

# 筑後市介護予防健康トレーニング事業 (総合福祉センター) R2アンケート結果

\* 集計数26名  
\* 単位(人)

26

(おもて)



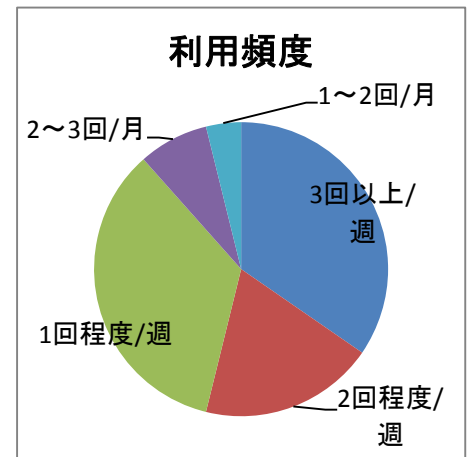
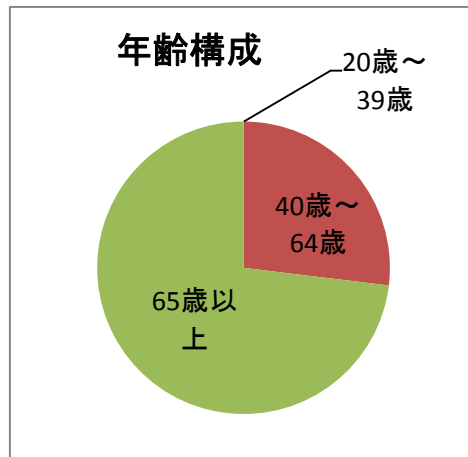
## 1. あなた自身のことについて

Q1.行政区	人	割合
二本松	2	7.7%
山ノ井東	0	
藤島	1	3.8%
赤坂	1	7.7%
一条	1	
蔵数	0	0.0%
熊野	0	
水田上	0	
水田中	0	
水田下	0	3.8%
下北島	0	
上北島	1	
尾島	1	
志	2	23.1%
津島東	3	
桑鶴	1	7.7%
鶴田	1	
上富久	0	
高江	0	3.8%
富重	1	

Q1.行政区	人	割合
井上	1	3.8%
常用	2	
馬間田南	1	15.4%
中牟田	1	
未記入	6	23.1%

Q3.年齢	人	割合
20歳代	0	0.0%
30歳代	0	0.0%
40歳代	2	7.7%
50歳代	2	7.7%
60～64歳	3	11.5%
65～69歳	3	11.5%
70歳代	12	46.2%
80歳代	4	15.4%
90歳以上	0	0.0%

Q2.性別	人	割合
男	11	42.3%
女	15	57.7%
回答なし	0	0.0%



Q4.交通手段	件	割合
自家用車	23	85.2%
自転車	3	11.1%
徒歩	0	0.0%
路線バス	0	0.0%
やすらぎ号	1	3.7%
家族の送迎	0	0.0%
その他	0	0.0%
回答なし	0	0.0%

Q5.最近2～3ヶ月の利用頻度		
3回以上/週	9	34.6%
2回程度/週	5	19.2%
1回程度/週	9	34.6%
2～3回/月	2	7.7%
1～2回/月	1	3.8%
回答なし	0	0.0%

Q6.利用期間	件	割合
1年未満	2	7.7%
1年	1	3.8%
2年	1	3.8%
3年	5	19.2%
4年	0	0.0%
5年以上	17	65.4%
回答なし	0	0.0%

(複数回答)

(つづき)

Q7.何時頃利用しますか		
9時30分～12時頃	18	66.7%
12時～14時30分頃	4	14.8%
14時30分～16時30分頃	5	18.5%
回答なし	0	0.0%

(複数回答)

Q8.何を通じて知りましたか		
行政区を通じて	1	3.8%
知人の紹介	12	46.2%
市の広報	10	38.5%
その他	3	11.5%
回答なし	0	0.0%

(複数回答)

その他:

- ・病院の紹介。
- ・社交ダンスの習い事をしたので。

Q9.利用の目的は	件	割合
健康づくり	22	75.9%
ダイエット	3	10.3%
関節痛の予防	0	0.0%
生活習慣病の予防	4	13.8%
その他	0	0.0%
回答なし	0	0.0%

(複数回答)

Q10.利用している機器は	件
エルゴメーター	25
ウォーキングマシン	13
トレーニングマシン	26
トレーニングマシン(6台)	16
" (5台)	5
" (4台)	1
" (3台)	2
" (2台)	0
" (1台)	0
回答なし	0

(複数回答)



## 2. 利用後の変化について

### 【すべての方へ】

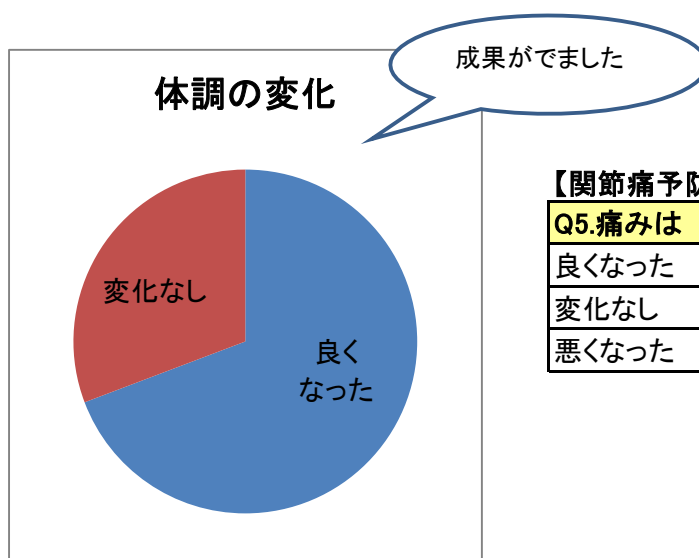
Q.1利用して良かったですか		
良かった	24	92.3%
どちらでもない	2	7.7%
良くなかった	0	0.0%
回答なし	0	0.0%

Q2.体調は	人	割合
良くなった	18	69.2%
変化なし	8	30.8%
悪くなった	0	0.0%
回答なし	0	0.0%

### 【ダイエット目的の方へ】

Q3.体重は	人	割合
効果があった	7	70.0%
効果なし	3	30.0%

Q4.体脂肪は	人	割合
効果があった	6	66.7%
効果なし	3	33.3%



### 【関節痛予防の方へ】

Q5.痛みは	人	割合
良くなった	2	66.7%
変化なし	1	33.3%
悪くなった	0	0.0%

### 【糖尿病と診断されている方へ】

Q6.血糖値は	人	割合
下がった	3	60.0%
変化なし	1	20.0%
上がった	1	20.0%
わからない	0	0.0%

Q7.HbA1cは	人	割合
下がった	1	25.0%
変化なし	3	75.0%
上がった	0	0.0%
わからない	0	0.0%



### 【高脂血症と診断されている方へ】

Q8.総コレステロールは	人	割合
下がった	1	50.0%
変化なし	1	50.0%
上がった	0	0.0%
わからない	0	0.0%

Q9.中性脂肪は	人	割合
下がった	2	66.7%
変化なし	1	33.3%
上がった	0	0.0%
わからない	0	0.0%

Q10.HDLコレステロールは	人	割合
下がった	0	0.0%
変化なし	2	100.0%
上がった	0	0.0%
わからない	0	0.0%

(つづき)

【高血圧症と診断されている方へ】

Q11.血圧は	人	割合
下がった	2	22.2%
変化なし	7	77.8%
上がった	0	0.0%
わからない	0	0.0%



- ・ウォーキングが気持ちいい。いろんな筋肉が鍛えられる。
- ・トレーナーの方はよく見てくださる、指導が分かりやすく親切(意見数:2件)
- ・トレーニング機器を増やしてほしい。チクロスと同じ機器がほしい(2件)
- ・ストレッチを再開してほしい(4件)
- ・コロナが終息し、以前の状態で運動できることを願う。
- ・となりの部屋でレッスンをしてほしい(5件)
- ・チクロスについて。朝から使えるようにしてほしい。
- ・体の調子が良くなった。

### 3. その他

### 運営についての、ご意見・ご要望

●アンケート実施日:令和2年11月9日(月)~令和2年12月9日(水)

●アンケート回収件数: 26件

●アンケート結果の概要

★利用者の属性について

- ①校区别の利用者は、筑後中学校区が約60%と最も多く、それ以外の校区の合計が約20%、不明分(回答なし)が約20%となっている。
- ②性別で見ると、女性が約6割、男性が約4割となっている。
- ③年齢別では、65歳以上が7割以上を占めている。
- ④交通手段は、「自家用車」と「やすらぎ号」、併せて約9割が車を利用している。
- ⑤利用頻度では、1回以上/週が約9割を占めており、利用の習慣化が推察できる。
- ⑥利用期間が5年以上の割合が65%を超えており、長期利用者の割合が高い。
- ⑦利用時間帯は、午前が約65%と、割合が高い。
- ⑧何を通じて知ったかは、「知人の紹介」が最も多く約45%、次いで「市の広報」約40%となっている。
- ⑨目的別で見ると、「健康づくり」が最も多く約75%を占める。「生活習慣病の予防」約15%、「ダイエット」約10%と続く。
- ⑩機器別ではエルゴメーターとトレーニングマシンの利用者が多い。

★利用後の変化について

- ①利用して良かったと回答した方が約9割を占める。
- ②体調が良くなったと回答した方が約7割を占める。

アンケートへのご回答ありがとうございました。  
今後とも多くの方に利用していただける事業の運営を目指していきます。  
よろしくお願いいたします。