

日進市大学連携講座 2022/1/25

「食品の多様性で健康寿命をのばそう！」

講師：看護学科 准教授 宮本 恵子

健康寿命を延ばしたり、平均寿命と健康寿命の差（自立できず介護などが必要となる期間）をできる限り短くするために、今すぐできる食生活のポイントをお伝えしました。

受講者アンケートまとめ

参加者 5 名（うち 1 名 zoom 受講）

■ 受講された感想

- ①とても良かった 0名 ②良かった 4名
③あまり良くなかった 0名 ④悪かった 1名

■ 今回の受講形態（オンライン）はいかがでしたか？（オンライン参加者のみ回答）

- ①今後も活用したい 1名
②オンラインでも、視聴会場で聴講したい 0名
③オンラインなら受講したくない（講師と対面が良い） 0名

■ 今後、大学連携講座に期待すること、感想等

【感想】

- ・コンビニの弁当で食品の多様性がとれるとは思わない。
- ・もっと専門的なことを学びたかった。
- ・食事内容の結果で自分の食がよくわかりました。多様性で頑張ってみようと思います。
ありがとうございました。
- ・Web 講座は初めてでしたが、①画面が見つらくグラフの文字が読めない、②電話（後日確認したところ学内の内線電話でした）が鳴って中断は残念だった、③まとめの表がもう少し具体的なものを期待していた。
- ・資料が見つらいので色や大きさ、大事な部分を囲むなどしてポイントをわかりやすくしてほしい。
- ・最後の集計結果の採点結果からわかる生活習慣は、0点～10点単位で示して何が良くて何が悪いのかがわかれば、より講義の理解が深まった。

【大学連携講座に期待するもの】

- ・歴史や旅の講座が人気があると思うので増やしてほしい。（特に郷土史）

- ・オールジャンルで設定すると頭の体操にもなってよい。
- ・考古学研究（日進市に関する遺跡等を研究されている研究者が連携大学におられれば）
- ・AI や ICT の研究
- ・文学（小説を読み解いたり。日本文学に限らず）
- ・漢文と現代語訳（中国、仏教経典等）