

# 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) R5アンケート結果

\* 集計数35名  
\* 単位(人)

(おもて)

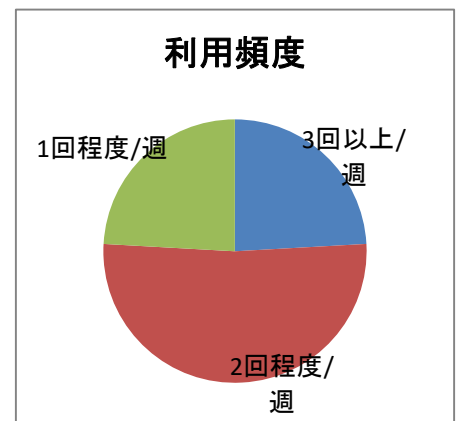
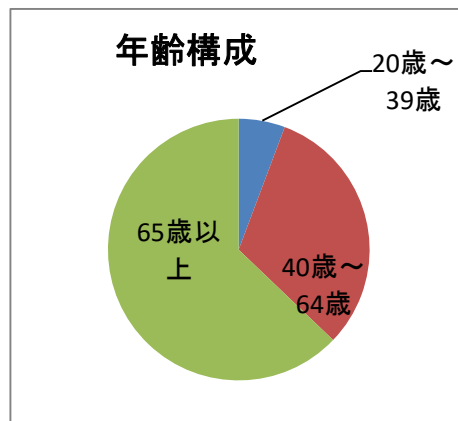
## 1. あなた自身のことについて

Q1.行政区	人	割合
二本松	2	
山ノ井東	1	11.4%
長浜	1	
藤島	1	
秋松	1	
徳久	3	22.9%
羽犬塚	2	
和泉西	1	
欠塚	1	2.9%
熊野	2	8.6%
久富	1	
桑鶴	1	
溝口町	2	11.4%
鶴田	1	
下北島	2	
上北島	1	11.4%
野町	1	
尾島	0	
船小屋	1	8.6%
志	1	
津島東	1	
常用	1	8.6%
井上	2	
若菜	1	
長崎	0	5.7%
庄島	1	
未記入	0	0.0%
不明	3	8.6%
合計	35	100.0%

Q2.性別	人	割合
男	13	37.1%
女	22	62.9%
その他	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	35	100.0%



Q3.年齢	人	割合
20歳代	0	0.0%
30歳代	2	5.7%
40歳代	0	0.0%
50歳代	1	2.9%
60～64歳	10	28.6%
65～69歳	6	17.1%
70歳代	12	34.3%
80歳代	4	11.4%
90歳以上	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	35	100.0%



Q4.交通手段	件	割合
自家用車	33	94.3%
自転車	2	5.7%
徒歩	0	0.0%
路線バス	0	0.0%
やすらぎ号	0	0.0%
家族の送迎	0	0.0%
その他	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	35	100.0%

Q5.最近の利用頻度	件	割合
3回以上/週	7	20.0%
2回程度/週	15	42.9%
1回程度/週	7	20.0%
2～3回/月	3	8.6%
1～2回/月	3	8.6%
回答なし	0	0.0%
合計	35	100.0%

Q6.利用期間	件	割合
1年未満	15	42.9%
1年	3	8.6%
2年	3	8.6%
3年	0	0.0%
4年	1	2.9%
5年以上	13	37.1%
回答なし	0	0.0%
合計	35	100.0%

(つづき)

Q7.何時頃利用しますか		
9時30分～12時頃	21	58.3%
12時～14時30分頃	8	22.2%
14時30分～16時30分頃	6	16.7%
回答なし	1	2.8%
合計	36	100.0%

(複数回答)

Q8.何を通じて知りましたか		
行政区を通じて	3	8.6%
知人の紹介	13	37.1%
市の広報	11	31.4%
ホームページ	0	0.0%
その他	5	14.3%
回答なし	3	8.6%
合計	35	100.0%

(その他:家族の紹介、保健師からの紹介)

(その他:福祉センター来館時)

Q9.利用の目的は	件	割合
体力づくり	28	52.8%
ダイエット	9	17.0%
関節痛の予防	4	7.5%
生活習慣病の予防	11	20.8%
その他	0	0.0%
回答なし	1	1.9%
合計	53	100.0%

(複数回答)

Q10.利用している機器は	件
エルゴメーター	31
ウォーキングマシン	19
トレーニングマシン	33
トレーニングマシン(6台)	25
" (5台)	6
" (4台)	0
" (3台)	0
" (2台)	0
" (1台)	0
回答なし	1

(複数回答)



## 2. 利用後の変化について

【すべての方へ】

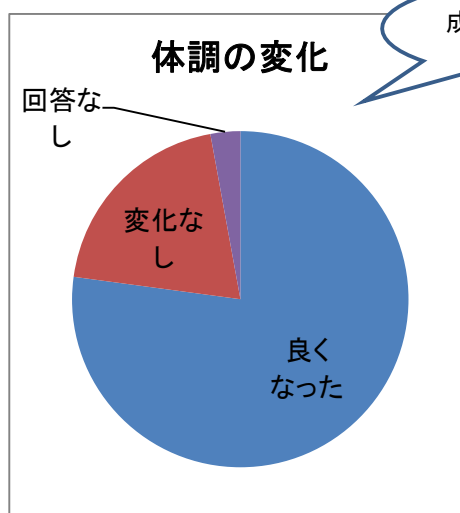
Q1.利用して良かったですか		
良かった	35	100.0%
どちらでもない	0	0.0%
良くなかった	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	35	100.0%

Q2.体調は？		
良くなった	27	77.1%
変化なし	7	20.0%
悪くなった	0	0.0%
回答なし	1	2.9%
合計	35	100.0%

【ダイエット目的の方へ】

Q3.体重は？		
効果があった	7	43.8%
効果なし	9	56.3%

Q4.体脂肪率は？		
効果があった	7	50.0%
効果なし	7	50.0%



【関節痛予防の方へ】

Q5.痛みは？		
良くなった	6	46.2%
変化なし	7	53.8%
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？		
下がった	1	25.0%
変化なし	2	50.0%
上がった	0	0.0%
わからない	1	25.0%

Q7.HbA1cは？		
下がった	0	0.0%
変化なし	4	80.0%
上がった	0	0.0%
わからない	1	20.0%



【高脂血症と診断されている方へ】

Q8.LDLコレステロールは？		
下がった	2	20.0%
変化なし	6	60.0%
上がった	0	0.0%
わからない	2	20.0%

Q9.中性脂肪は？		
下がった	3	33.3%
変化なし	4	44.4%
上がった	0	0.0%
わからない	2	22.2%

Q10.HDL-コレステロールは？		
下がった	0	0.0%
変化なし	6	75.0%
上がった	0	0.0%
わからない	2	25.0%

(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	3	30.0%
変化なし	7	70.0%
上がった	0	0.0%
わからない	0	0.0%

(複数回答)

### 【高尿酸血症と診断されている方へ】

Q12.尿酸値は？	人	割合
下がった	0	0.0%
変化なし	3	75.0%
上がった	0	0.0%
わからない	1	25.0%



## 3. その他

## 運営についての、ご意見・ご要望

- ・ストレッチ教室を再開してほしいです。福祉センター利用者の多くの方が希望しています。
- ・トレーナーの方が親切なので、気持ちよく利用させてもらっています。料金を、一回ごとに払えばよいので助かります。
- ・自宅でもせすに居ると身体を動かさないなので、施設を利用することで体調がよくなる。健康維持に大変いいと感じています。
- ・最初血圧が高かったが、日ごとに落ち着いてきた。病院へ行ったが、おかげで薬の服用が不要となった。できる限り長く利用したい。
- ・マイペースで進められるので良い。利用金額が安いのもうれしい。
- ・校区役員になり、福祉センターを訪問した際、健康トレーニング事業を知った。
- ・以前のように向かいの部屋が利用できるようなれればと思う。マットを置いて欲しい。
- ・良い運動になる。
- ・健康増進室をストレッチで使用させてもらえないか。
- ・もう少し広いと良い。他は良好。



## 4. 結果をふまえて

- アンケート実施日：令和5年10月30日(月)～令和5年11月30日(木)
- アンケート回収件数：35件
- アンケート結果の概要(考察)
  - ★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46%と最も多く、羽犬塚中学校区：約34%、筑後北中学校区：約12%、不明分：約8%となっている。
  - ②性別で見ると、女性が約63%、男性が約37%となっている。(令和3年度比で男性が約13%増)
  - ③年齢別では、65歳以上が約63%、65歳未満が約37%となっている。
  - ④交通手段は、「自家用車」が約94%と最も多く、「自転車」約6%となっている。
  - ⑤利用頻度では、回答者の約83%が週に1回以上利用しており、利用の習慣化が推察できる。
  - ⑥利用期間については「5年以上」の割合が約37%、「1年未満」が約43%となっており、前回アンケート時と比較し、長期利用者の割合も依然として高いが、今回のアンケート結果においては新規利用者の割合も増加している。
  - ⑦利用時間帯は、午前：約58%、午後：約39%と午前の時間帯の利用者が多い。
  - ⑧何を通じて知ったかは、「知人の紹介」が最も多く約37%、次いで「市の広報」約31%となっている。
  - ⑨目的別で見ると、「体力づくり」が最も多く約53%を占める。次いで「生活習慣病の予防」21%、「ダイエット」17%「関節痛の予防」8%となっている。
  - ⑩機器別での利用数においては、エルゴメーターとトレーニングマシンの利用割合が高い。
  - ★利用後の変化について
  - ①利用者の全員が利用して良かったと回答。

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。