

# 筑後市介護予防健康トレーニング事業 (北部交流センター) R3アンケート結果

\* 集計数40名  
\* 単位(人)

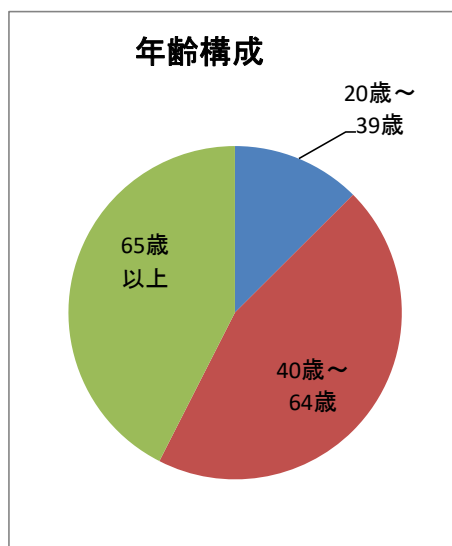
(おもて)

## 1. あなた自身のことについて

Q1.行政区名	人	割合
長浜	5	12.5%
停車場	1	15.0%
藤島	1	
秋松	1	
羽犬塚	1	
和泉中	1	
前津	1	30.0%
赤坂	5	
欠塚	2	
一条	4	
大和	1	
熊野	2	5.0%
桑鶴	1	5.0%
溝口町	1	7.5%
下北島	0	
上北島	1	
野町	2	7.5%
野中	1	
西牟田町	1	
流	1	17.5%
不明	7	
合計	40	100.0%

Q2.性別	人	割合
男	19	47.5%
女	21	52.5%
その他	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	40	100.0%

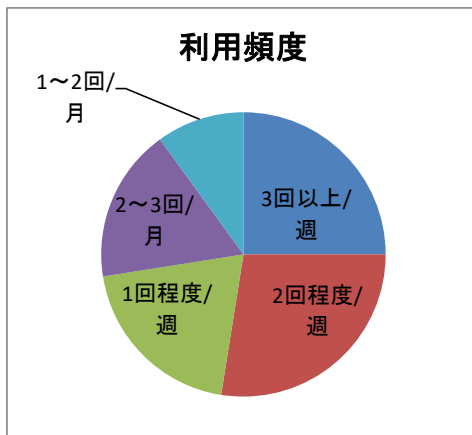
Q3.年齢	人	割合
20歳代	2	5.0%
30歳代	3	7.5%
40歳代	7	17.5%
50歳代	6	15.0%
60～64歳	5	12.5%
65～69歳	8	20.0%
70歳代	8	20.0%
80歳代	1	2.5%
90歳代	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	40	100.0%



Q4.交通手段	人	割合
自家用車	37	92.5%
自転車	1	2.5%
徒歩	2	5.0%
家族の送迎	0	0.0%
その他	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	40	100.0%

(つづき)

Q5.最近の利用頻度		
3回以上/週	10	25.0%
2回程度/週	11	27.5%
1回程度/週	8	20.0%
2～3回/月	7	17.5%
1～2回/月	4	10.0%
回答なし	0	0.0%
合計	40	100.0%



Q6.利用開始からの期間		
1年未満	9	22.5%
1年	4	10.0%
2年	11	27.5%
3年	10	25.0%
4年以上	5	12.5%
回答なし	1	2.5%
合計	40	100.0%

Q7.何時頃利用しますか		
9～11時頃	4	8.3%
11～13時頃	1	2.1%
13～15時頃	15	31.3%
15～17時頃	9	18.8%
17～19時頃	11	22.9%
19～21時頃	8	16.7%
合計	48	100.0%

(複数回答)

Q8.何を通じて知りましたか		
行政区等を通じて	6	14.6%
知人の紹介	13	31.7%
市の広報	10	24.4%
ホームページ	7	17.1%
その他	5	12.2%
回答なし	0	0.0%
合計	41	100.0%

(複数回答)

Q9.利用の目的は	件	割合
体力づくり	33	58.9%
ダイエット(体重減量・維持)	13	23.2%
関節痛の予防	3	5.4%
生活習慣病の予防	6	10.7%
その他	1	1.8%
回答なし	0	0.0%
合計	56	100.0%

(複数回答)

その他: 現状維持のため

Q10.利用している機器は	
自転車(エルゴメーター)	36
ウォーキングマシン	30
トレーニングマシン	39
トレーニングマシン(6台)	24
〃(5台)	3
〃(4台)	0
〃(3台)	1
〃(2台)	1
〃(1台)	3
回答なし	0

(複数回答)

その他:  
・「忘れました」  
・チクロスの案内ページ

## 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	37	92.5%
どちらでもない	2	5.0%
良くなかった	0	0.0%
回答なし	1	2.5%
合計	40	100.0%

Q4.体脂肪率は		
効果があった	14	56.0%
効果なし	11	44.0%

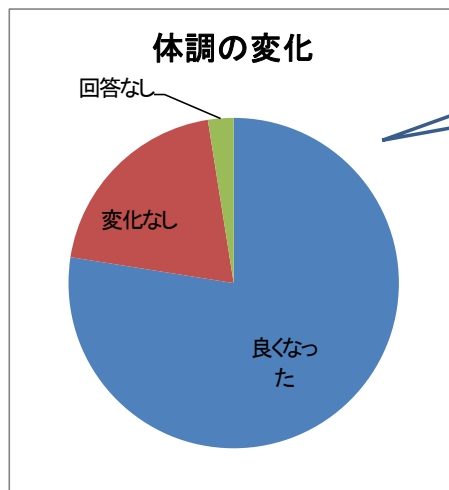
【関節痛予防の方へ】

Q5.痛みは		
良くなった	8	40.0%
変化なし	12	60.0%
悪くなった	0	0.0%

Q7.HbA1cは		
下がった	1	12.5%
変化なし	5	62.5%
上がった	0	0.0%
わからない	2	25.0%

Q10.HDLコレステロールは		
下がった	5	41.7%
変化なし	3	25.0%
上がった	0	0.0%
わからない	4	33.3%

Q2.体調は		
良くなった	31	77.5%
変化なし	8	20.0%
悪くなった	0	0.0%
回答なし	1	2.5%
合計	40	100.0%



【ダイエット目的の方へ】

Q3.体重は		
効果があった	13	50.0%
効果なし	13	50.0%

【糖尿病と診断されている方へ】

Q6.血糖値は		
下がった	1	12.5%
変化なし	5	62.5%
上がった	0	0.0%
わからない	2	25.0%

【高脂血症と診断されている方へ】

Q8.総コレステロールは		
下がった	4	30.8%
変化なし	5	38.5%
上がった	0	0.0%
わからない	4	30.8%

Q9.中性脂肪は		
下がった	5	38.5%
変化なし	4	30.8%
上がった	0	0.0%
わからない	4	30.8%

【高血圧症と診断されている方へ】

Q11.血圧は		
下がった	3	23.1%
変化なし	9	69.2%
上がった	0	0.0%
わからない	1	7.7%



(つづき)

### 3. その他

### 運営についての、ご意見・ご要望

- ・20年位前に社協フィットネスを利用していた頃を思い出しチクロクを利用した。
- ・楽しみで来ています。
- ・トレーナーさんが親切でとても良い。適度な空間があり良い。
- ・風邪をひかないようになった。体調が良い。利用料が安くて助かる。トレーナーの方がいらっしゃるので安心です。
- ・コロナがないといいのですが。継続できればいいのですが。
- ・インストラクターの方の説明がとてもわかりやすかった。
- ・もう少し早い時間から利用したい。
- ・利用時間を午前11時くらいからにして下さい。
- ・汗をかいて気持ちが良い。
- ・利用時間を30分に延長、負荷を自由に(個人の体力に応じて自分で判断)、ウォーキングマシン…ジョギングが出来るように。
- ・通い始めて10日くらい、慣れてきたけど使い方を間違えている事もあるので、インストラクターさんに見てもらい訂正してもらえたら有り難いと思いました。
- ・午前中にもトレーニング室を開けてほしいです。



### 4. 結果をふまえて

●アンケート実施日：令和3年10月11日(月)～令和3年11月11日(木)

●アンケート回収件数：40件

●アンケート結果の概要(考察)

★利用者の属性について

①校区別の利用者は、筑後北中学校区が約43%と最も多く、羽犬塚中学校区：約28%、筑後中学校区：約13%、不明分：約18%となっている。

②性別で見ると、女性が約53%、男性が約48%となっている。

③年齢別では、65歳以上：約43%、40歳以上65歳未満：45%、40歳未満：約13%となっている。

④交通手段は「自家用車」が最も多く、90%以上を占める。

⑤利用頻度では、週に1回以上の利用者が70%を超えており、利用の習慣化が推察できる。

⑥利用期間：「1年未満」が22.5%あり、新規登録者がいることを反映している。

⑦利用時間帯別で見ると、午後からの利用割合が高い。平日の利用時間が午後からであることに起因していると思われる。中でも午後の早い時間帯、「13～15時頃」の利用割合が高い。

⑧何を通じて知ったかは、「知人の紹介」が最も多く約32%、次いで「市の広報」約24%、「ホームページ」約17%、「行政区等を通じて」約15%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59%を占める。「ダイエット」約23%、「生活習慣病の予防」約11%と続く。

⑩機器別については、いずれの機器もほぼ均等に利用されている。

★利用後の変化について

①9割以上の利用者が利用して良かったと回答している。

②体調が良くなったと回答した方が7割以上。

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。