

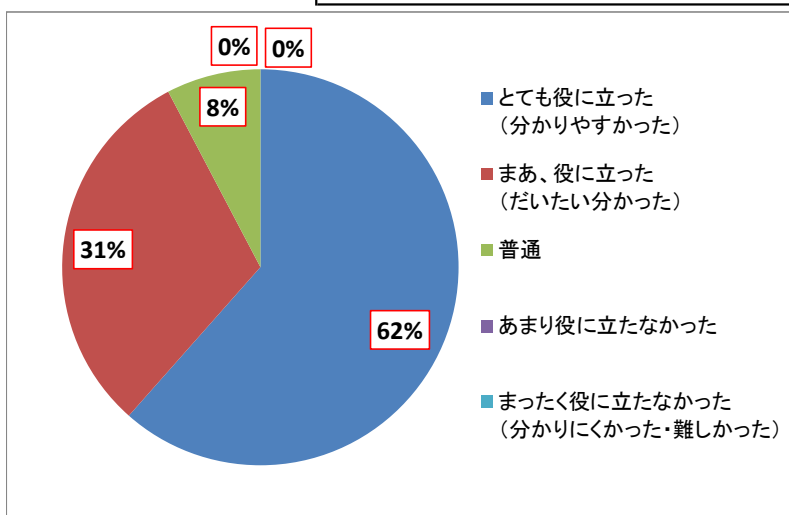
開催日

2025/9/8 テーマ 眠剤について

申込者 津軽保健生活協同組合 健康づくり委員会

アンケート結果

アンケート結果		評価	合計	
配布	18 件	とても役に立った (分かりやすかった)	8	62%
回収	13 件	まあ、役に立った (だいたい分かった)	4	31%
回収率	72.2%	普通	1	8%
		あまり役に立たなかった	0	0%
		まったく役に立たなかった (分かりにくかった・難しかった)	0	0%
		感想	4	
		質問	0	
		要望	1	



感想

- ・70代前半で、夜中か何回か、トイレに立ちますが、その後再び深く眠っているので不眠は感じず、いまのままで満足しています。
- ・自分の睡眠パターンに安心した。(排尿のため夜間2~3回起きているが)
- ・冊子を見ながら振り返りたいと思います。
- ・私は睡眠は十分とれていると思います。10時過ぎに寝るけど夜中は全然目覚めません。朝は6時30分位になると自然と起きられます。

質問

要望

ビタミンDや亜鉛を摂取したいが、市販のサプリメントは少し不安。高齢になって摂取量の目安が気になるが、年齢別に明記されていないので不安がある