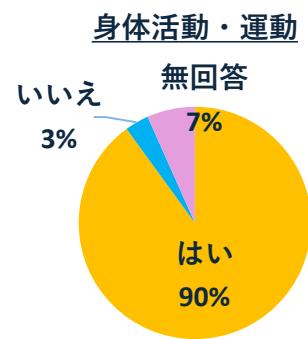
### 栄養・食生活、食育



## ②身体活動・運動

- ・スマホからはなれる。
- ・ながら家事をする。
- ・プラス10を広める。
- ・人を誘ってみる。
- ・ウォーキングをはじめてみようと思った。
- ・室内で体を動かす体操を取り入れる。
- ・朝晩のストレッチ。
- ・家から出ない人への働きかけが大切だと思います。
- ・座る時間をへらす。

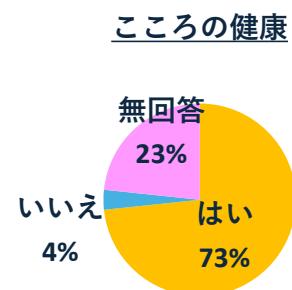
はい	27
いいえ	1
無回答	2



## ③こころの健康

- ・自分で自分をほめてあげる。
- ・挨拶する。
- ・相談できるところを作る。
- ・スマホから離れる時間や、ぼーとする時間を作ろうと思った。
- ・旅行や趣味で心の健康を保つ。
- ・ウォーキングも心の健康につながる為、歩くことを続ける。
- ・ホッとできる時間を自分なりに作りたい。
- ・笑顔で声掛け。
- ・自分だけでなく友達等にも気を配りたい。
- ・ストレスをうまく発散させたい。
- ・ゲートキーパーになれたらと思いました。
- ・ボランティア活動。

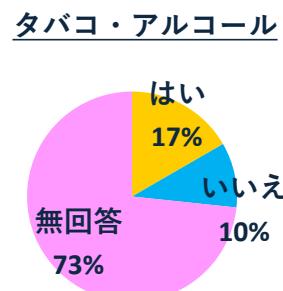
はい	22
いいえ	1
無回答	7



## ④タバコ・アルコール

- ・アルコール好きだけど週に2日飲まない日を作っているので継続する。

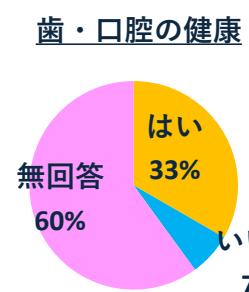
はい	5
いいえ	3
無回答	22



## ⑤歯・口腔の健康

- ・定期健診で歯・口腔の健康管理する。
- ・3か月に1回、歯科健診継続。

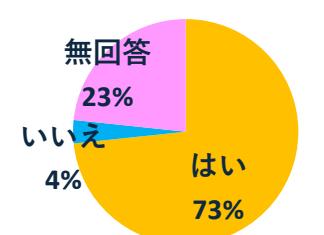
はい	10
いいえ	2
無回答	18



## ⑥健診診査・健康管理

- ・決まった日程で健診を受ける。
- ・家庭の中で健診を受けようと声かける。
- ・健診のICT導入に向かっていく。
- ・自分のことは自分が一番体を大事にしようと思います。
- ・年1回健診で体の健康をチェックする。
- ・年に1回人間ドック継続。
- ・健診受診をみんなに声掛けしたい。
- ・健康である人に何かメリットがあればという意見いいと思います。

はい	22
いいえ	1
無回答	7



### 3. 意見、感想

- ・年代にあった色々な取組を行ってもらいたい。
- ・思い切った行事（プレゼントやお得がある）を行うのもありかな。
- ・丹波市のLINEアプリの活用が下手だと思います。もっと情報提供の内容や配信の時間等工夫するといいのでは？友達登録すると使えるクーポン等が配布するとか。
- ・意見交換がでてよかったです。元気になります。アイスブレイクがあると尚よかったです。
- ・色々勉強になりました。少しの心がけで生活を変えていきたいと思いました。
- ・とても良い勉強の時間で楽しく皆様とトークできた。色々な意見も聞かれて本当に有意義でした。
- ・グループワーク楽しかったです。
- ・とても良い時間でした。ありがとうございました。
- ・久しぶりの皆で考える機会でした。ありがとうございました。
- ・とても良い時間を過ごすことができました。ありがとうございました。
- ・様々な年代の方々とワークショップで意見交換できてよかったです。
- ・ICTの活用は若い人に対してと、年代別に告知方法を変える必要があると思います。  
自分のことを知ることから始まるのかなと思います。
- ・またこんな機会があれば参加したいです。