

家族みんなで健康達人

健康生活の達人教室 in おomi

テーマ **もち麦と健康生活**

日時 平成30年 **11月6日(火)** 場所 **麻績村地域交流センター 3階 ホール**  
14:00 ~ 15:40

主催 信州大学 医学部保健学科、学術研究・産学官連携推進機構 / 麻績村

※本事業は、平成30年度農林水産省「健康な食生活を支える地域・産業づくり推進事業」の採択を受けて実施しています。

開催日時：2018年11月6日（火） 14時00分～15時40分

場所：麻績村地域交流センター3階ホール

開催概要：

医学部と麻績村との連携推進事業として、村民の健康増進のために必要な知識を学び・実践していくための機会として教室を開催した。講演会では、水溶性の食物繊維が豊富な「もち麦」に触れながら、生活習慣病を改善するための食生活について（日高准教授）、腸内環境を整えること（會田教授）、また、加齢に伴う筋力の衰えを防ぐための普段でもできる軽い運動をしながら、健康な生活をおくるための工夫について（横川教授）の講演を行った。また、座談会では、もち麦の試食（もち麦を入れたスープ）なども実施し、「もち麦」の成分の特徴で水溶性食物繊維と腸内環境、普段の食生活に取り入れる工夫、農作業などで、季節ごとに大きく変化するくらしのなかで、常に体を動かす工夫などについて、意見交換が進んだ。

運営スタッフ：【麻績村】森山、高野（住民課）、【信大】林、市田、神田、李

プログラム（14：00～15：40）：

・あいさつ

高野忠房 麻績村長 / 金井誠 保健学科長

・「健康生活の達人教室 in 麻績」

【講演】

1. 「養生食のすすめ」日高哉准教授
2. 「日々の排便状況をチェックする視点」會田信子教授
3. 「身体活動の意義と実際」横川吉晴教授/三好圭助教

【座談会】

「もち麦と健康生活」 講演者+高野寿美さん(麻績村住民課)

主な配布物:

- ・講演資料
- ・もち麦パックご飯
- ・サポーター募集案内

参加者数:

- ・一般参加者：27名
- ・麻績村保健補導員会参加者：28名

計 55名

## 「健康生活の達人教室 in 麻績」 参加者アンケート

2018.11.06

この度は、「健康生活の達人教室 in 麻績」にご参加いただき有り難うございました。「健康生活の達人教室」のさらなる発展・改善に向けて皆様よりご意見を頂きたいと存じます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### ■お客様のことについて、以下の質問にご回答をお願いします。

【Q1.性別】 男性 女性 【Q2.年齢】 10代 20代 30代 40代 50代 60歳以上

【Q3.お住まいの地方】 麻績村 松本市 中信地区(松本市以外) 北信地区 東信地区 南信地区  
県外( )

### ■「健康生活の達人教室 in 麻績」について、以下の質問に回答をお願いいたします。

【Q4. 本教室を知ったきっかけをお答えください。(複数回答可)】 健康生活の達人教室チラシ 健康生活の達人教室ホームページ  
公民館情報(館報おみ) 友人・知人の紹介  
その他( )

【Q5. 参加しようと思った理由をお答えください。(複数回答可)】 健康生活に興味があったから 健康と食の関係に興味があったから  
大麦(もち麦)に興味があったから 講演者に興味があったから  
信州大学が開催する内容だから 知人に誘われた(薦められた)から  
その他( )

【Q6. ホワイトファイバー(もちせい大麦)に対する印象をお答えください。(一つのみ回答)】 すぐに食生活に取り入れようと思った 今後の効果検証の経過を見て考える  
配布されたサンプルを試食してから考える 普段から食生活に取り入れている  
たまに購入している たぶん取り入れない

【Q7. 興味を持った講演/企画はどれでしたか。3つまでお答えください。(複数回答可)】 講演1「養生食のすすめ」 講演2「日々の快便状況をチェックする視点」  
講演3「身体活動の意義と実際」  
座談会「もち麦と健康生活」 試食：もち麦 in Soup  
[配布物] もち麦ごはんパック

【Q8. 本日の教室内容の満足度についてお答えください。】 とても良かった 良かった あまり良くなかった 今後の参考にならなかった

### ■普段の生活において、取り組まれていることがあればご回答をお願いいたします。

【Q9. 「食」または「健康」について、普段から気をつけられていること、または、取り組まれていることがあればご記入ください。】

【Q10. 日常生活において、医療・介護・福祉の点から、困られていること(ご家庭、医療機関や福祉施設必要に応じて使用されている器具、道具やサービスなど)がございましたら、ご記入ください。】

☞ Q9. およびQ10. の内容について、ご連絡を差し上げても良い場合は、ご連絡先をご記入下さい。

(よみがな) \_\_\_\_\_ ご住所 FAX 番号 メールアドレス (何れかにチェックを入れて記入下さい。)

お名前 \_\_\_\_\_

ご連絡先 \_\_\_\_\_

### ■最後に、信州リビング・ラボ サポーター募集についてお伺いいたします。

【Q11. 信州リビング・ラボ サポーターについて参加/関心がありますか?】 参加する(別紙にサポーター募集用紙に必要事項をご記入下さい)  
関心はあるが現時点では参加しない(☞ Q12. をご回答下さい)  
関心がない(☞ Q12. をご回答下さい)

【Q12. 上記質問(Q11.)において、「関心はあるが現時点では参加しない」「関心がない」とご回答いただいた理由、もしくは、どのような切っ掛けやメリットがあれば参加してみたいかについて、以下にご記入ください。】

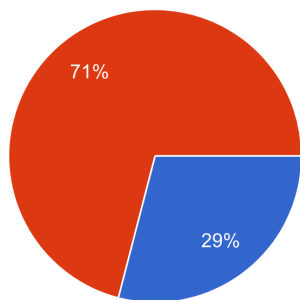
ご協力ありがとうございました。

ご記載いただいた個人情報は、厳重に管理し、ご本人の同意がない限り第三者には提供することもございません。ご回答内容は、本講座の改善等の参考資料として、統計処理を行い個人が特定できないようにした上で用いることといたします。

アンケート結果：回答数 35 件（回収率：64%）

### Q1.性別

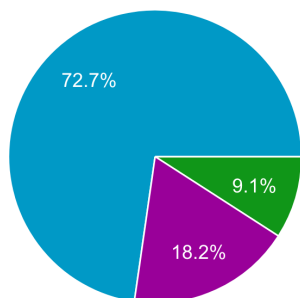
31 件の回答



- 男性
- 女性

### Q2.年齢

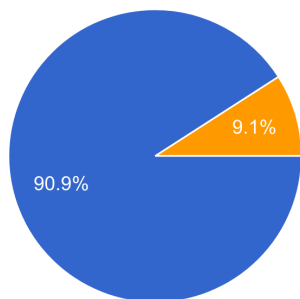
33 件の回答



- 10代
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60歳以上

### Q3.お住まいの地方

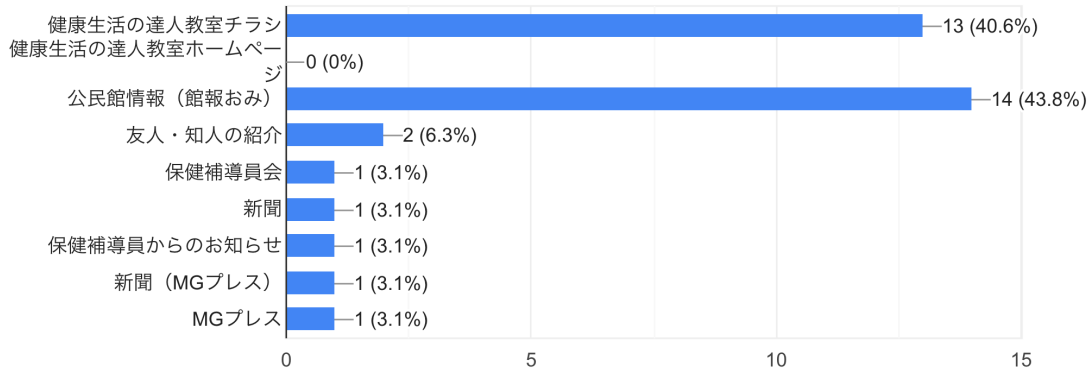
33 件の回答



- 麻績村
- 松本市
- 中信地区 (松本市以外)
- 北信地区
- 東信地区
- 南信地区

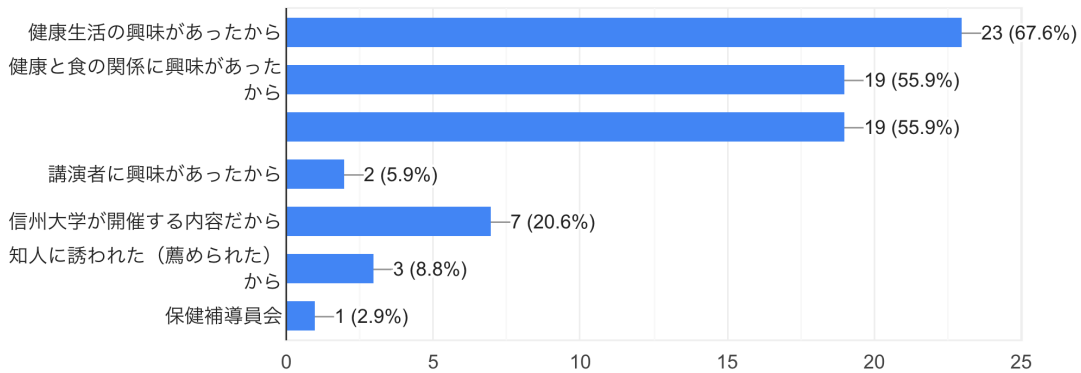
#### Q4.本教室をしたきっかけをお答えください。（複数回答可）

32 件の回答



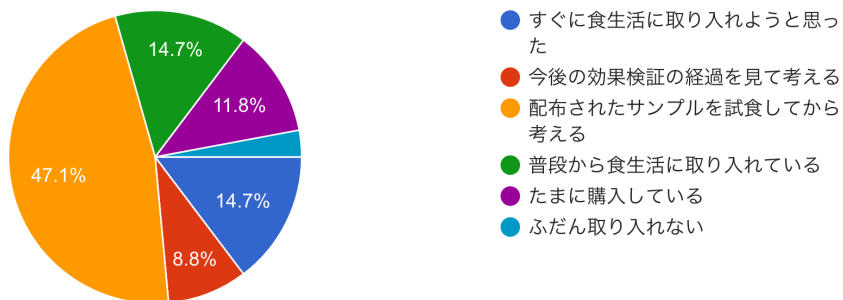
#### Q5.参加しようと思った理由をお答えください。（複数回答可）

34 件の回答



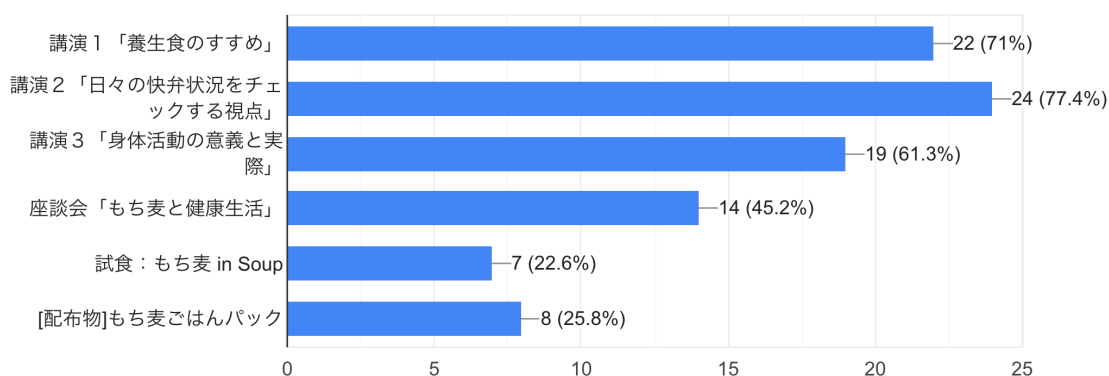
#### Q6.ホワイトファイバー（もち性大麦...）をお答えください。（1つのみ回答）

34 件の回答



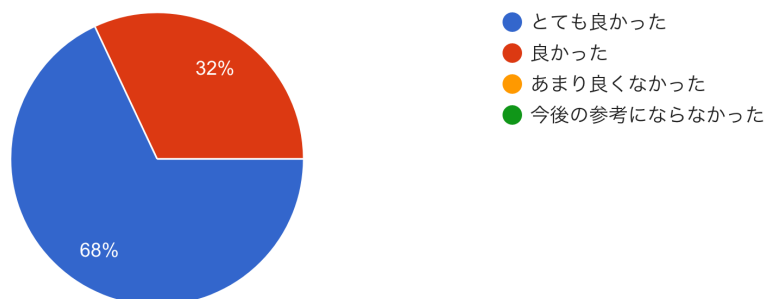
### Q7.興味を持った講演/企画はどれで...つまでお答えください。(複数回答可)

31件の回答



### Q8.本日の教室内容の満足度についてお答えください。

25件の回答



### Q9.「食」または「健康」について、普段から気をつけられていること、または、取り組まれていることがあればご記入ください。

野菜、肉などバランスのよい食事

減塩、水分摂取、バランスのいい食事、運動

カスピ海ヨーグルトを自分で作って毎朝食べている。

食べ過ぎに気をつける。

くだものは夜食べないようにしている。

(でも食べたいと思っています...夜食べてもいいくだものってありますか?)

野菜を必ず食べる。

歩く。

食べ合わせなど

食材のバランス(卵・魚・肉等)自己流

野菜を多く食する

野菜から食べる。

よくかむ。

いろいろな食品を食べること

野菜を多くとるようにしています。

気をつけようとは思っているが、なかなか難しい。(継続)

ウォーキングをしています。

発芽玄米を毎日1食以上とる事にしている。週に3回位はウォーキングをする時間を作っている。

もち麦を食べ、野菜をなるべく多く取る。大豆、きのこなど。

運動をする。(ラジオ体操など)

野菜中心

スクワット 10 秒×3 回

白米では無く十六穀米にする。サラダ油でなくオリーブオイルにする.etc

自分では気をつけている気持ちではいます。

よく歩くことにしております。

バランスの良い食生活 最初に野菜から食べタンパク食を大胆にとる

なるべく身体を動かす

## Q11.信州リビング・ラボ サポーターについて参加/関心がありますか？

11 件の回答

