

「新・湯治」温泉モニターツアーアンケート集計結果（うめきた温泉 蓮）

回答者14名

1. このモニターツアーを何で知りましたか？

健康保険組合のホームページ	5
PepUpのお知らせ	5
メール通知	2
社員からの情報	2

2. モニターツアーに参加された理由（目的）は何ですか？

- 新しくできた「うめきた温泉蓮」に興味があったのと、健康増進に繋がればと思い参加しました。
- 健康的な日々を過ごすきっかけになりそうだったから
- うめきた温泉、プログラムが魅力的だった。
- 気になっていた施設でもあり、プログラムの内容に興味をもったため
- 湯治を体験してみたかったから
- 健康増進に興味があったため、場所が近かったため

3. モニターツアーは全体としてどの程度満足しましたか？

非常に満足	8
まあ満足	6
満足でも不満足でもない	0
やや不満	0
非常に不満	0

4. モニターツアーの次に点についてどの程度満足していますか？

	とても不満	やや不満	満足でも不満足でもない	まあ満足	とても満足
オリエンテーション(体組成測定含む)	0	1	0	2	11
パークヨガ	0	1	1	7	5
体力測定 + バイオサーキット体験	0	1	0	2	11
入浴指導	0	0	0	4	10
ZUMBA (対象者6名)	0	0	0	1	5
THE TRIP (対象者8名)	0	0	1	1	6

5. モニターツアーは期待に応えられましたか？

期待を上回った	8
期待通り	6
期待を下回った	0

6. モニターツアーで最もよかったです点は何ですか？

- パークヨガでは自分ではなかなかできない外でのヨガ体験ができ非常に新鮮な気持ちになれた。
- 自分の体の状態が把握できること。筋肉量とか。体力測定ができたこと
- 入浴だけでなく、運動指導も受けられたのがよかったです。
- ZUNBAが想像以上に楽しく体を動かせた。
- これまで知らなかった知識が得られたこと当社の健康に対する取組を改めて知れたこと（他社に誇れる内容）
- 体力測定や、最新トレーニング器具を使う所ができた所
- 体力測定の際、アプリと連動することで自分の適性サイズや重量からメニューを組んでくれるというのが魅力的でした！
- 社の取組としてこのような場を設定くださったこと

7. モニターツアー終了後、健康や運動に関して意識や行動の変化はありましたか

- ・ヨガやぬるめの入浴等日々取り入れてみようと思いました。
- ・毎日15分は、エクササイズをするようにしている。
- ・何が不足してるかわかったので食事面で意識してます。
- ・身体に気を配れるような意識改革があった。
- ・健康には気をつけて、軽度の運動習慣はあったが、あわせて入浴方法によって疲労回復の違いがあることは知らなかった。
- ・運動不足気味だったので運動量を増やしていこうと思った。
- ・今の自分の筋力や体力を知れたので、その数値を踏まえた運動をすることができるようになりました。
- ・健康のためには、運動、食事、そして入浴も大切だと学びましたので、毎日入浴することを心掛けるようになりました。

8. 今後温泉モニターツアーに期待することは何ですか？

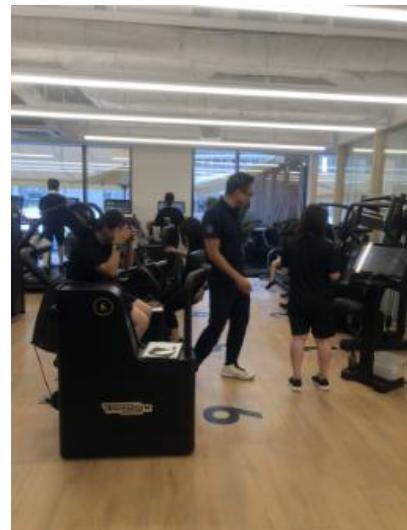
- ・入浴と運動を通して健康に対する意識向上でき日々のストレス解消にも繋げられる。
- ・地方の温泉施設を利用したモニターツアー（一部旅費負担でも可）があれば参加したいです。
- ・アクアビクスなどもあれば
- ・うめきた温泉はとても良かったので、みなど温泉蓮と併せて継続的に実施してほしい。
- ・温泉がもたらす効果とその活用方法の深耕
- ・これからも温泉モニターツアーを継続的に行ってください。

9. 健康保険組合に期待する取り組みや要望

- ・ヨガやピラティスなど1回限りではなく普段の生活にも取り入れられるようなプログラム
- ・健康診断と同様に毎年体力診断が出来れば、筋肉量など知る事が出来るので毎年企画してほしい。
- ・今回のような体験を初回のみではなく数回参加型等で展開してほしい。
- ・自信の健康に関して気付けて楽しく参加できる体験型のモニターを今後も実施して頂きたいです。
- ・補助対象となる年齢層の拡大や、検査項目の選択肢の増加
- ・今後も今回のような健康や、病気の予防について積極的に考える機会があるような取り組みがあると嬉しいです。
- ・定期的にwell-beingなイベントがあれば参加したいです。



【パークヨガ】



【バイオサーキット】



【入浴指導】



【THE TRIP】



【ZUMBA】