

地域医療推進市民講演会(5月25日) 参加者アンケート 集計

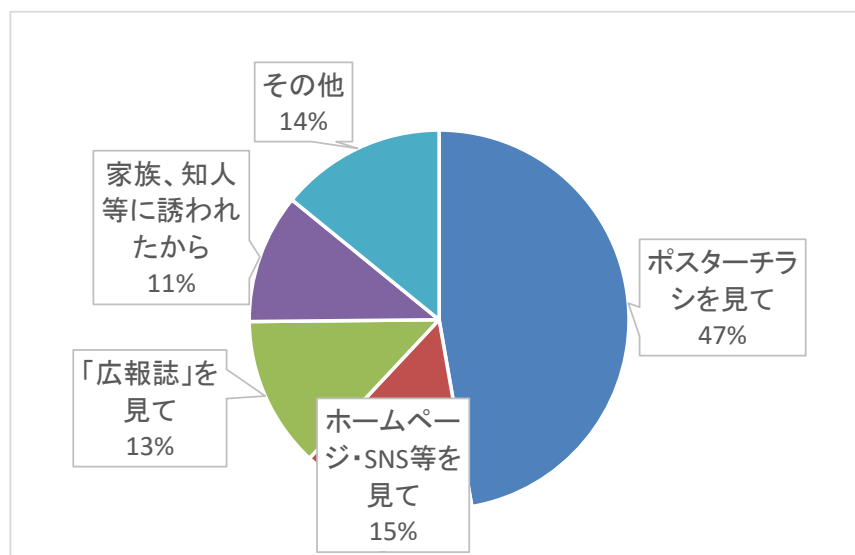
163名回収(参加者 約180名)

【参加者 内訳】

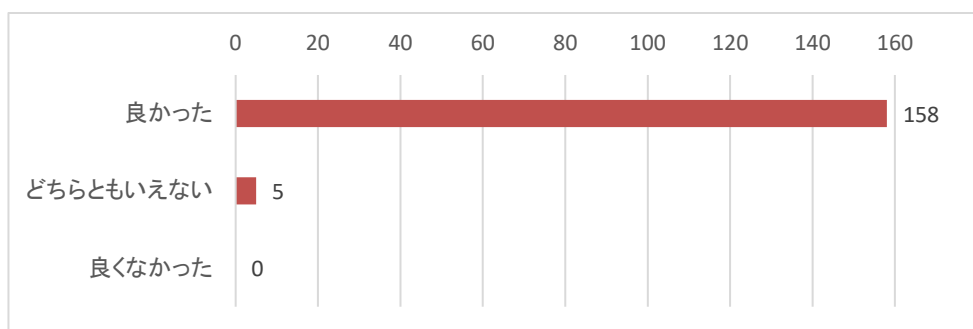
性別	年齢	一般	医療・介護等関係者	総計
男性	40歳未満			0
	40～49歳	1	1	2
	50～59歳	2		2
	60～69歳	11	1	12
	70～79歳	23	1	24
	80歳以上	15		15
	合計	52	3	55
女性	40歳未満	2		2
	40～49歳	2		2
	50～59歳	3	1	4
	60～69歳	24	1	25
	70～79歳	59	3	62
	80歳以上	13		13
	合計	103	5	108
総計		155	8	163

問1. 本日の講演会をどのように知りましたか。(〇は複数可)

ポスターチラシを見て	77
ホームページ・SNS等を見て	24
「広報誌」を見て	21
家族、知人等に誘われたから	18
その他	23



問 2. 今日の講演会はいかがでしたか。



1) 「良かった」の回答

No.	内 容	区 分
1	これからやってみたい事がわかった	一般
2	リーフレットの文字が小さくて読めない 講演はとってもよかった	一般
3	具体的で分かりやすかった	一般
4	わかりやすかったです	一般
5	はずかしいことを忘れて受診したい	一般
6	わかりやすいお話で理解できた。	一般
7	夜間の排尿が気になっていたので具体的に知ることができた	一般
8	骨盤底筋と膀胱訓練	一般
9	声、話し方、スピード、分かりやすかった	一般
10	わかりやすくとても参考になりました。	一般
11	改めて聞いて実行したいなど	一般
12	夜間2～3回のトイレ通いがあり気になっており、今日の講演に参加しました。講聴の中から自分でできる予防をとりいれていきたいと思いました	一般
13	わかりやすかった。7ヶ条が良かった。	一般
14	良かったのですが答えの印刷の文字が小さくみにくいのが残念に思いました。	一般
15	お話がとても聞きやすく、わかりやすかったので良かったです。また、スライドと同じ内容が資料にも印刷されていて、本当に良かったです。	一般
16	骨盤底筋をきたえようと思った	一般
17	排尿ケア（今日からできる）	一般
18	何も無いけど、これからの為に聞いて良かったです。	一般
19	予防出来ると知った	一般
20	日常の中でできることがわかり、家族に伝えて実践したいと思った。	一般
21	排尿ケアの対応が具体的にわかった	一般
22	楽しい話し方でよかった	一般
23	膀胱炎について知りたかったので最後に聞いてよかった。	一般
24	たいへん分かりやすく丁寧	一般

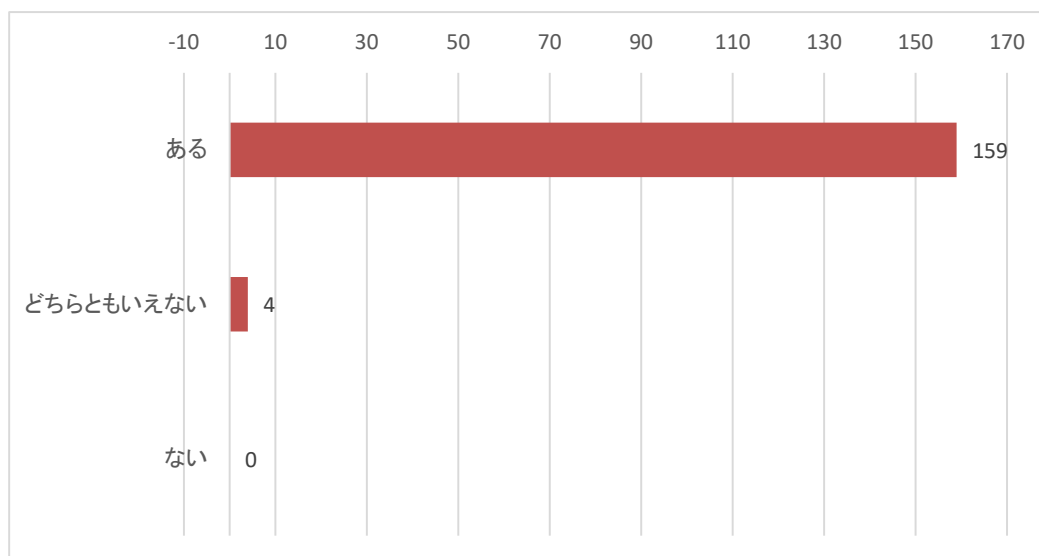
25	尿のトラブルは身にしみるトラブルです。夕方の散歩はすぐ実行出来ます。イスに座る運動は早速実行します。	一般
26	タイムリーな講演で全部参考になった。	一般
27	大変よくわかりました。ありがとうございます。対処の仕方もよく分かり、これから続けていこうと思います。	一般
28	長い人生をスムーズになるように完行したいと思いました。	一般
29	塩分ひかえウォーキングがんばります。	一般
30	わかりやすい内容だった。朝日先生の話し方もとてもよかったです。	一般
31	歩くスピードがおそいとトイレが近いとは思わなかった	一般
32	努力事項が具体的でわかりやすかった。	一般
33	自分の状態と照らして考えられた	一般
34	健康で若さも保つためのケアが大切であることが分かりました	一般
35	自分でコントロールのしかたがわかって良かったです。塩分ももっとひかえると良いと思いました。夜中2回ほどトイレに	一般
36	尿のことがわかりやすく、これからも気をつけていく	一般
37	知識の復習、確認が出来た。	一般
38	今日からでも運動してみたい。夕方ウォーキングしたい	一般
39	膀胱訓練、少し我慢する練習をしてみようと思います。	一般
40	もしもの時に相談する勇気ももらった	一般
41	人に聞きにくい所なので良かったです。	一般
42	資料の文字が小さすぎます。もう少し、枠が重ならない程度迄大きくて読み易くなると嬉しく思います	一般
43	日常生活の中で、自分で出来ることの方が多い。	一般
44	自分もこれからやっていきたい排尿ケア7か条。	一般
45	なぜ排泄にそれが必要なのかを教えて頂き参加して良かった	一般
46	日常分からないことを知ることができました。症状について気になっていても、相談できなかったこと	一般
47	わかりやすく、日頃の対策がわかった	一般
48	膀胱のしくみがわかりやすかったです	一般
49	排尿ケア7ヶ条実践してみようと思いました	一般
50	歳とともにトイレが近くなったので、参考になります。	一般
51	分かりやすかった。声も聞きやすかった。	一般
52	知識がふえた	一般
53	水分取り過ぎも良くないこと。トイレに行くことを少しがまんすること。	一般
54	歩く速さで落ちると筋力低下になり排泄トラブルになる事を知った。	一般
55	心臓に尿がもどると聞いてびっくりしました。	一般
56	やはり普段の生活をみなおして、今日学んだ事を実行してみる	一般
57	7か条は非常に参考になった	一般
58	尿のトラブルは生活の質を下げること	一般

59	くしゃみした時におしっこが出るのですがその話をしてほしかった。	一般
60	分かりやすく老化と共にある症状で一人で悩まずに参考にしていきたい（カフェインの入った飲み物が多かったな一やせないと）	一般
61	いびきや、おもらしの事で悩んでいたのも、早歩きや、肛門をキュッ！と止める事を聞いた	一般
62	詳しく説明して頂き感謝です	一般
63	水の必要量が判った	一般
64	朝日先生の語り口がとても分かりやすかったです	医療・介護等関係者
65	膀胱の運動や過活動膀胱の治療等わかりやすかった	医療・介護等関係者
66	ほっとくと、生命にかかわることとわかってよかった。	医療・介護等関係者
67	体のしくみや水分の取り方、生活のしかたをわかりやすくかみくだいて講演して頂き嬉しかった。	医療・介護等関係者
68	日常の膀胱状態に即してわかりやすかった。	医療・介護等関係者

2) 「どちらもない」の回答

No.	理由	区分
1	今とりわけ悪い訳ではないので、自分ごとと思えず、悪くなったらまた今日のお話を思いだしたいと思います。	一般
2	第7条が参考になった。ありがとうございました。	一般

問3. 本日の講演会の内容で、日ごろの生活で参考になりそうなことはありましたか。



1) 「ある」の回答

No.	理由	区分
1	カフェインとアルコール	一般
2	骨盤底筋運動したい	一般
3	夫は干物大好き 夜の食事は刺身（醤油で毎日塩分）+ビール	一般
4	コーヒーは石がでしやすい。気をつけたいです。コーヒーがすきななので	一般
5	骨盤底筋体操実践7か条	一般
6	アンチエイジングの7か条。日常、自分の体を甘やかしているの見直すきっかけになりました。目標3ヶ月頑張ってみようと思います。	一般
7	水分の量、運動、骨盤底筋体操などしめてゆるめる。食事で塩分をとりすぎない。	一般
8	生活習慣が大事	一般
9	「骨盤底筋体操」「少しの我慢の練習」いろいろと参考になることがありました。	一般
10	膀胱の体操、いつでも出来そうでやりたいと思います。	一般
11	日頃から思い出して気を付けたいと	一般
12	尿もれの体操	一般
13	腰が痛いのですが、なかなか歩く事が難しい	一般
14	良いのは分かりますが、なかなか実行は難しいですね	一般
15	骨盤底筋体操	一般
16	ウォーキングをする	一般
17	アンチエイジングの実践、7か条	一般
18	骨盤底筋体操はリラックスしてやること膀胱炎の対処のしかた	一般
19	おしっこを5分位我慢すること	一般
20	いかにむくみをとるか「第4条」を参考したいと思います	一般
21	膀胱炎の話は良かった。気をつけます。	一般
22	カフェイン、お湯と上手に付き合う、なるほど	一般
23	骨盤底筋体操を毎日する	一般
24	ウォーキング、体操、体を軽くすることなど	一般
25	認知症の人への接し方、認知症の進行を遅らせるには？	一般
26	ウォーキングの夕方推進を初めて聞いた	一般
27	食生活、運動に気をつかうようにしたい	一般
28	ケア、チャレンジをしてみたい	一般
29	少し我慢してからトイレに行くこと。かんたんな体操	一般
30	おしっこの回数が多い状態を少なくする方法？	一般
31	1日の水分量。コーヒーの飲み方が参考になった。	一般
32	夕方のウォークがいいと思いました。	一般
33	毎日のトレーニング（おしりしめ）とかか、水分のとり方、かんたんに出来るので、続けてやっていきます。	一般

34	トイレの回数が多いので少し我慢する訓練をしてみます	一般
35	少しの我慢が必要だと思った。	一般
36	もう少しやせる事	一般
37	骨盤底筋体操は、有効だと思いました。	一般
38	運動の仕方などが良くわかりました。	一般
39	我慢する事が多くストレスでしたが、鍛えていると気持ちを切りかえればストレスにならないと思いました	一般
40	わかりやすく良かった。排尿の我慢も練習になることがわかり良かった。	一般
41	「骨盤底筋体操」筋肉のしかた（1セット）しめてゆるめることのできたえることができることが良かった。	一般
42	骨盤底筋運動はぜひ続けてみたいと思いました。	一般
43	歩く速度といびきの関係は今日知りました。	一般
44	生活の中に活かせることがたくさんありました。	一般
45	夕方ウォーキング、座っておしりを閉める	一般
46	こっそり骨盤底筋体操をしようと思う	一般
47	心臓と関係があり、知らなかったことを知れた	一般
48	排尿トラブルは全身の健康。排尿コントロールが大切、排尿ケア、アンチエイジング7ヶ条	一般
49	夕方に運動すると良い、体操でお腹に力を入れない、夕方ふくらはぎを動かすだけでもよい。	一般
50	塩分を減らす事が、トイレの回数を減らせる。	一般
51	変形性ヒザ関節炎で人工関節を入れています。痛味は無くなりましたがコツンコツンと歩く度に音がする感が有ります。身近な仲間達の中にもよく聞きます。整形外科系のお話も聞きたいと思います。	一般
52	夕方のウォーキングや体操など頑張りたいです。	一般
53	水分多く多くと思わなくていい体重に合わせて。	一般
54	減塩と運動の話。毎日1万歩を目標にウォーキングしてます。これからも続けていきたいと思います。	一般
55	ウォーキングや体操、減塩が大切ということ	一般
56	体重へらす。水分のとりかた。運動つづける	一般
57	心臓に負担をかけたら尿が増えるという事がわかった。歩行速度と尿トラブルの関係がわかった。	一般
58	透析の最後のケア	一般
59	ウォーキングは夕方が有効。多職種連携のサポート。トイレが近い悩み→受診するのも安心できる	一般
60	生活環境で実践できそう。	一般
61	塩分のとりすぎに気を付ける	一般
62	こっそりきたえる方法を教えてもらったので普段からこっそりやろうと思います。	一般

63	夜はあまり水分を取るのが良くない！！塩分をひかえめにする事！！	一般
64	日常生活上の例で説明下さり、参考になりました。	一般
65	体操、夕方以降カフェインを取らない	一般
66	ちょっとしたトレーニングウォーキングもする事の効果がある事と大切さを学んだ	一般
67	塩分、水分のとり方、運動も大切	一般
68	骨盤底筋体操を習慣化したい	一般
69	分かりやすく自分自身も覚えがある事で参考になった。	一般
70	体操、なかなか続かないのでまたがんばろうと思う	一般
71	便秘が尿モレの原因になる事を知った	一般
72	歩くスピードは膀胱のバロメータだという事	一般
73	運動等食事について	一般
74	まずは自分で取り組めることを実践していこうと思う	一般
75	第7条が参考になりました。実行してみたいと思います。	一般
76	夕方の運動、体重について（ひまんですので）	一般
77	対策7選について参考になった。・カフェイン・夕方のウォーキング・骨盤底筋体操	一般
78	恥しいことかもしれないけど、健康的にすごしていく為に、受診をすすめていきたいです。	医療・介護等関係者
79	減塩、水分の取り方、ウォーキングの時間帯カフェインレスの種類に注意出来るように参考になった	医療・介護等関係者
80	膀胱のトレーニング・水分のとり方	医療・介護等関係者

問4. 今後、医療・介護・福祉に関して聞いてみたいテーマがあればご記入ください。

No.	回 答	区 分
1	介護に行くまでの流れ、本人の状況、申し込み、受けるときの条件、経費について	一般
2	・整形外科…腰痛に重点をお願いします ・内科…貧血について	一般
3	足梗塞	一般
4	福祉についていろいろ聞きたいです	一般
5	高齢者の1人世帯になった時、元気なときはいいのですが、その元気なうちに予防の為に何があるのかな	一般
6	認知にならなように	一般
7	一人暮らしのため自分で歩ける様気をつける	一般
8	不眠の改善	一般
9	更年期、女性ホルモンについて冷え改善方法について	一般

10	変形性股関節症、膝関節症のこととか、手術をした方がいいかどうかなど知りたい。また聴講でなく、ヨガやエクササイズを実践するようなのもあると	一般
11	腰痛予防のトレーニングについて	一般
12	前立腺肥大の治療が劇的ですね。びっくりしました。(日進月歩)	一般
13	身体の良い事について聞いてみたい。(耳なりについて)	一般
14	年齢のせいで(歯がぬけてゆく)歯槽膿漏の菌が、全身に回ると怖いのですが、もうすでに、そうなってると思うが、なにか良い治療法があるのか?菌の種類がいろいろあるのか?その菌のせいで、脳梗塞になったり、心筋梗塞になったりするということをきいた。肺血栓なども。	一般
15	泌尿器科いつも混んでいて、時間がかかる	一般
16	耳の穴がかゆくなるのは、なぜ?	一般
17	認知、介護に対してどのようにしているのか教えて欲しい。	一般
18	北村先生のお話が楽しいのもっと聞きたいです	一般
19	やせすぎ注意、低栄養対策について	一般
20	睡眠について	一般
21	糖尿病について詳しく聞きたいです	一般
22	いろいろな病気の予防や基礎知識を知りたいです。	一般
23	ストレス、不安感から少しでも解放されるアドバイス	一般
24	広範囲における最新治療	一般
25	介護について全般を知りたい。	一般
26	病院が近く感じました。	一般
27	目の健康について、介護施設の順番待ち	一般
28	医療	一般
29	眼科、白内障、緑内障	一般
30	排尿ケアに関するもの・透析医療に関するもの	医療・介護等関係者
31	肝臓、腎臓、血圧等の元気にいたいので体のしくみと生活の取り組み方	医療・介護等関係者
32	老老介護が多くなり、介護に必要な社会的制度について	医療・介護等関係者

問5. その他、ご意見・ご感想をご記入下さい。

No.	内 容	区 分
1	司会の声が聞きにくい	一般
2	手に持つレジメの文字(映像含め)ポイントが小さすぎ読みづらい もっと大きくしてほしい	一般
3	病気になる前の予防が大事ですね。これからもよろしくお願いします。	一般
4	市民が質問できたり、応えてくださるこのやり取りはとても良い会ですね。ありがとうございました	一般
5	司会の声が小さくて分かりにくい。排尿の薬を飲むと便秘になると言われたが本当か	一般

6	テーマを決めて続けてください。是非参加したいです。	一般
7	少し耳が遠いので、講演会に行っても、聞きとれないことがあり、毎回残念に思っているのですが、今日の朝日先生の講演は、本当に聞きやすく、そして説明、絵図もあり、大満足です。本当にありがとうございました。	一般
8	直接医師との Q&A があってよい講座だと思います。質疑応答と、患者さんの事例が聞けるので参考になります。	一般
9	気軽におしっこケアに診察に行きたいと思います。ダイエットも頑張ります。	一般
10	ペンを持参しているので、えんぴつは希望者のみにしていいと思う	
11	透析をしていてまだ少し尿が出るようですが、尿意をもよおした際がまんして良いのか？	一般
12	尿のことはなかなか聞けないと思っていましたが、今日の話聞き、まず自分で取り組める解決できそうなところがあり、老化だから…ですまない問題点が分かりました。健康寿命を延ばすためにも、分かりやすい話でした。ありがとうございました。	一般
13	非常にためになりました。	一般
14	冷房の効きすぎで寒かったです。	一般
15	続けてほしいです。ありがとうございました。	一般
16	先生のお話が上手で、ききやすかった。	一般
17	毎日悩んでいたことがこの講演を聞き大変参考になりました。	一般
18	次回もたのしみです。	一般
19	初めの参加で、参加者が非常に多く、健康意識があるのにびっくりしました	一般
20	字が小さくてみにくい	一般
21	パワーポイントのプリント A4に6枚は文字が細かくて全く読めません。申し訳ありませんが、A4版に4枚でプリントアウトしてもらえませんか？いいお話なのでもったいないです。	一般
22	自分でできるアンチエイジングをしようと思います。	一般
23	ナイス！！なテーマでした！！	一般
24	質問と解答が良かった。	一般
25	朝日先生には世話になっているので、今日の話はものすごく参考になりました。	一般
26	医師からのお話を聞いて勉強になりました。有難うございました。	一般
27	一度先生の外来行きます	一般
28	丁寧なご説明が聞きやすかったです。ありがとうございました！！	一般
29	グッピーでの案内で知り思いきって受講できて良かったと思います。	一般
30	資料の枠組を広くして字を大きくしてほしい。字が小さくよみづらい！！	一般
31	医療情報、正反対とか有る。何が正しいかわからない。昔はやった目の体操とか、眼科医はすすめるとか。	一般
32	枠組を大きくして字を大きくしていただきたいです。よみにくいです。	一般
33	とても参考になりました。	一般

34	前立腺肥大などの手術を昨年した。最初、50代のころからトイレが近くなり、泌尿器科に通いたかったが、心理的に抵抗があり、いけなかった。60代後半にやっと通えるようになった。心理的にかよえるような対策をお願いします。	一般
35	初めて参加しましたが、たくさんの方がいてビックリしました。本日はありがとうございました。	一般
36	正しい便のふき方、ウオッシュレットが先かティッシュが先か	一般
37	ありがとうございました。大変参考になりましたが資料の字が小さくてあとで見るのに大変かと思いました。	一般
38	近くに立派な医療センターがあるのに病院の質の悪さを耳にします。先生の質、看護師さんの質の悪さも聞きます。勿体ないです。市民の声をアンケートされて参考すべきではないでしょうか？	一般
39	大変自分にとって役に立つ内容で役に立ちありがとうございました。	医療・介護等関係者