

高知市いきいき健康チャレンジ 応援講座 実施報告

日時 平成28年10月30日 9時30分～12時30分 場所 総合あんしんセンター 3階

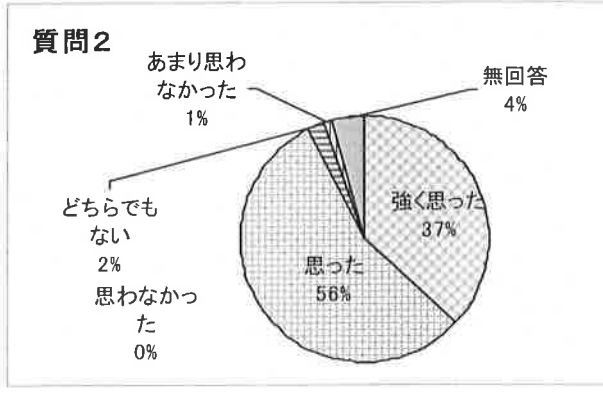
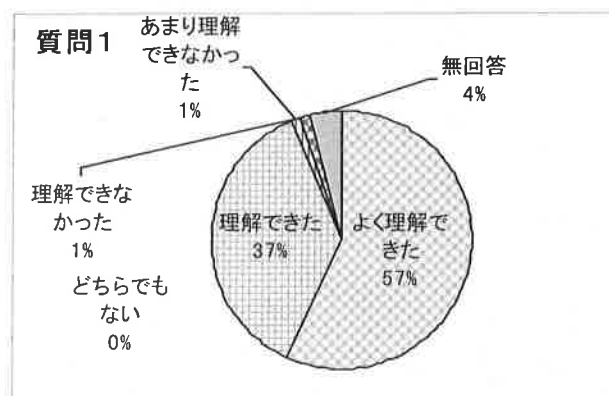
講座 講師 高知県栄養士会 橋本 由佳氏 高知市口腔保健支援センター

参加者 107名

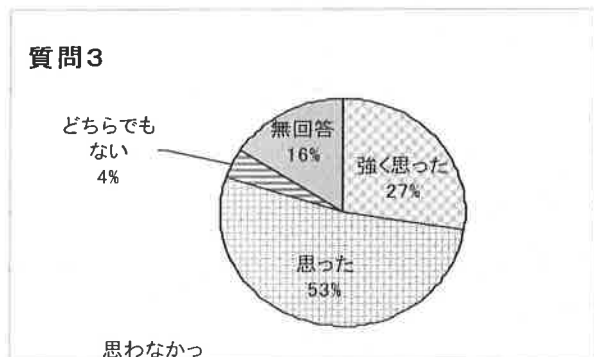


質問1 「おいしく♪たのしく♪食事にチャレンジ」の講座内容は理解できたか?

質問2 講座内容を聞いて食生活の改善をしようと思ったか?

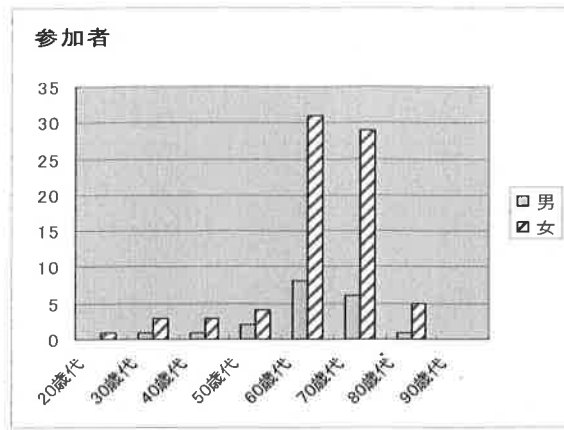


質問3 お口の健康チェックを聞いてお口の健康のために何か取組もうと思ったか?

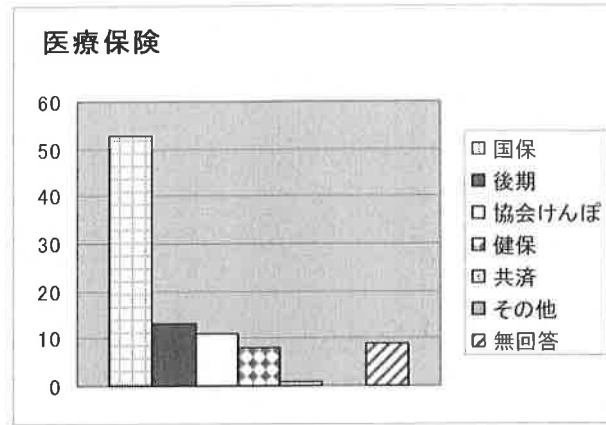


食事: 講座内容はよく理解できた者が57%と高い。食生活の改善を強く思ったものも37%いた。
お口: お口の健康に何かとれもうと思ったものは27%あり、取組もうと思わなかったものはいなかった。

参加者の年代



参加者の医療保険



参加者の感想 (アンケートより抜粋)

- データに基づいた内容だったので説得力があった。特に 1975 年頃の食生活が望ましいことについては納得した。
- 具体的で大変参考になり、出席してよかったと思います。野菜を今まで以上にとらなくてはとしました。
- 調理の時、食塩は適当に使っていたが、相当使いすぎていたと実感。反省です。
- 健康維持のために進んで気をつけること。そのためには、こうしたお話を大切にすることを実感しました。気をつけます。
- なかなか自分のカロリー計算が出来ませんが、また、色々な勉強会などに出てみたいです。
- 栄養チェックのとき、塩分が多かったので気をつけて塩分を少なくしようと思います。気をつけてしようと思います。
- クイズ参加型で楽しく学べる事ができた。これからもこんな機会があれば是非参加したい。だしのとり方がとてもよかった。子供にも実践して伝えていきたいと思いました。血糖値、GI 値のことも知りたいです。
- 塩分の取りすぎを反省しました。料理を見ながら、分かりやすく説明していただき、参考になりました。
- ひとり暮らしをしているために、煮炊きすることも時々ですが、勤め帰りとかに、食材が色々入ったおかずのセット等を買ったりして食べます。が、今は野菜が高い為、安い野菜等蒸したりしているのですが、今日のお話でほんとに食事の大切さを学びました。初めての会で、いろいろ勉強できて、また参加させていただきたいと思います。今日はありがとうございました。
- 「食」関係展示コーナーで、インスタント食品類の含有塩量の極めて高いことに気づき、便利さに傾倒する生活をできるだけ改めたいと感じた。
- マンネリ化した食事になりがちですが、頭の片隅において、食事作りに励みたいと思います。特定健診で傘マークがつきショックを受けましたが、日が発つにつれ薄れがちの日々で参考になりました。ありがとうございました。
- 気をつけているつもりでしたが、やはり、塩分の取りすぎになっているようです。高血圧の薬を利用しているので安定はしているのですが、根本的な見直しが必要ですね。歯の治療をしているので、時々きれいにしてもらっていますが、治療の必要でないときも受診しようと思っています。

- 塩分を減らす工夫（食事の写真から）を参加者に答えてもらった時に、参加者から正解が次々に出てきて、意識が高いことに驚いた。その他にも、参加型の講演でとても参考になった。たくさんの方が参加して、熱心に聞いておられました。すごいです。直前のハガキ案内も効果大かと思います。若い方の参加は少なめでしたでしょうか？お口の細菌チェックと噛む力の測定もとても参考になりました。
- カロリー、塩分について、減塩、減体重の具体的な方法についてよく理解できた。口の健康チェックでは、自己チェックができたよかった。
- 声が聞き取れなかったのが少しがっかり。パンフレットでもあれば、良かったのと思う。お口の健康チェックは声が良く聞けました。ありがとう。
- 歯の健康に注意したいと思います。虫歯や入れ歯が多いのに、手入れ不足がやはり気になりました。歯医者さんと家でも注意していく事が大切であると感じました。強く気づきました。歯周病怖いですね。
- 健康に気をつけたいと強く思った。口と体重と食事がどれだけ大切かが分かった。体重を減らし、食事を考えたい。

まとめ

栄養に関する講座は関心が高く、参加型だったこともあり、参加者が学ぶだけでなく自分の振り返りができたり、自分の食生活について考えることができていた。楽しんで参加されていた。

お口の健康チェックを積極的に取組む方が多く、歯科での継続した健診や歯周病予防の必要性を感じていた。