

高血圧の人のための減塩教室 アンケート

① 高血圧と塩の関係を知る

本日は減塩教室にご参加いただき、ありがとうございました。
次年度以降、減塩教室を実施するにあたり参考とさせていただきたいと思いますので、
ご協力の程よろしくお願いいたします。

※該当する番号に○を、() 内にご意見をご記入ください。

性別 男 ・ 女 / 年代 歳代

1. チラシはわかりやすかったですか？

①はい

②いいえ

↳ (理由:)

2. お送りしたチラシを見てどの内容が参加の決め手になりましたか？

①教室名 ②血圧測定 ③教室の内容 ()

④講師 ⑤その他 ()

3. 塩分チェックシートでは食生活を見直すきっかけになりましたか？

①はい

②いいえ

↳ (理由:)

4. みそ汁で味覚チェックは参考になりましたか ？

①はい

②いいえ

↳ (理由:)

5. みそ汁で味覚チェックでは、適正な塩分濃度と比べて自分の普段の味はどうでしたか？

①濃い ②薄い ③同じ ④わからなかった

6. 高血圧には減塩が必要だと思いましたか？

①はい

②いいえ

↳ (理由:)

7. 今日のお話を聞いて、今まで塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？

①はい

↳ 今日のどの講座の内容で、塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？

次の中から選んで番号をご記入ください。(複数可)

回答：

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|
| (A) 血圧測定 | (B) 塩分チェックシート | (C) 味噌汁で味覚チェック |
| (D) 高血圧について(講座) | (E) 6gの塩を知る | (F) 1gの塩を知る |
| (G) 様々な塩を知る(講座) | (H) 7種類の塩を比べてみる | (I) 適塩生活のアドバイス(講座) |

②いいえ

↳ (理由：)

8. 減塩を実行しようと思いましたか？

①はい

↳ 今日のどの講座の内容で、減塩を実行しようと思いましたか？

次の中から選んで番号をご記入ください。(複数可)

回答：

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|
| (A) 血圧測定 | (B) 塩分チェックシート | (C) 味噌汁で味覚チェック |
| (D) 高血圧について(講座) | (E) 6gの塩を知る | (F) 1gの塩を知る |
| (G) 様々な塩を知る(講座) | (H) 7種類の塩を比べてみる | (I) 適塩生活のアドバイス(講座) |

②いいえ

↳ (理由：)

9. 精製塩から自然塩に変えてみようと思いましたか？

①はい

②いいえ

↳ (理由：)

10. 教室についての感想・ご意見・質問などご自由にお書きください。

アンケートのご協力ありがとうございました。

高血圧の人のための減塩教室 アンケート

②簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

本日は減塩教室にご参加いただき、ありがとうございました。

次年度以降、減塩教室を実施するにあたり参考とさせていただきたいと思いますので、ご協力の程よろしく願いいたします。

※該当する番号に○を、また（ ）内にご記入ください。

性別 男 ・ 女 / 年代 歳代

1. 月 日（ ）の教室を受講して、日々の生活の変化、意識の変化はありましたか？

①はい

↳ どのような変化がありましたか？

()

② いいえ

2. 月 日（ ）の教室で設定した目標は1週間続けることはできましたか？

①はい

↳ 今後も継続できそうですか？

はい

いいえ（理由

)

②半分位継続できた

③いいえ

3. 1週間の食生活チェックシートは日々の食生活の気づきになりましたか？

①はい

③ いいえ

↳ （理由：

)

4. 1週間の食生活チェックシートを日々つけることで、減塩しようと思いましたか？

①はい

④ いいえ

↳ （理由：

)

5. 教室で習った調味料を作ってみたいと思いましたか？

(1) しょうゆ麴 ①は い（理由：

)

②いいえ（理由：

)

(2) 塩レモン ①は い（理由：

)

②いいえ（理由：

)

- (3) 昆布水 ①は い (理由:)
 ②いいえ (理由:)

6. 今日習ったメニューの味はどう感じましたか？

(1) しょう油麴団子スープ

- ①濃い ②少し濃い ③ちょうど良い ④少し薄い ⑤薄い

(2) 白菜の蒸し煮 塩レモンドレッシング

- ①濃い ②少し濃い ③ちょうど良い ④少し薄い ⑤薄い

7. 今日習ったメニューを作ってみようと思いましたか？

(1) しょう油麴団子

- ①は い (理由:)
②いいえ (理由:)

(2) 白菜の蒸し煮 塩レモンと生姜のドレッシング

- ①は い (理由:)
②いいえ (理由:)

8. 教室についての感想・ご意見・質問などご自由にお書きください。

アンケートのご協力ありがとうございました。