

令和6年度北アルプス地域健康づくり講演会アンケート結果

- 1 実施日 令和6年11月1日(金)
- 2 会場 主会場：白馬村  
サテライト会場：大町市 池田町 松川村
- 3 参加者数 178人
- 4 アンケート回答者数 119人 (66.9%)  
アンケート結果

(1) 年代

	人数	割合
20歳代	1	0.8%
30歳代	3	2.5%
40歳代	13	10.9%
50歳代	10	8.4%
60歳代	42	35.3%
70歳代	40	33.6%
80歳以上	9	7.6%
未回答	1	0.8%

(2) 性別

	人数	割合
男	20	16.8%
女	99	83.2%

(3) 内容

	人数	割合
大変参考になった	94	79.0%
参考になった	22	18.5%
あまり参考にならなかつ	0	
参考にならなかつた	0	
未回答	3	2.5%

(4) 感想

- ・とてもわかりやすく、生活の参考にできるお話でとてもよかつた 30人
- ・飲み物は水かお茶を心がけます 8人  
(夏に甘い飲み物を飲む癖をつけてしまったので気をつけます。ニンジンジュースをやめます。等)
- ・食事の内容や食べ方などこれから参考にしていきます。 21人  
(ごはんを半分にします。加糖ブドウ糖液糖に注意します。砂糖の害について認識を深めました。  
ゆっくり食べることを心がけます。アルコールの減酒します。等)
- ・脂肪肝のことが良く分かりました 8人  
(いつの間にか悪くなっていく脂肪肝のことがわかりました。帰ったらALT値を確認します。体重7%減量したいです。等)
- ・その他 18人  
(先生の本を読んでいたので、とても楽しみにしていました。旧ツイッターに励まされており、また頑張れそうです。  
家族に話そうと思います。家庭でも実行できることから始めます。クイズ形式でわかりやすかつた。夫を改善したい。等)

※今後の希望の中で、もう一度尾形先生の話(糖尿病・間食の摂り方・運動の方法等)を聞きたいという希望が多くありました。