

財団法人「熊本県労働会館」第二回自主文化事業アンケート集約表

開催日時 2005年12月14日 18時30分～

テーマ；生活習慣病の予防と対策について

講師；木村孝文秋津レークタウンクリニック理事長

今後取り組んでほしいことや、労働会館に対するご意見・要望など

1	3ヶ月に1回程度の講演をお願いします。もっと多くの単産の方に参加して欲しい。
2	お疲れさまです。これから課題が山積していますが、多岐に渡ったテーマで今後も取り組んでゆきましょう。
3	子育てシンポジウムなど、子どもの教育のあり方についての講演会など是非開催して欲しい。
4	健康に関する講演はこれからも続けてほしい。労働組合の成り立ち、歴史に関する講演を希望します。
5	後生活する上での身近な問題を提案して下さい。参加しやすい活動をしていただきたい。
6	私自身もですが、腰痛頭痛をもっている人が周囲に多いようです。何か予防できる（職場において）ことがあれば知りたいと思います。
7	食生活の改善について、 学校給食の栄養士さんを講師に、成人及び子どもの食生活の注意と工夫など、小中学生を子にもつ人を対象にしてみたら、共働き、インスタントなどで家庭の食生活が変化していますので。
8	労働会館にはいつもお世話になります。
9	今後の税制に関する事など講演してほしい。
10	12月は厳しいので開催時期を考えていただければ助かります。

参加されての感想

1	プロジェクターを使用してのご説明は分かりやすく、日頃の生活習慣が大切だと再認識するが、なかなか守れない部分もあり、時々こんな機会を得て自分の健康は守りたい。
2	私も血圧がやや高めなので、改めて高血圧に注意していきたいと思いました。食事・運動や生活に気をつけて虚血性心疾患にならないよう心がけたいと思います。脳梗塞のサインを見つける方法はおもしろく参考になりました。またダイエットビールにかえたいと思います。
3	四十路に突入し、健康に不安が増大している中での木村先生の講演は大変参考になりました。守られる習慣5項目の実行に向けて、犬年は頑張ります。
4	大変理解しやすい内容で良かったと思います。該当することが多いので改善すべき内容がありますが、思うように出来ないのが実態です。
5	忘年会シーズン中、お酒・たばこを控えて、10年後、20年後を健康に迎えねばと考えさせられました。
6	誰でもわかる脳卒中の予防法は実験してみたい。生活を見直すことが大切。
7	ふだんの生活でどんなことに気をつければよいか。――とても参考になりました。自分も年齢が高くなるにつれ、健康にはとても関心があり、とても勉強になりました、女性が閉経後にコレステロールが高くなると初めて知りました。先生の話が楽しかったです。
8	本日の講演はかた苦しい感じではなく、ざっくばらんとした生活密着のお話でしたので、楽しんで聞くことができました。生活習慣病にならないためには普段から少しずつでも運動を始めることが大事だと思った。「運動」と身構えるとなかなかできないので、駅から家まで歩くなど、そういうことならできる気がする。貴重なお話ありがとうございました。
9	日常生活の中での簡単な予防法や発見法を知ることができ、大変勉強になりました。
10	大変興味深い講義でした。無理をせず、規則正しい生活を心がけようと思いました。
11	日頃の生活のみだれが様々の生活習慣病に結びつくことがよくわかった。就職してから運動不足がみであり、通勤を徒歩にするなどできることから始めていきたいと感じた。
12	喫煙はしていませんが、運動を全くしていません。昼食も忙しいときにはカップラーメン等を食べていました。今後やめていこうと思いました。塩分を普段多くとりすぎているようです。意外といろいろな物に多く含まれているとは知りませんでした。今回参加して少しずつ生活を変えていこうと思います。
13	大変ためになりました。後は実行あるのみです。
14	養生したいと思います。国民医療費を下げるためにも。奥さんを連れて来たかったです。
15	生活習慣病とはあまり内容を知らなかったが、今回の話でくわしくわかって良かった。食事内容を考えて、できるだけ運動しようと思いました。
16	大変勉強になりました。まだ20歳台ですが、塩分の多い食事では気をつけなければと思いました。運動は週1・2回、たばこは吸いませんが、食事にあまり気をつけていませんでした。
17	自分の生活習慣を改めて考えてみて、いかに自分の生活が生活習慣病になりやすいかが分かりました。今後は少しずつ気をつけていきたいと思います。本日はありがとうございました。