

1年後調査説明&「健康カレンダー活用法」意見交換会 in船越公民館

2014年11月25日（火）に、船越公民館でゆい健康プロジェクトの1年後調査説明会を実施しました。また、ゆいけんオリジナル健康カレンダーの活用の仕方に関する意見交換会を行いました。血圧や体重、歩数の記録（セルフモニタリング）をしての感想や、記録が続くコツなど、たくさんの意見が出ましたのでご紹介します！

意見交換の様子や内容



カレンダー

1	旧 7/6
60	kg
120 / 90	
8000	歩

★記録を続ける工夫★

- ・自分専用の記録表を作る
- ・脱衣所に体重計を置く
- ・床の間など、必ず行く場所に置く
- ・測る時間帯を決めて、習慣化する
- ・記録する健康カレンダーを夫婦で並べてお互いに記録を促す



★カレンダーを置く場所★

- ・冷蔵庫
- ・お手洗い
- ・台所 など



★記録を続けての感想や意見★

- ・男性の方は几帳面で、記録を続けている人が多い
- ・誰かと一緒に行くと継続しやすい
- ・自分の体重や歩数の変動をみるのが楽しみ
- ・健康機器が自分専用だと、いつでも測れて便利



船越地区の皆さん、たくさんのご意見
ありがとうございました！

