

戸畑区婦人会中央婦人学級 アンケート集計結果

◆日 時:令和7年10月23日(木) 14時00分～15時00分

◆場 所:戸畑区医師会館 4階講堂

◆講演内容:「いつまでも健康でいるために～内臓を元気に保つお話～」

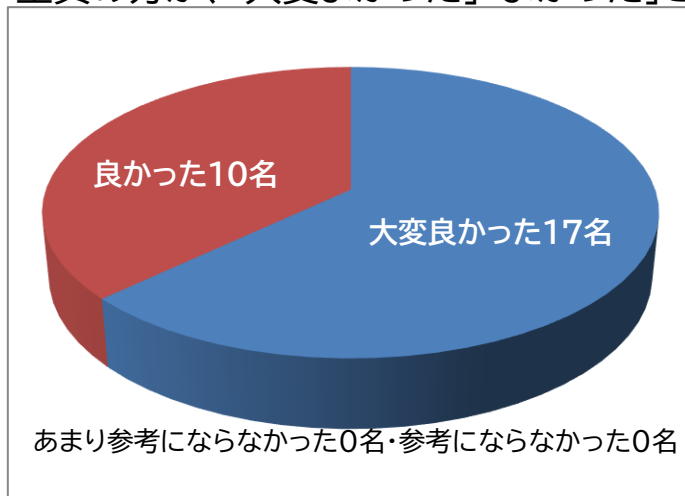
講 師:畠中内科クリニック 医師 加藤 智子先生

◆参加者:33名 (内訳:講師1名、婦人会27名、その他2名 事務局3名)

◆アンケート集計結果 n=27 回収率84%

1、講演会の内容について

全員の方が、「大変よかった」「よかった」と回答



2、印象に残ったことや感想、ご質問など

○1項目ずつ分かりやすく説明があり、理解しやすかったです。

○糖尿病と認知症の関係、癌との関係など三大合併ばかりに焦点をあてていたが、色々なデータ研究の結果があることを知れた。食事をさっそく見直していこうと思った。

○糖尿病のお話、ためになりました。

○主人が糖尿病なので大変理解できよかったです。

○いつまでも健康でいる為に、いろいろな事に注意が必要ですね。食生活、運動、また精神面について学ばせていただきました。ありがとうございました。

○食事の材料に気をつけていきたいと思います。

○分かりやすくて聞きやすかったです。ありがとうございました。

○塩、散歩はしなくてはいけないと頭では思っていますがこの暑さで家に居ることが多くて少しずつ散歩と塩分のことをいつも頭においていこうと思います。

○健康への知識が少し深まりました。ありがとうございました。

○糖尿病や栄養についての話が参考になりました。とてもわかりやすく勉強になりました。

○今日の話参考に健康寿命を延ばして楽しい、元気な生活をしたいと思った。

○初めて聞く話で良かったです。分かりやすかったです。ありがとうございました。

○糖尿病のことなどが良くわかりました。ありがとうございました。

○現在、糖尿、肥満、脂肪肝、、、とたくさんの病気をかかえているが、自分の甘えが大です。改めて食事の大切さ、生活を見直したいと思います。

○日常生活の大切さ

○食事の摂り方で血糖の上がり方が違う事

○バランスの良い食事、適度な運動をする、頑張ります。

○食事の摂り方が今まで考えていなかったのよかった。

○自分が健康寿命まであと1年しかない事に衝撃を受けた。食事に気をつけていこうと思った。

○一度でも低血糖になった経験があれば認知症リスクを高めるということを知った。

生活習慣を改めいつまでも健康でいたいと思った。

3、来年度はどのような内容のお話を聞いてみたいですか？

○心房細動について

○人生会議について

○相続、贈与等に関する税金関係

○エンディングノートの書き方

○健康に関することが一番興味があるので、病気にかかりにくい体を保つためのお話

○今日のようなお話が良いです。