

「新・湯治」温泉モニターツアーアンケート（江の島アイランドスパ）回答者5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	0
PepUpのお知らせ	3
メール通知	2
社員からの情報	0

2. モニターツアーに参加された理由（目的）は何ですか？

- ・新・湯治とタイトルに惹かれて。
- ・温泉もプールも好きであり、新湯治という名前にどんなものなのか興味があったから。
- ・新たな施設紹介・体験は重要だと思い、参加させていただきました。
- ・湯治に興味があったため。酵素風呂に通い、体を温めることで体調が変化してきたため。
- ・開催場所が参加しやすい場所だったことに加え、もともと温泉が好きで興味がありました。
また、生活習慣を改善したいと思っていたため。

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	4
まあ満足	1
満足でも不満でもない	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	満足でも不満でもな	まあ満足	とても満足
オリエンテーション	0	0	0	0	5
温泉療養の説明	0	0	0	0	5
身体測定・運動プログラム	0	0	0	0	5
江の島島内散策	0	0	0	0	5
アクアエクササイズ	0	0	0	0	5
温泉入浴	0	0	0	0	5

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	4
期待通り	1
期待を下回った	0

6. モニターツアーで最もよかった点は何ですか？

- ・ 日常の通勤や家事の合間にできるトレーニングを教えてもらえた。
- ・ とても丁寧にご説明いただき、自宅に帰っても自身で取り組む方法を伺うことができたこと。
また、自身の身体のことを分析していただいたシートもいただけたこと。
- ・ オリエンテーションで、趣旨・制度説明等をきちんとしていただけたのが、単なる体験ツアーにならない本プログラムの良さだと思いました。それに続く各種体験も、オリエンテーションがあったからこそ、非常に効果的かつまじめに取り組めた気がします。
- ・ 何より江ノ島のロケーションが最高でした。
- ・ 健保の皆さま、また江の島アイランドスパのスタッフの皆さまには大変親切にご対応いただき、安心して相談することができました。
- ・ 自分の体力に合わせて無理なくマイペースで参加できたことも良かったです。
- ・ 温泉療養プログラムについて詳しく教えていただき、旅行提案の手順についても理解を深めることができ、大変勉強になりました。
- ・ 当日は天候にも恵まれ、江の島島内の散策も楽しむことができました。
- ・ 美しい景色を眺めながら温泉に入ることができ、とても充実した一日となりました。

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

- ・ 隙間時間でできるトレーニングを続けていきたいと思う。
- ・ 隙間時間で運動をしてみています。
- ・ 隙間時間を活用した筋トレが非常に良かったです。予想を超えてよかったのが筋トレでした。
詳細な筋肉診断も高評価できます。自宅でも実践できてます。
- ・ 教えていただいた、電車や、仕事中、座ったままできるエクササイズは、続けています。
- ・ プログラム参加後は、アドバイスを参考にしながら、日常のすきま時間に使っている筋肉を意識したり、歩く際のつま先の向きや膝の動きに気を付けたりす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？

- ・ とても楽しかったので、ぜひまた参加したいです
- ・ 食事に関する知識も少し取り入れていただけると、さらに嬉しいです。
- ・ 今回同様、オリエンテーションを充実させていただきたいです。
- ・ JTBグループらしい研修効果の高い取り組みだと思います。
- ・ 温泉に限らず観光最前線がわかる施設紹介とモニターツアーを期待します。
- ・ 難しいとは思いますが、各県で催していただけると嬉しいです。
- ・ 今後も江の島のような都内からアクセスしやすい場所で開催していただけると参加しやすい。
- ・ 健康づくりには食事も大切だと感じているため、当日の昼食について、おすすめのレストランや健康を意識したメニューも併せて紹介していただけると、さらに実践につなげやすい。
- ・ もう少しゆっくり食事や休憩を楽しめる時間があると、より充実したプログラムになると思います。
- ・ 島内散策では歩き方のチェックをしていただきましたが、その後にフィードバックを受ける時間がなかったため、自分の歩き方の特徴や改善点についてお話を伺えると、より学びが深まると感じた。

9. 健康保険組合に期待する取り組みや要望

- ・ 今回のような気軽に楽しく参加できて、健康増進に繋がるプログラムがあれば参加したいです。
- ・ 健康を意識することはもちろんですが、仕事から離れリフレッシュすることでき大変楽しかった。
- ・ 土日など休日での企画があると参加しやすいと思いました。
- ・ 新湯治については、医療控除の対応になるなど、知らないこともあったので、その申請方なども気軽に確認できると嬉しいです。

- ・健保の提供サービスを分かり切っていないので、今後勉強したいと思います。
- ・湯治モニターツアーは、とても良い経験でした。温泉入浴指導員の資格もとりたいと思いました。
- ・このようなイベント的なものはとても良いなと思い、同僚にも報告しました。
- ・湯治の施設については、教えていただいた効果的な入り方等の資料と割引チケットをセットでいただけたらいいなと思います。
- ・どのような医療機関が温泉療養を推進しているのか、また相談できる医療機関の情報についても知ることができると、より参加しやすくなると思います。
- ・今回のツアーは大変有意義で、年1回ではなく2~3回は参加したいと思える内容でした。
参加可能回数の拡充についてご検討いただき、ぜひ次回以降も継続して開催いただきたい。
継続的に参加することで、健康づくりや生活習慣改善への意識をさらに高められると感じました。

<運動プログラム>



<江の島島内散策>



<江の島島内散策>



<スパにてアクアエクササイズ>

