

## 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	1
PepUpのお知らせ	5
メール通知	4
社員からの情報	1

## 2. モニターツアーに参加された理由（目的）は何ですか？

- 地域とまちづくりとウェルネスのコラボレーションに関心があったため。
- 運動習慣がないので、からだを動かすプログラムに参加したかったため。
- 温泉入浴とアクアエクササイズの掛け合わせが面白そうだったから。
- 温泉療養と運動プログラムのセットプランを試してみたいと思ったから。
- 健康増進・運動不足解消のため。
- 以前、同じツアーに参加して心身ともにリフレッシュできたので。

## 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	9
まあ満足	2
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	満足でも不満足手もない	まあ満足	とても満足
オリエンテーション	0	0	1	7	3
温泉療養の説明	0	0	1	5	5
身体測定・運動指導	0	0	1	3	7
江の島島内散策	0	1	0	3	7
温泉入浴説明	0	0	0	5	6
温泉入浴	0	0	0	3	8

## 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	3
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？

- ・日々の生活の中でできる簡単な体操を教わったこと。
- ・運動のバリエーション。温浴施設で運動だけではなく、江ノ島島内の散策もあり観光要素も楽しめました。
- ・アクアスイムと、施設のロケーションと眺望。江ノ島散策は急ぎ足で回ったが、地域の文化、特性に触れることもできてよいと思いました。
- ・散策のウォーキングや運動プログラム時にどこに留意して体を動かせば良いのか詳しく説明していただいた点。
- ・筋肉量など測っていただき、今の自分を知ることができました。
- ・アクアビクスができたこと。初めての体験でしたが思ったより体力を消費しました。

## 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

- ・アクアビクスを日々にして、近所でできるところがないか探してみようと思っています。
- ・運動と温泉の組み合わせによって、さらなる温浴効果があることを知り、個人的にも様々なスポーツと組み合わせて試してみたいです。
- ・①体重計に毎日乗るようになったこと②隙間時間に筋トレなどをするようになったこと
- ・テレビを見る時や歯磨きの際にもストレッチや片足立など体を少しでも動かすことを意識するようになった。
- ・あらためて、温泉の効果を認識しました。
- ・エスカレータではなく階段を使うようになった。日常生活の中でのトレーニングを意識するようになった。

## 8. 今後温泉モニターツアーに期待することは何ですか？

- ・年に1回のみの参加資格ということで、来年まで参加できないのは残念です。
- 2回目3回目は自己負担ありなど、プランが複数あると良いと思います。
- ・男性がもう少し増えるといいですね（笑）
- ・充実した内容のプログラムでしたので、これ以上期待することはありません。
- ・泉質による効用なども詳しく知れたら嬉しいです。
- ・温泉に入って運動もできたので今後もこのようなツアーがあったら参加したいです。

## 9. 健康保険組合に期待する取り組みや要望

- ・このようなモニターツアーの取り組みは、様々な形で継続してほしいと思います。
- ・昨年度は睡眠の質の取り組みのイベント（秋から冬に実施）も参加させて頂き勉強になりました。
- ・この様な企画があることをこれまで知りませんでした。今後も色々な企画を継続していただきたいと思います。
- ・今回参加させて頂き、温泉利用型健康増進施設が全国各地にあることを初めて知りました。  
PepUpのお知らせなどにも新たな施設のご紹介など情報発信していただけると嬉しいです。
- ・今回初めて健康保険組合のプランを利用させていただきましたが、良い気分転換になりました。  
ダイエットなどの企画もあると嬉しいです。
- ・病気になる前に健康を継続できるような取り組みに力を入れて欲しい。

<江の島アイランズパ全景>



<ストレッチ>



<マシントレーニング>



<スパにてアクアエクササイズ>

