

令和5年度 生活習慣病予防セミナー アンケート結果

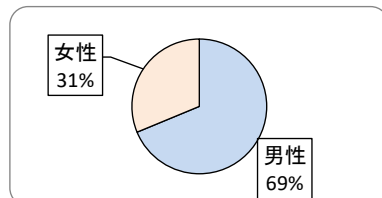
開催会場：十勝総合振興局 4階AB会議室  
 開催月日：令和5年12月15日(金)13時30分～15時30分  
 受講者数：16名(開催側含まない)  
 回答数：16件 回収率 100%

講話 「ストレス不調と食生活  
 ～ストレス不調を食事で予防・改善しましょう～」  
 講師：まつもと薬局 栄養部  
 管理栄養士 柴田 雅江 氏

実技 「運動によるストレス解消法」  
 講師：まつもと薬局 機能訓練特化型デイサービス  
 ネオリハ 理学療法士 中島 裕介 氏

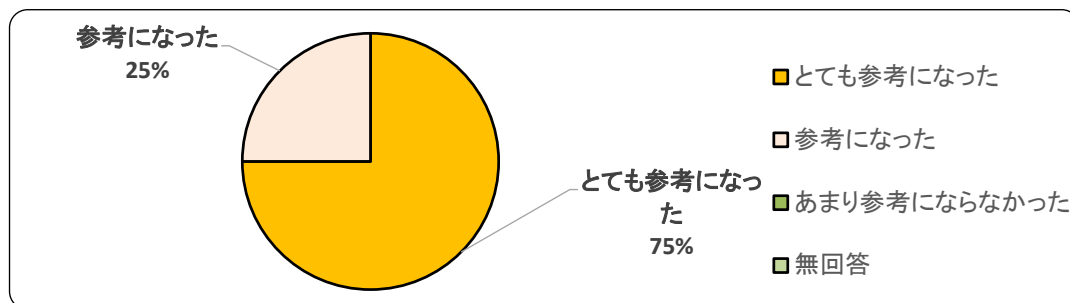
1 出席者の状況

男性	女性	計
11	5	16
69%	31%	



2 「ストレス不調と食生活～ストレス不調を食事で予防・改善しましょう」についての感想

とても参考になった	参考になった	あまり参考にならなかった	無回答	計
12	4			16
75%	25%	0%	0%	



具体的にはどのような項目がお聞かせください。

【とても参考になった】

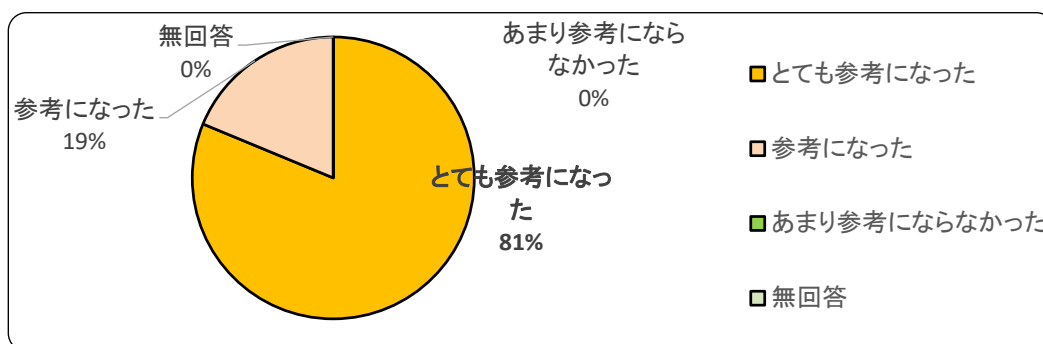
ストレスの多い職場での普段の食生活を教えてほしいと思った  
 食事がゆとりのある生活、感謝の心につながっていくということ。機能性低血糖の概念  
 食生活の重要性がよくわかりました。食事を怠ることが多かったので気をつけたいと思います。  
 バランスの良い食品を取ることの大切さ。朝食が大切であること  
 食事の大切さが判りました。バランスの良い食事を心がけたいと思います  
 日々の食生活を改善するためのアドバイスが聞け、大変勉強になりました。  
 日々の食生活の見直しに大変参考になりました。もっとこのことを他の職員にも知ってほしいと思う。(仕事が忙しいと思っている職員ほど、こういうセミナーに出ない傾向がある)  
 朝ごはんをとらない生活をしていますが、午前中はぼーっとする時間が多く頭が働かないため、今後は朝食をとるようにしたい。  
 ストレス不調に係る内容や改善対策がよくわかった。  
 朝昼夜の食事、特に朝はしっかり栄養のあるものを食べることが重要。蛋白質(アミノ酸)を食べてセロトニンを作って幸福になる。  
 「食生活でストレスが悪化することもある」というのは大きな気づきでした

【参考になった】

生活習慣の整え  
 食べ方ひとつでストレスになったり解消されたり  
 悪循環を加速させないためにも、食を含めた生活習慣の見直しが大変。取り入れやすい食材等も紹介いただきありがたかった。金も時間もない若年層向けの食見直しがあれば尚ありがたい。  
 具体的な説明、ゆっくりとした話し方で話に入りやすかったです。

### 3 「運動によるストレス解消法」の感想

とても参考になった	参考になった	あまり参考にならなかった	無回答	計
13	3	0	0	16
81%	19%	0%	0%	



具体的にはどのような項目かお聞かせください。

#### 【とても参考になった】

説明が解りやすい

運動で発散するのはベスト！かな

座業中心は死亡リスクが上昇すること。ストレッチしながら業務を行いたい

気軽にできる運動がとても良かったです。ご飯をどうやって食べるか(スマホを見ながら)も影響するのが意外でした。

簡単な運動で良いこと。→体があたたまる。

改めて運動がストレスに抗家庭と判りました。継続して運動を続けていきたいと思えます。

普段運動習慣がないため簡単にできる運動を学ぶことができ、大変参考になった。

少し身体を動かしただけで驚くほど体が軽くなり、気持ちもそれに従って前向きに明るい気持ちになった。運動とまで言わなくても体を動

短いストレッチで肩まわりが楽になりました。家でもやってみようと思いました。

運動の重要性とかたんな運動(体を動かすこと)の方法がよくわかった

運動して体を温め筋肉をたくさん増やしたい。

実際に身体を動かさせたこと

#### 【参考になった】

簡単にできる運動法

「今現在に集中する」時間を持つ大切さを運動を通じて実感できました。

実際に体を動かしたのがよかったです。

#### 今後の生活習慣病予防セミナーへのご要望

講義中(1講目の終わりの方)に後ろの2名の男性職員の私語がうるさかった。廊下の方で話してほしい。

部屋が暑かった

座学だけでなく、今回のように少し身体を動かすのが良いです。

どちらもききやすく今後の参考になりました。ありがとうございました。

免疫カアップの食事と運動について知りたい。

運動系は今後もあった方が良くと思います。