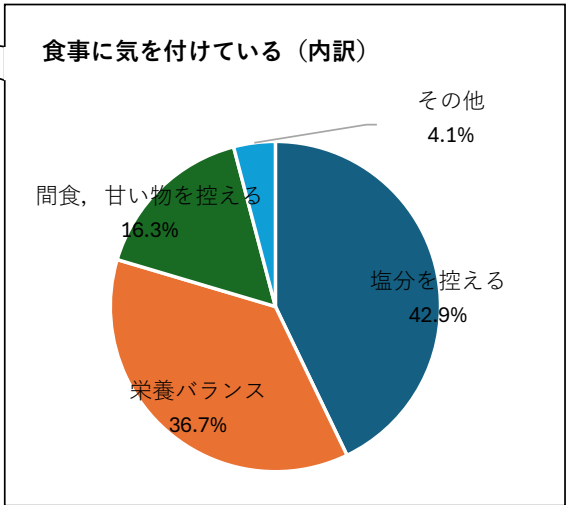


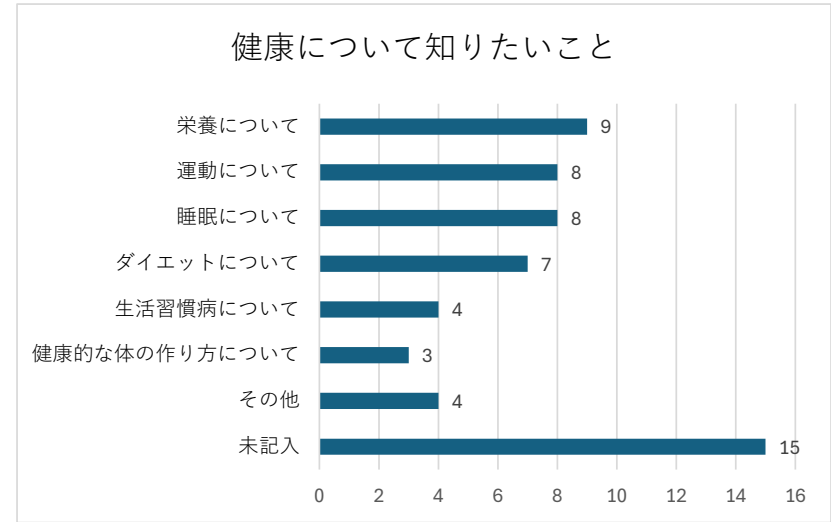
<アンケート自由記述回答>

【質問１】講演会に参加後、健康に気を付けていることはありますか。

- 食事に気を付けている 4 9 名
 - ・塩分の取りすぎに気をつけている
 - ・食事の偏りについて前より考えるようになった
 - ・間食のカロリーを気にするようになりました等
- 運動習慣に関して気を付けている 8 名
 - ・毎日少しでもいいから体を動かす等
- 睡眠に関して気を付けている 1 3 名
 - ・睡眠時間をしっかりとるようになった等
- ヘッドホン難聴に関して気を付けている 3 名
 - ・大きな音で音楽を聴くことを控えている等

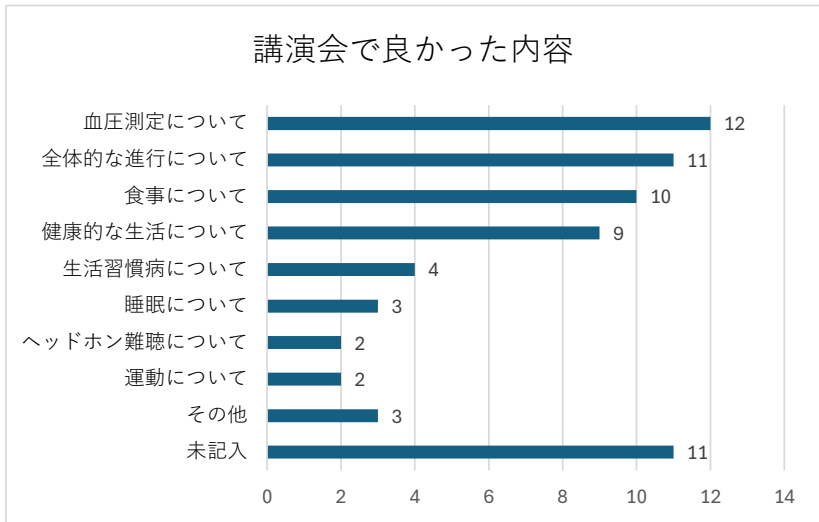


【質問２】健康について知りたいことはありますか。



- ・運動習慣をつける方法
 - ・質の高い睡眠方法
 - ・どうすればもっと健康な体を作ることができるだろうか
 - ・痩せる方法
 - ・カロリーが低くてお腹に溜まる食べ物
 - ・生活習慣病についてもっと詳しく知りたい
- 等

【質問３】講演会で良かった内容を教えてください。



- ・実際に血圧を測る体験が良かった
 - ・話が分かりやすく、自分の健康について改めて考えることができて良かったです
 - ・一日のバランスの良い食事の具体例
 - ・模造紙とメモで対話を通して深めながら行うところがとても良かった
- 等