

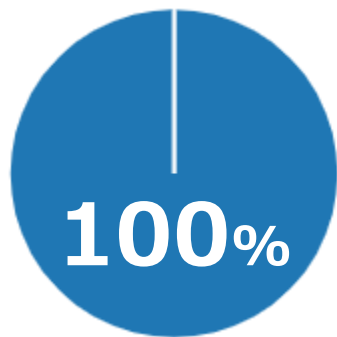
2022年11月3日開催分
出張型健康セミナー
フォローアップ編



👉 「参加者満足度」 **100%** 👉 「明日からの実践度」 **100%**

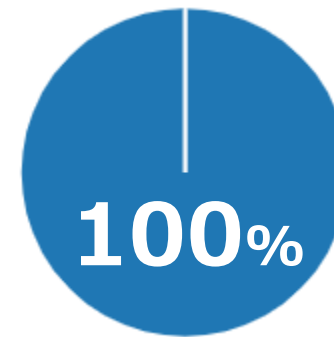
Q) 本日セミナーに参加して良かったですか？

- はい 9
- いいえ 0
- どちらとも言えない 0



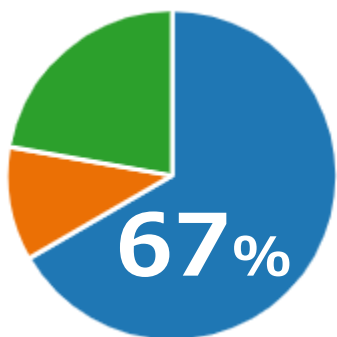
Q) 本日のセミナー内容を明日から実践してみたいですか？

- はい 9
- いいえ 0
- どちらとも言えない 0



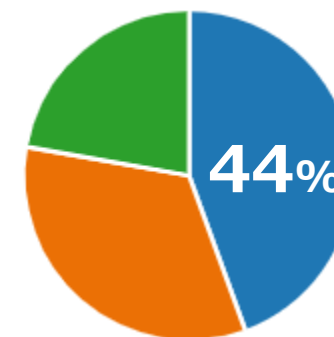
Q) これまでに参加した「健康増進プログラム」後も、健康に対する意識は継続していますか？

- はい 6
- いいえ 1
- どちらとも言えない 2



Q) 今も「なりたい自分」になるための健康行動は継続していますか？

- はい 4
- いいえ 3
- どちらとも言えない 2



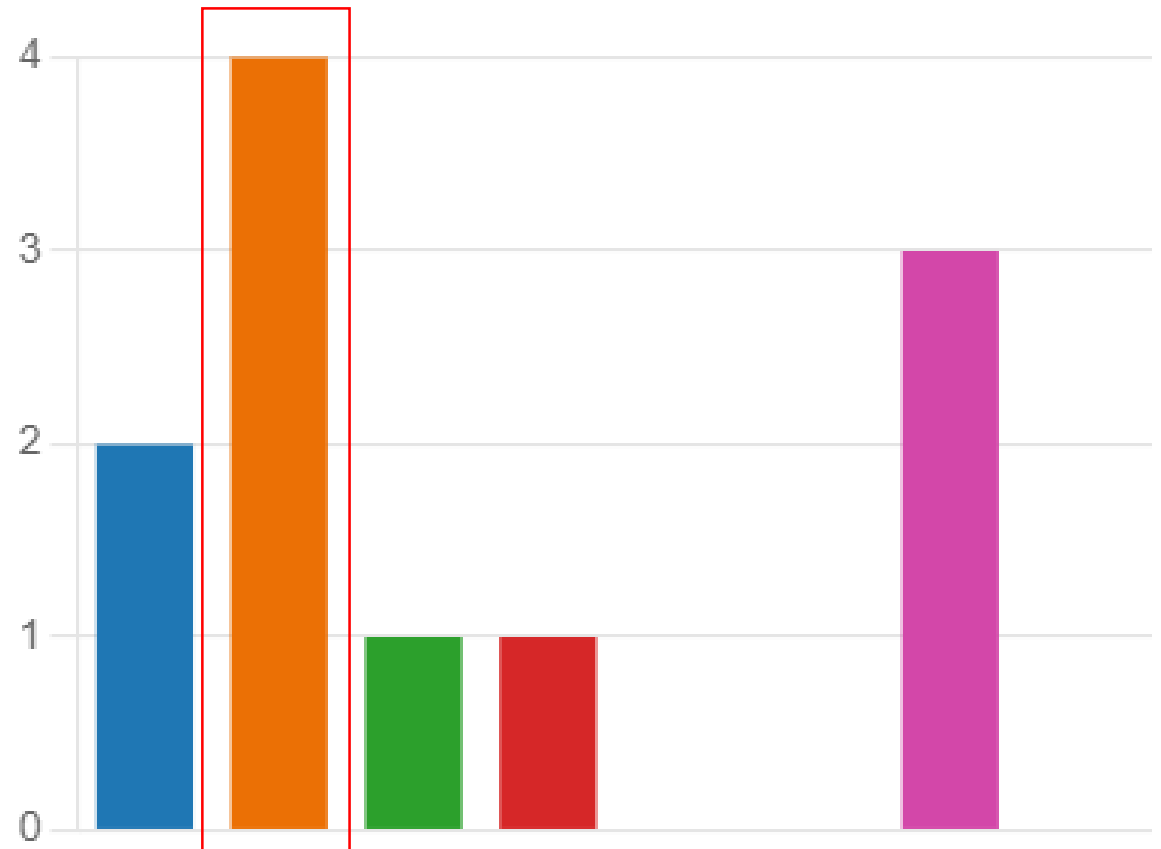
【継続している方について】

Q) 継続している健康行動

- 毎日ストレッチor運動、食事のカロリーや糖質のチェック
- 食事と運動
- 食事内容を変えている
- 食事に気を付けている

Q) 継続できている理由

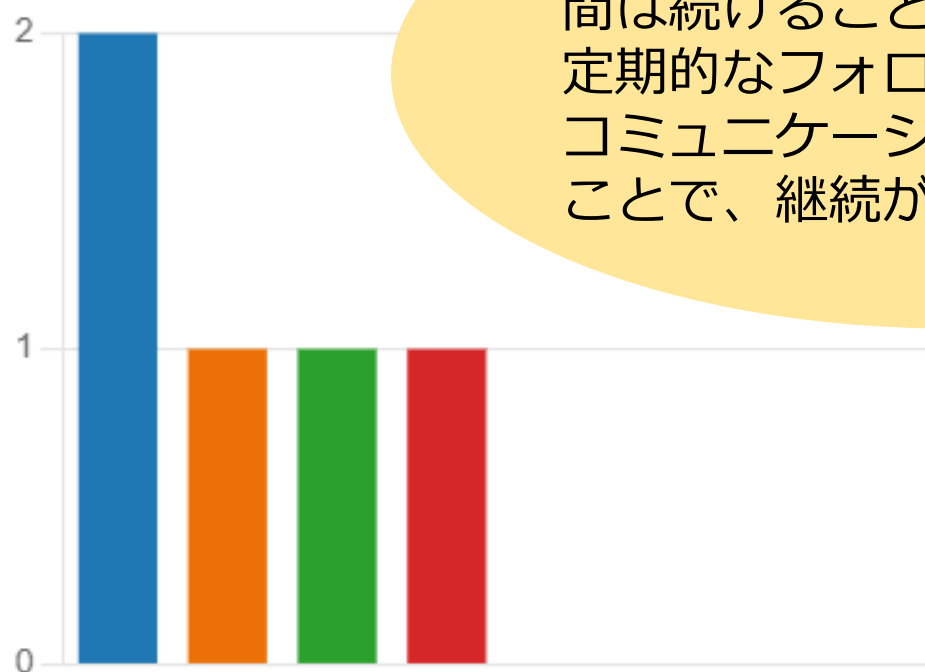
- 目標が明確になったから
L2名
- 正しい食事法が分かったから
L4名
- 正しい運動法が分かったから
L1名
- 日々ちょっとだけ変えるだけでいいと分かったから
L1名
- 一緒に頑張れる仲間ができたから
- サポーター（家族や友人など）の支えがあるから
- 継続することで少しずつ効果を実感できたから
L3名
- その他



【継続できていない、どちらでもないの方について】

Q) どの程度、健康行動を実践できましたか？

● 1年以上	2
● 半年以上	1
● 1ヵ月以上	1
● 1~3週間	1
● 1週間以内	0
● 3日間	0
● 1日	0
● 1日も実践できていない	0



継続出来なかった方たちも、1週間は続けることができているので定期的なフォローや参加者同士のコミュニケーション機会を設けることで、継続が期待できる

Q) できなかった理由

- 面倒になった (2名)
- 目標を見失った (2名)
- その他 (2名)

セミナーのご意見や感想など、ご自由にご入力ください。どんなことでも結構です。

- 自分だけじゃなかなか頑張ることが出来ませんでした。講座を受けて少しでも実践してみようと思いました。ありがとうございました！
- 今後の目標が明確になりました。