

# アンケート集計表 第54回市民公開講座

## 先手必勝法！糖尿病はこわくない

・市立貝塚病院 内科 糖尿病専門医 直 克則

参加人数 41名 アンケート回収 37名 (回収率 90%)

1、 年齢 平均 66歳 33歳～89歳

◆30代 2名 ◆40代 1名 ◆50代 4名 ◆60代 13名 ◆70代 13名 ◆80代 4名

2、 女性 26名 男性 11名

3、 公開講座を何で知ったか(複数回答なし)

区分	病院ポスタ	他施設	その他	無回答
件数	18	7	12	0

4、 市民公開講座に来て良かったと思われましたか？ (複数回答なし)

区分	来て良かった	来なければ良かった	わからない	無回答
件数	37	0	0	0

5、 「先手必勝法！糖尿病はこわくない」 について理解できましたか？(複数回答なし)

区分	できた	できない	わからない	無回答
件数	31	3	1	2

6、 本日のお話で一番印象に残ったことは何ですか？

- ★ 糖尿病のしくみがよく分かりました。かたき討ち的に食べていましたが、しあわせ食事を心がけます。ありがとうございました。
- ★ 血糖が少し高い(125位ですが)食事に気をつけて、食事・運動共長続きしないが、今のうちに運動しようと思う。
- ★ 教えていただいた運動、毎日続けたいと思います。
- ★ 少しづつ運動を心がけないといけないなあと反省です。
- ★ 今日指導いただいた運動を続けたいです。
- ★ 理学療法士さんの軽い運動の方法と、楽しくゆっくり食事をとる話
- ★ よく理解出来ました。次の講座を楽しみにしています。
- ★ 体操がよかった。始めてみようと思った。
- ★ 境界型からでの治療開始
- ★ ストレッチ体操

- ★ 全体的にととてもよく理解出来ました。
- ★ 運動について。筋力トレーニング（かかと上げ、もも上げなど）今日からやってみようと思う。
- ★ 先生の話聞いて、自分の気持ちがすっきりしました。（説明が良かった）
- ★ 血糖が高いとどうなるのか、という話。適度な運動・ゆっくり楽しく食べる・生活習慣、の話。
- ★ 崖から落ちるような極端な体重減はするな。
- ★ 運動も必要。少しずつ毎日持続しよう。
- ★ タンパク質の糖化反応。浸透圧の変化。ワンポイント運動
- ★ スライドと先生の説明でよくわかりました。出原先生の体操も簡単で家でやれそうです。
- ★ 糖尿の話、よかったです。
- ★ 食事と運動のところがけ。膵臓の働き
- ★ ワンポイントレッスンを続けてみようと思います。
- ★ ガソリンの例えが分かりやすかったです。
- ★ 糖尿病と診断された時点でインスリン分泌能が 50%低下しているとは、びっくりしました。
- ★ 糖尿に関して色々お話を聞き良かったです。

7、今後、市民公開講座でどのようなお話を聞きたいですか？（複数回答あり）

高血圧・不整脈・狭心症・心筋梗	15	乳がん・乳房再建など	3
腰痛・関節痛・リウマチ・など	11	子宮がん・卵巣がん・不妊治療な	1
白内障・緑内障・ドライアイなど	16	禁煙・肺がん	3
頻尿・前立腺がん・尿路結石など	6	小児ぜんそく・インフルエンザな	0
糖尿病・甲状腺疾患など	10	その他 ・いびき対策	2
消化器・肝臓（内科・外科）	5		