

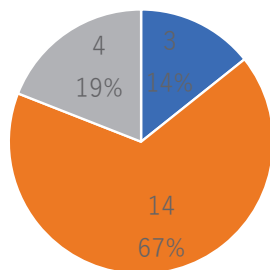
## 参加者の属性

視聴前 n=21  
視聴後 n=17

項目	グループ	人数	割合/平均
性別	女性	19	90.5%
	男性	2	9.5%
年代	45～50歳未満	2	9.5%
	50歳以上	19	90.5%
BMI			22.4 ± 3.1
平均睡眠時間			6.1 ± 0.8
健康状態	よい	2	9.5%
	まあよい	8	38.1%
	ふつう	10	47.6%
	あまりよくない	1	4.8%
	よくない	0	0.0%
婚姻状態	未婚	6	28.6%
	既婚	15	71.4%
子どもの有無	あり	16	76.2%
	なし	5	23.8%

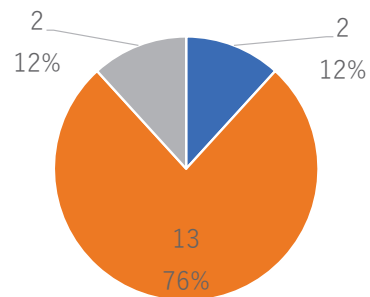
項目	グループ	人数	割合/平均
健康診断の有無	毎年受診	14	66.7%
	機会的に時々受診	6	28.6%
	全く受診していない	1	4.8%
かかりつけ医	あり	10	47.6%
	なし	9	42.9%
現在の妊娠計画	あり	0	0.0%
	なし	19	90.5%
飲酒の習慣	毎日飲んでいる	1	4.8%
	機会的に時々飲んでいる	14	66.7%
	全く飲まない	6	28.6%
喫煙習慣	あり	0	0.0%
	なし	21	100.0%

1 4. バランスの良い食事を心がけていますか。(視聴前)



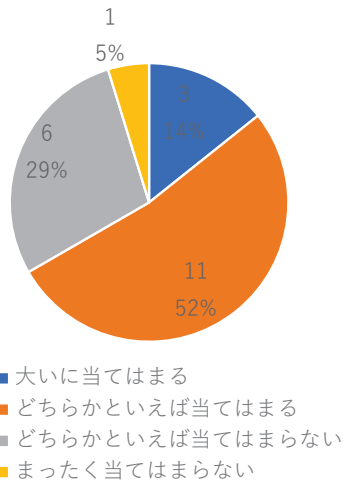
- 大いに当てはまる
- どちらかといえば当てはまる
- どちらかといえば当てはまらない

1 4. バランスの良い食事を心がけていますか。(視聴後)

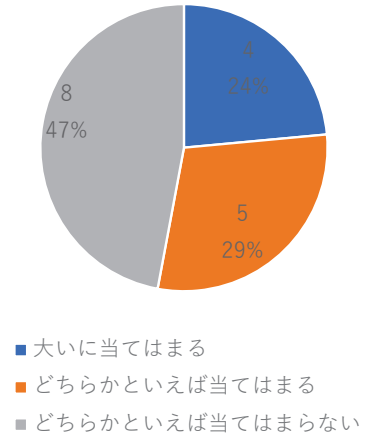


- 大いに当てはまる
- どちらかといえば当てはまる
- どちらかといえば当てはまらない

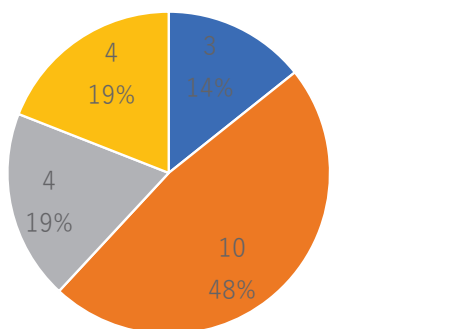
15. 毎日合計60分以上歩いたり動いたりしていますか。(視聴前)



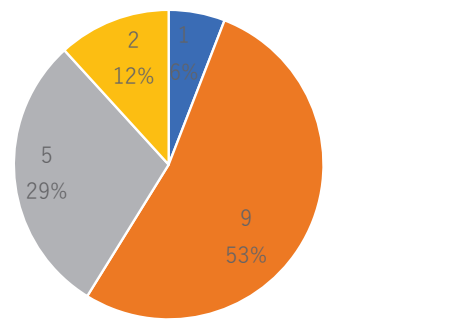
15. 毎日合計60分以上歩いたり動いたりしていますか。(視聴後)



16. 毎日10分多く活動するように心がけていますか。(視聴前)



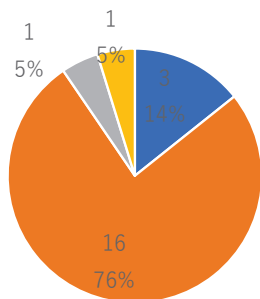
16. 毎日10分多く活動するように心がけていますか。(視聴後)



■ 大いに当てはまる ■ どちらかといえば当てはまる ■ どちらかといえば当てはまらない ■ まったく当てはまらない

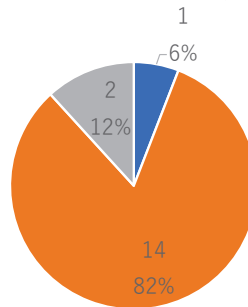
■ 大いに当てはまる ■ どちらかといえば当てはまる ■ どちらかといえば当てはまらない ■ まったく当てはまらない

17. ストレスが溜まったときの自分なりの対処法・解消法がありますか。（視聴前）



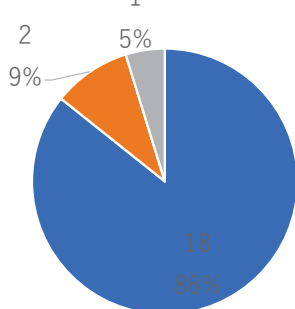
- 大いに当てはまる
- どちらかといえば当てはまる
- どちらかといえば当てはまらない
- まったく当てはまらない

17. ストレスが溜まったときの自分なりの対処法・解消法がありますか。（視聴後）



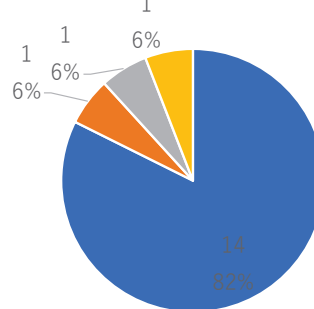
- 大いに当てはまる
- どちらかといえば当てはまる
- どちらかといえば当てはまらない

19. 気になる病気の症状が持続するときどうしますか。（視聴前）



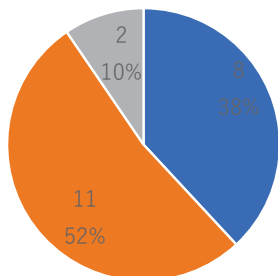
- 医療従事者に相談する
- SNSの交流サイトで相談する
- 何もしないで様子を見る

19. 気になる病気の症状が持続するときどうしますか。（視聴後）



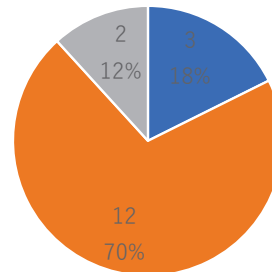
- 医療従事者に相談する
- SNSの交流サイトで相談する
- 何もしないで様子を見る
- 自分の信仰や治療法に頼る

20. 自分のBMIの数値を把握していますか。  
(視聴前)



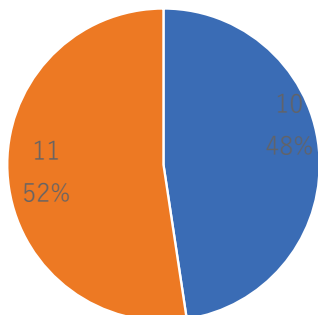
■ 大いに当てはまる ■ どちらかといえば当てはまる  
■ まったく当てはまらない

20. 自分のBMIの数値を把握していますか。  
(視聴後)



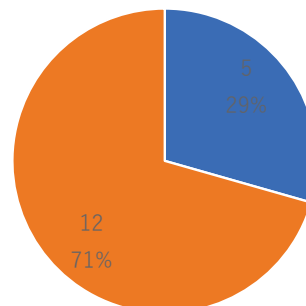
■ 大いに当てはまる ■ どちらかといえば当てはまる  
■ まったく当てはまらない

21. 生活習慣病の予防法や対処法に関して、自分で健康に関する情報を見つけることができますか。(視聴前)



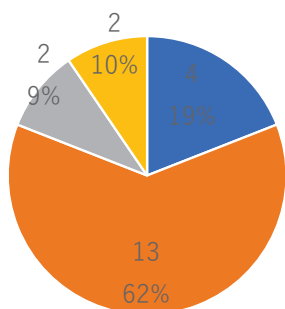
■ 大いに当てはまる ■ どちらかといえば当てはまる

21. 生活習慣病の予防法や対処法に関して、自分で健康に関する情報を見つけることができますか。(視聴後)



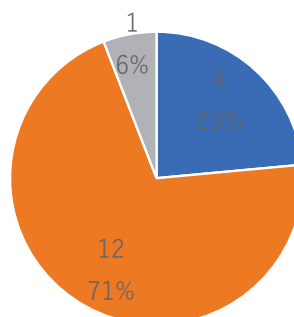
■ 大いに当てはまる ■ どちらかといえば当てはまる

22. 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から健康に関する情報を集められる（視聴前）



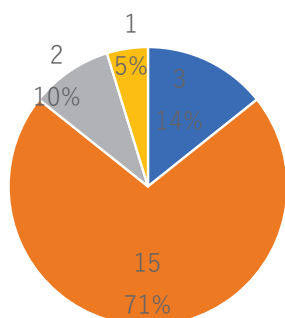
■ 強くそう思う ■ まあそう思う  
■ どちらでもない ■ あまりそう思わない

22. 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から健康に関する情報を集められる（視聴後）



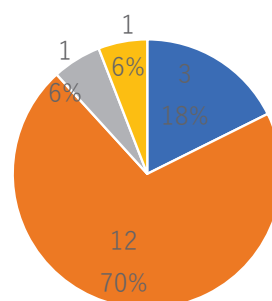
■ 強くそう思う ■ まあそう思う ■ あまりそう思わない

23. たくさんある情報の中から、自分の求める健康に関する情報を選び出せる（視聴前）



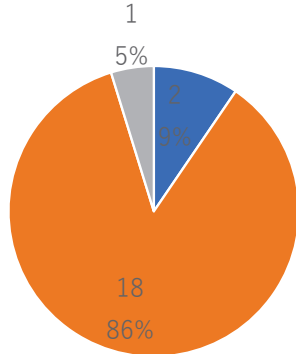
■ 強くそう思う ■ まあそう思う  
■ どちらでもない ■ あまりそう思わない

23. たくさんある情報の中から、自分の求める健康に関する情報を選び出せる（視聴後）



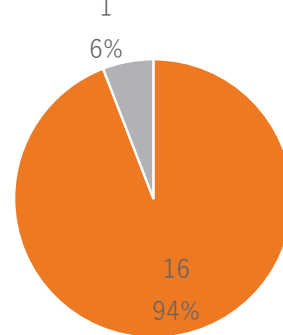
■ 強くそう思う ■ まあそう思う  
■ どちらでもない ■ あまりそう思わない

24. 健康に関する情報を理解し、情報を人に伝えることができる（視聴前）



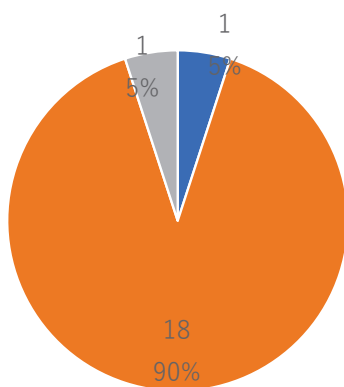
■ 強くそう思う ■ まあそう思う ■ どちらでもない

24. 健康に関する情報を理解し、情報を人に伝えることができる（視聴後）



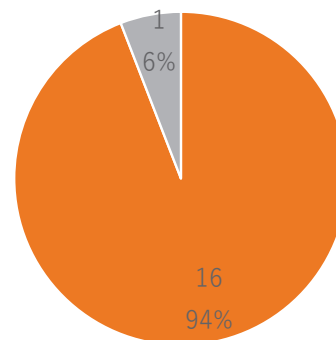
■ まあそう思う ■ どちらでもない

25. 健康に関する情報がどの程度信頼できるかを判断できる（視聴前）



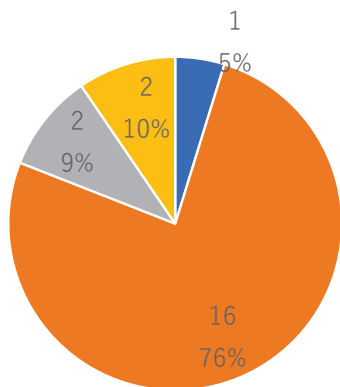
■ 強くそう思う ■ まあそう思う ■ あまりそう思わない

25. 健康に関する情報がどの程度信頼できるかを判断できる（視聴後）



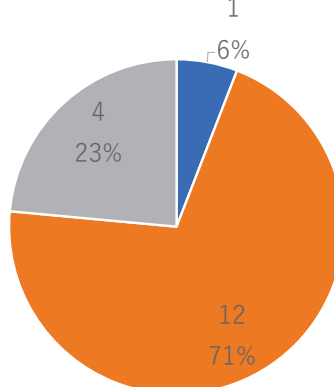
■ まあそう思う ■ どちらでもない

26. 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる（視聴前）



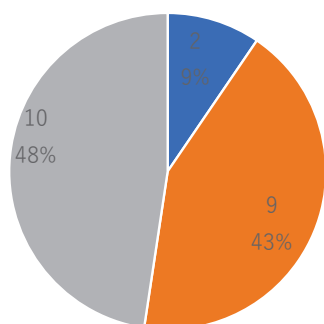
■ 強く思う ■ まあ思う ■ どちらでもない ■ あまり思わない

26. 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる（視聴後）



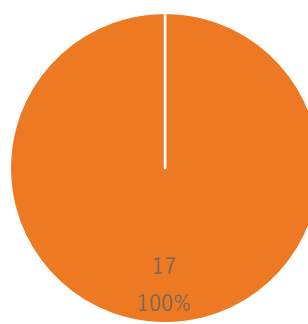
■ 強く思う ■ まあ思う ■ どちらでもない

27. 現在、日本人女性のがんの罹患率では第1位となっているのはどれですか。（視聴前）



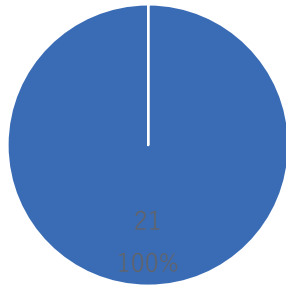
■ 子宮頸がん ■ 乳がん ■ 大腸がん

27. 現在、日本人女性のがんの罹患率では第1位となっているのはどれですか。（視聴後）



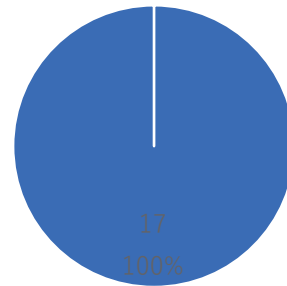
■ 乳がん

28. 40歳前後から低下し始め、エストロゲンの減少に影響を及ぼす機能はどれですか。（視聴前）



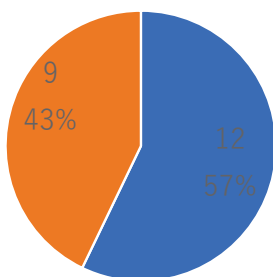
■ 卵巣機能

28. 40歳前後から低下し始め、エストロゲンの減少に影響を及ぼす機能はどれですか。（視聴後）



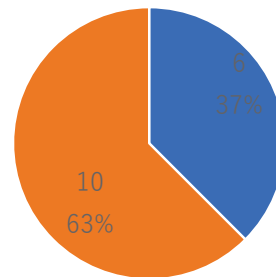
■ 卵巣機能

29. 更年期とは、一般的に、閉経を挟んだ前後約何年間のことをいいますか。（視聴前）



■ 前後5年間 ■ 前後10年間

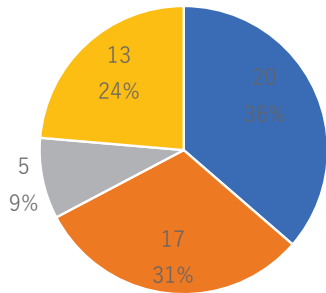
29. 更年期とは、一般的に、閉経を挟んだ前後約何年間のことをいいますか。（視聴後）



■ 前後5年間 ■ 前後10年間

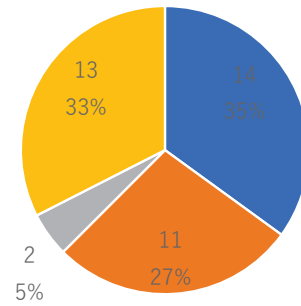


30. 現在、推奨されている乳がんの早期発見に必要な検査はどれですか。考えられるものを全て選択してください。（複数選択可）（視聴前）



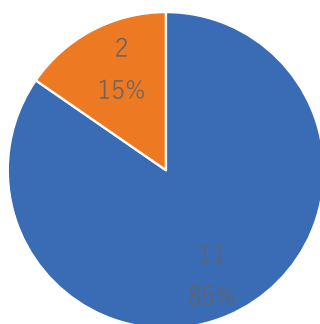
■ マンモグラフィー ■ 超音波検査  
■ PET/CT検査 ■ 自己検診（セルフチェック）

30. 現在、推奨されている乳がんの早期発見に必要な検査はどれですか。考えられるものを全て選択してください。（複数選択可）（視聴後）



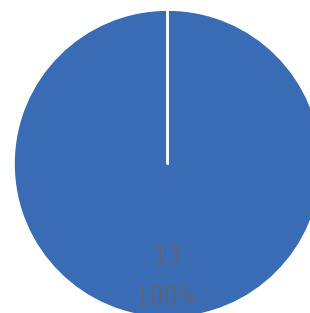
■ マンモグラフィー ■ 超音波検査  
■ PET/CT検査 ■ 自己検診（セルフチェック）

31. 閉経の平均年齢は何歳ですか。考えられるものを1つ選択してください。（視聴前）



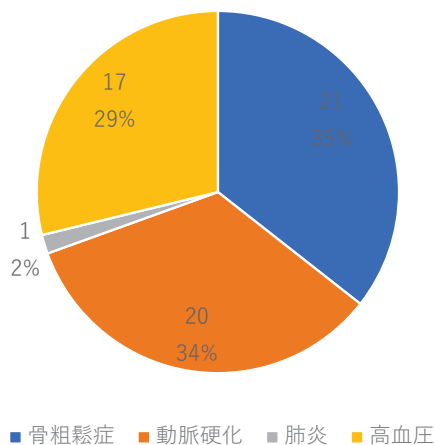
■ 50.5歳 ■ 55.5歳

31. 閉経の平均年齢は何歳ですか。考えられるものを1つ選択してください（視聴後）

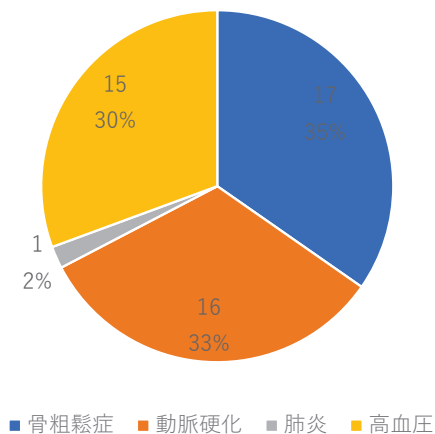


■ 50.5歳

32. 閉経後、エストロゲンの低下により、起こりやすくなる疾患はどれですか。考えられるものを全て選択してください。（複数選択可）（視聴前）



32. 閉経後、エストロゲンの低下により、起こりやすくなる疾患はどれですか。考えられるものを全て選択してください。（複数選択可）（視聴後）



## 28. このプログラムへのご意見・ご感想がございましたら教えてください。（記述）

- よくまとめられているが実際何をすれば良いのか？はピンとこなかった。
- 分かりやすい説明でした
- 閉経についても正しい知識を身に着けることで閉経後の人生に役に立つと思います。
- わかりやすかったです
- とても参考になり、勉強になりました
- HAPで学んできたことを復習する良い機会になりました。女性にとって重要な内容だと思います。
- わかりやすくまとめてあり大変聞きやすかったです。