

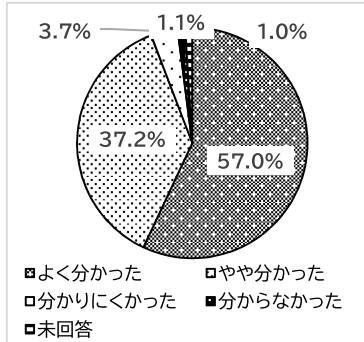
ほけんだより

2024年10月3日
町田市立町田第一中学校
保健室



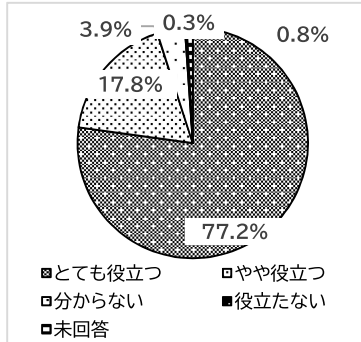
7月10日に実施した「いのちの授業」のアンケート結果と、質問に対する回答をあげぼの病院・高村先生よりいただきましたので、紹介します。

Q1. 講演内容はわかりやすかったですか？



内容	票数
よく分かった	57.0%
やや分かった	37.2%
分かりにくかった	3.7%
分からなかった	1.1%
未回答	1.0%

Q4. 講演会で聞いた内容は今後役立つと思いますか？

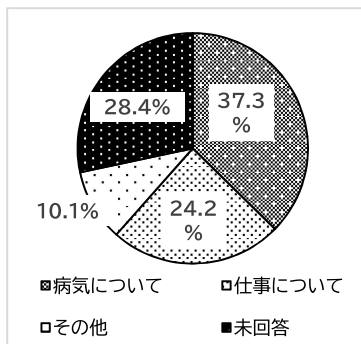


内容	票数
とても役立つ	77.2%
やや役立つ	17.8%
分からない	3.9%
役立たない	0.3%
未回答	0.8%

Q2. 印象に残った部分を教えてください

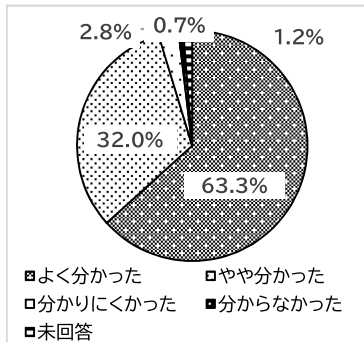
- お酒は体に悪いのに塩分は減らせるのがおもしろいと思いました
- 歳を取ると高血圧になると思っていたけど塩分の量で決まると分かった
- 高血圧にはだれでもなる
- 1gずつ、少しでも塩分を減らすことが大事と分かった

Q5. 他に聞いてみたい話がありますか？



内容	票数
病気について	37.3%
仕事について	24.2%
その他	10.1%
未回答	28.4%

Q3. 講演会で演者の話し方はわかりやすかったですか？



内容	票数
よく分かった	63.3%
やや分かった	32.0%
分かりにくかった	2.8%
分からなかった	0.7%
未回答	1.2%

- 一日どれくらい寝ていますか？
- 働きすぎるとどんな症状がおこりますか？
- 低血圧の場合はどうすればいいのか？
- うちのお母さんは看護師なんですけど疲れてたらどうすればいいですか？
- 先生は医者になってからどんなことをしてきたのですか？
- 糖尿病は遺伝しますか？

★高村先生よりメッセージ★

あげぼの病院 腎臓内科の高村武之です。

みなさんからいただいたアンケートとコメントは全て読ませていただきました。素晴らしい言葉がたくさんあり、本当に嬉しく思いました。

みなさんのアンケート結果をまとめましたのでお返します。食塩摂取量が多い方(14点以上)は40%もいました。ぜひ皆さんでディスカッションをしていただき、減塩を実践して健康な人生を歩んでください。

それから、家族の健康を守るのも皆さんの大切な役目です。今回の講義で習ったことを伝えて、家族の健康寿命を延ばしてあげてください。何か困ったことや分からないことがあれば、いつでもお手伝いしますので、あげぼの病院へ相談に来てください。

最後に、全部にお答えはできなかつたのですが、多かつた質問に対してコメントをしましたのでご覧ください。

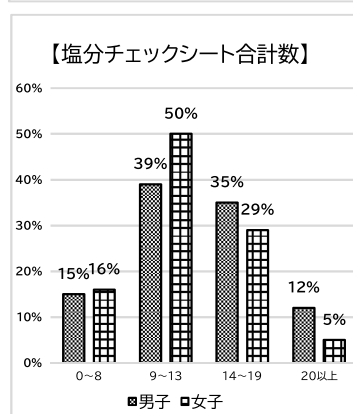
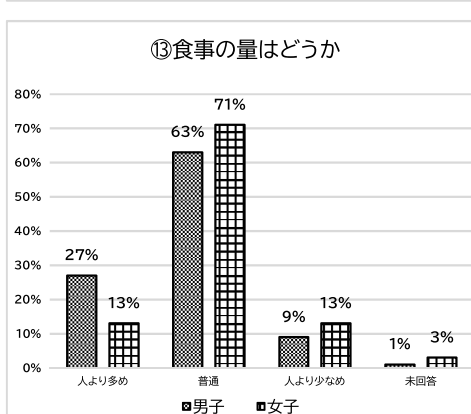
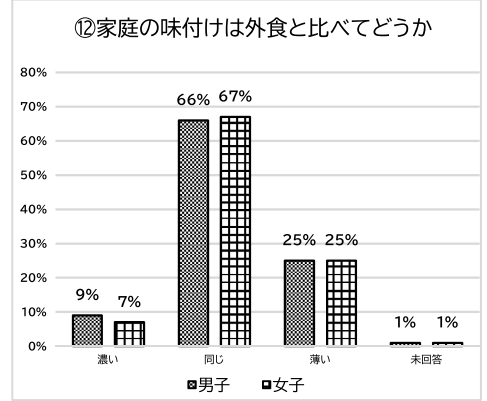
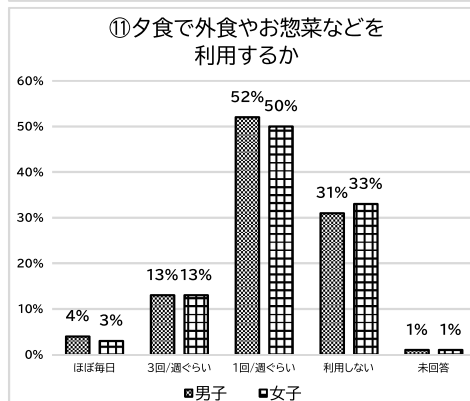
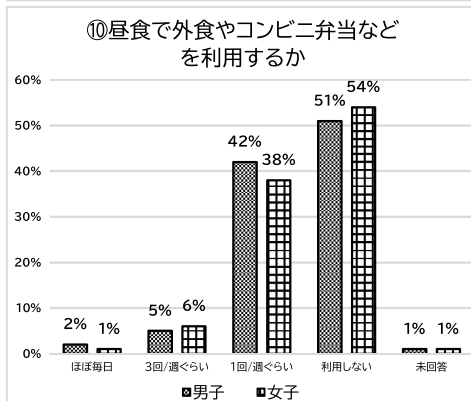
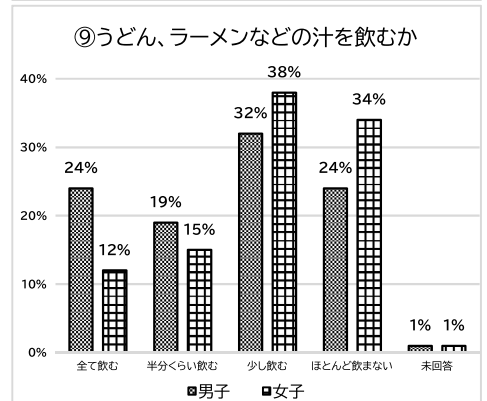
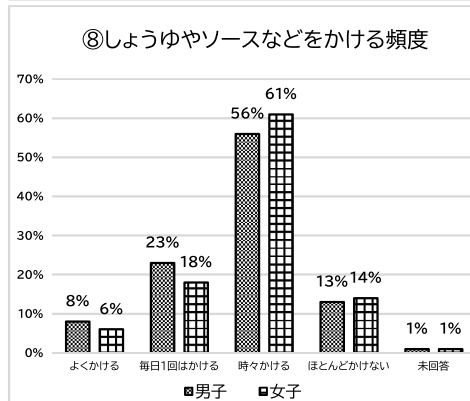
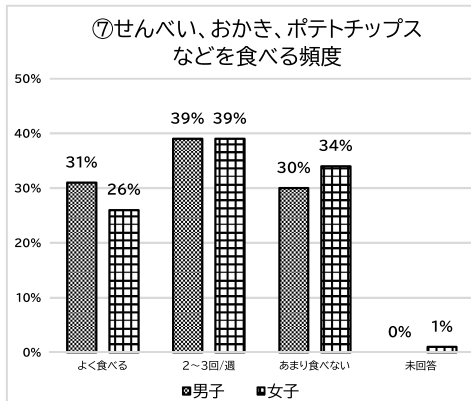
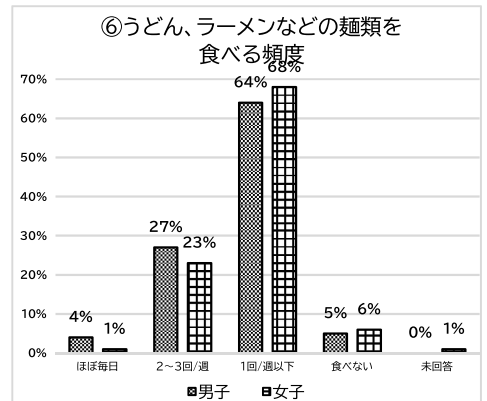
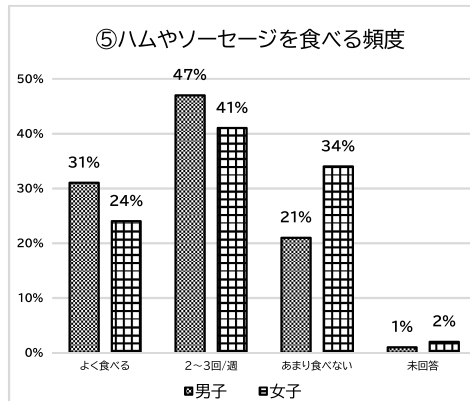
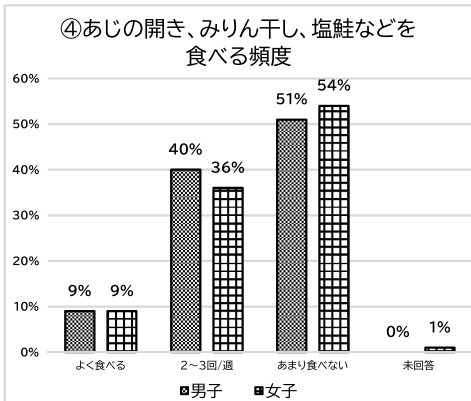
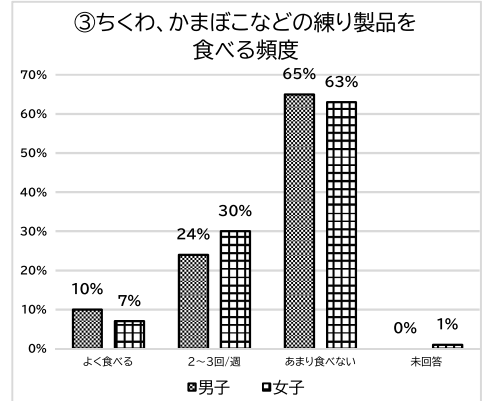
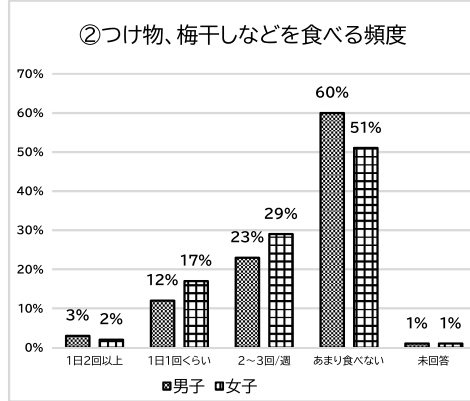
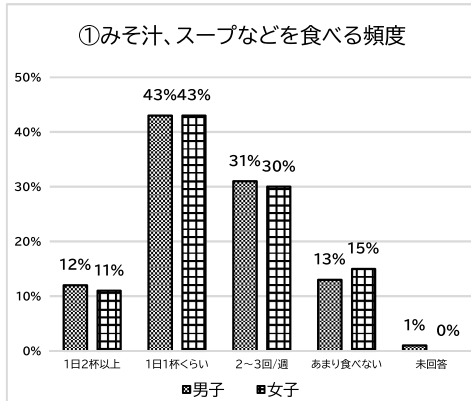
質問①: 頭が悪くても医者になれますか？

頭が悪いつてどうして思うのですか？今、テストの点が悪いからですか？自分で自分の可能性をせばめないでください。大切なことは、自分が本気でやりたいという夢を見つけて、それに対して全力で頑張ることです。それはなんでもいいんです。ただ、本当に実現したい夢を見つけたときは、全力で頑張ってみてください。他の人が遊んでいる時も、ほかの人が寝ている時も頑張るんです。それはとても大変だけど、必ず自分のためになります。諦めなければ夢は叶うと私は信じています。

質問②: 親にも減塩をしてほしいのですが、いい方法はありますか？

この質問も多くいただきました。皆さんがご家族のことを大切に思っていることがわかって、本当に嬉しかったです。今回の講義で学んだことを皆さんの言葉でご家族に伝えてみてください。ポイントは“慣れ”です。薄味も毎日続ければそれが普通になっていくんです。まずは今日からできる範囲で減塩を実践してみてください。皆さんの言葉には大人を動かす大きな力があります。

【塩分チェックシート結果】



合計点	内容
0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

皆さんいかがだったでしょうか？
塩分に気を付け、健康な人生を送りましょう！