

●「変化があった」と答えた方にお聞きします。意識や行動が変化したことがあれば教えてください。

詳細 別紙1

食事 ⑤その他

少し気をつけるようになった
塩分だけでなく、糖分にも気をつける様になった
委員会でいただいた塩分計で味付けの時チェックするようにしています。炒め物はだめですが、汁物など塩辛くならないように注意しています。
きのこ、緑黄色野菜を多く取るようになった。
味色のない料理には生姜、ネギ等薬味を付けるようになった。 バランス栄養食を（2年）2回受講しました。1年目はポーションプレート（ワンプレートに栄養を考えたメニュー）、1年目に配布された塩分濃度計を使い朝の味噌汁の濃度を確かめ、1日の食事の味の確認をする様になった。しょっぱくなると口が反応してぴりぴりしました。
煮物、汁物等の塩分計を測定して0.7%に抑えるようにしました。
食事の時間を楽しむよう心がけた
少しだけ夕食に野菜を取るようになった
高野とうふをひんぱんに使うようになった
尿中塩分検査の結果をみて、少食気味を実感しました。まず、バランス良く、しっかりと食べる事を心がけました。
油やマヨネーズなどコレステロール等にも気をつかうようになった。
パッケージの表示を確かめるようになった。
かけて食べる物（しょうゆなど）はつけて食べるようになった
薄味だと思っていた味噌汁、普通でビックリ！塩分計役立ってます。
過去、食改の会員でしたので、重ね重ね教えて頂きました。改めて再確認として聞きました。
薄味に気を付ける様になった。
腹八分目を意識するようになった。

運動 ③その他

筋トレを今まで以上に頑張った
1日の中で1回はストレッチをするようにしている。
仕事の空き時間に軽いストレッチを行うようになった
散歩
時々運動する様になった
歩き方を学べたので1日1万を目指し歩いている。ストレッチ、ソフトヨガも習ったので、思い出してやっています。
運動の必然性は認識できたが、実践はなかなかむずかしかった。
室内用のストレッチバイクを購入した（冬季用に）
③に○してあるが、記載なし
ジムに通ってみた。
毎日出来ないが、テレビ体操などするようになった
マッサージをするようになりました。
なるべく体を動かすようにする。
自家用車がありませんので、市立図書館、西友など週3日位歩きます。十数年前、左ひざ骨折のリハビリもかねていますが、用事で週5日の時もある。
運動の必要性など強く感じた
ちゃんとした事でなく、ながら足踏みやひざの曲げ伸ばしし手、足、首を回したりなど。

健診 ③その他

○（コメント記載なし）
健診結果に振り回されないようにしたい
③に○してあるが、詳細の記入はなし
「健診」「健診」というけれど、ある程度の年齢になったら「受けない」という選択もあると思うのでそれは尊重してほしいです。
健診を受けたことがなかったが、これからは受けようと思った。
会場の開閉、受診者の案内等、簡単そうでそうではなく。目に見えないところで地域の人に安心をあたえてると思いました。顔見知りにならして話せたりして。
③に○してあるが、詳細の記入はなし
③多くの人が健診を受けてほしいと思ったが…
健診の必要性がわかった。
いきいき健診以外の測定があるんだ、という事がわかり足を運ぼうと思いました。
③に○してあるが詳細の記載なし
健診を引き続き受けようと思った。
以前から受けている
塩分測定をしていただいたのでより実感がわき、健診の時にもしていただけるとありがたい。
健診は毎年受けているので今後も毎年受けようと思う。
子供にもすすめ、健診をした。

<その他> 上記以外の項目で変化があればご自由にお書きください

健診後、正しい血圧測定方法を教えてもらった。運動をしようという気持ちがめばえた。
姿勢改善講座で、自分の姿勢のどこが悪いのかがわかって、改善の仕方が理解できて（正しい姿勢になったかどうかはわかりませんが）歩く早さが早くなった。
毎日体重を測り、記録するようになった
地域の事が少し分かった気がします。
今年97歳のお姑さんの健康管理により一層気を使う？心がけるようになった。100歳迄お元気でが私と家族の願いであり、我が家の目標です。※今は畑仕事もしてくれてお元気で。
健康を維持するためには、添加物が体に対して害がある、安全な物を食する必要がある、ということもぜひ伝えてくださいませ。
バランス食の講座を受講しました。主食のとり方、メリット、デメリットなど参考になることばかりでした。参考にしたい資料、冷蔵庫に貼っています。
<こころ>について、この分野については、役割はいまひとつ理解できず、それをどのように行動に表すか現実には結びつけることができませんでした。
コロナの流行があり、あまり活動できませんでした。
自分の健康状態を以前より意識するようになり、日常生活が変化して、家族や知人の様子も気に掛けるようになれた。
いろいろな活動にかかわっているということを知ることができた。
いきいき健診を受けにくいと思っていたが、気軽に受けたい気持ちになりました。
別な役員も受けていたので、当初は大変かと思いましたが、参加して知り合いが出来て良かったです！
病気はだれでも、いつかかるかわからないので毎日の生活の中で気を付けながら、市の健診を利用し、早くみつけることが大切だとあらためて感じました。