

# 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) R5アンケート結果

\* 集計数73名  
\* 単位(人)

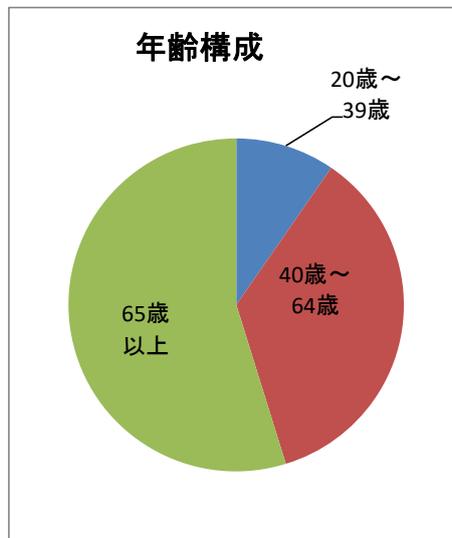
(おもて)

## 1. あなた自身のことについて

Q1.行政区名	人	割合
長浜	8	11.0%
停車場	1	
藤島	1	
秋松	1	
羽犬塚	3	13.7%
上原々南	1	
上原々北	2	
和泉西	1	
赤坂	8	
欠塚	3	30.1%
一条	4	
大和	7	
蔵数	3	
熊野	4	13.7%
久富	3	
久恵	2	2.7%
上北島	1	1.4%
下富久	1	
高江	2	4.1%
鷲寺	1	
寛元寺	1	9.6%
西牟田町	5	
不明	10	13.7%
合計	73	100.0%

Q2.性別	人	割合
男	34	46.6%
女	39	53.4%
その他	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	73	100.0%

Q3.年齢	人	割合
20歳代	4	5.5%
30歳代	3	4.1%
40歳代	8	11.0%
50歳代	7	9.6%
60～64歳	11	15.1%
65～69歳	15	20.5%
70歳代	22	30.1%
80歳代	3	4.1%
90歳代	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	73	100.0%

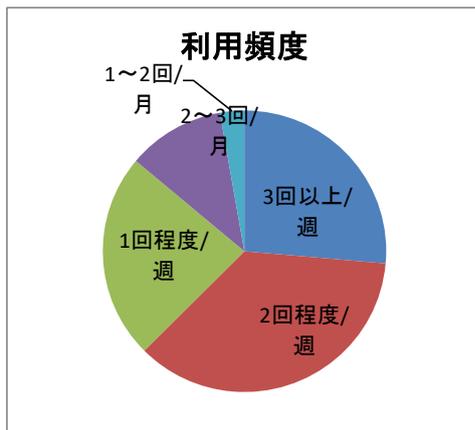


Q4.交通手段	人	割合
自家用車	66	86.8%
自転車	1	1.3%
徒歩	8	10.5%
路線バス	0	0.0%
きたきた号	0	0.0%
家族の送迎	0	0.0%
その他	1	1.3%
回答なし	0	0.0%
合計	76	100.0%

その他:原付

(つづき)

Q5.最近の利用頻度		
3回以上/週	19	26.0%
2回程度/週	26	35.6%
1回程度/週	17	23.3%
2～3回/月	8	11.0%
1～2回/月	2	2.7%
回答なし	1	1.4%
合計	73	100.0%



Q6.利用開始からの期間		
1年未満	30	41.1%
1年	9	12.3%
2年	5	6.8%
3年	10	13.7%
4年	2	2.7%
5年以上	17	23.3%
回答なし	0	0.0%
合計	73	100.0%

Q7.何時頃利用しますか		
9～11時頃	5	5.7%
11～13時頃	4	4.5%
13～15時頃	39	44.3%
15～17時頃	13	14.8%
17～19時頃	18	20.5%
19～21時頃	9	10.2%
合計	88	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	10	13.3%
知人の紹介	20	26.7%
市の広報	32	42.7%
ホームページ	6	8.0%
その他	5	6.7%
回答なし	2	2.7%
合計	75	100.0%

(複数回答)

Q9.利用の目的は	件	割合
体力づくり	58	55.2%
ダイエット(体重減量・維持)	16	15.2%
関節痛の予防	10	9.5%
生活習慣病の予防	20	19.0%
その他	1	1.0%
回答なし	0	0.0%
合計	105	100.0%

(複数回答)

その他: 神経痛

Q10.利用している機器は	
自転車(エルゴメーター)	62
ウォーキングマシン	60
トレーニングマシン	67
トレーニングマシン(6台)	33
〃(5台)	12
〃(4台)	5
〃(3台)	2
〃(2台)	2
〃(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】

Q1.利用して良かったですか		
良かった	66	90.4%
どちらでもない	2	2.7%
良くなかった	1	1.4%
回答なし	4	5.5%
合計	73	100.0%

Q4.体脂肪率は		
効果があった	23	59.0%
効果なし	16	41.0%

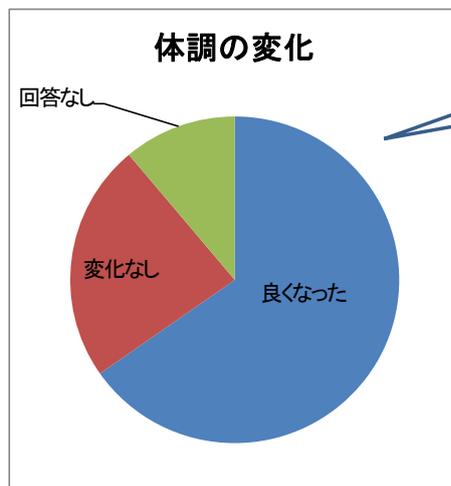
### 【関節痛予防の方へ】

Q5.痛みは		
良くなった	12	34.3%
変化なし	23	65.7%
悪くなった	0	0.0%

Q7.HbA1cは		
下がった	3	18.8%
変化なし	9	56.3%
上がった	0	0.0%
わからない	4	25.0%

Q10.HDLコレステロールは		
下がった	7	24.1%
変化なし	13	44.8%
上がった	1	3.4%
わからない	8	27.6%

Q2.体調は		
良くなった	47	64.4%
変化なし	17	23.3%
悪くなった	1	1.4%
回答なし	8	11.0%
合計	73	100.0%



### 【ダイエット目的の方へ】

Q3.体重は		
効果があった	26	60.5%
効果なし	17	39.5%

### 【糖尿病と診断されている方へ】

Q6.血糖値は		
下がった	5	27.8%
変化なし	9	50.0%
上がった	0	0.0%
わからない	4	22.2%

### 【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	9	31.0%
変化なし	12	41.4%
上がった	0	0.0%
わからない	8	27.6%

Q9.中性脂肪は		
下がった	10	33.3%
変化なし	12	40.0%
上がった	0	0.0%
わからない	8	26.7%

### 【高血圧症と診断されている方へ】

Q11.血圧は		
下がった	9	29.0%
変化なし	19	61.3%
上がった	0	0.0%
わからない	3	9.7%

### 【高尿酸血症と診断されている方へ】

Q12.尿酸値は		
下がった	9	29.0%
変化なし	19	61.3%
上がった	0	0.0%
わからない	3	9.7%

### 3. その他

### 運営についての、ご意見・ご要望



- ・生活のリズムがとれてよかった。
- ・自分に合った運動量の気がする。
- ・体力が少し上がったと思います。
- ・トレーニングの効果で、足の動きがよくなり、歩きやすくなった。血圧測定ができ、健康管理になる。
- ・体力づくりのみならず、利用者の方たちとの会話等、コミュニケーションの場所にもなり、とても楽しみにしている。
- ・いつも楽しくて、気持ちよく体を動かすことができているので感謝しています。
- ・職員の方々が親切です。
- ・親切な指導で対応がよいが、もう少しそばで指導をしてもらえるとよい。
- ・ランニングの時間をもう少し長くしてほしい。
- ・トレーナーさんがいて安心して利用でき、ありがたい。効果も少しずつ出ているので、継続していけたらと思う。
- ・一日でも長く利用したい。
- ・気軽に利用しやすい施設です。
- ・利用料金がいつでも200円であることがうれしい。
- ・1回200円で利用できるのも、気軽に利用でき、助かります。
- ・手ごろな料金で楽しく運動ができています。
- ・近くにあるから便利。
- ・施設がトイレ等も含め広くて、明るく、きれいなところがとても良い。
- ・もともと個人ジムに数年通っていたが、コロナにより3年間何もしていなかったので今年チクロスのトレーニングルームのことを知り、通い始めました。自宅からも近く、利用しやすいので、とてもいいと思っています。
- ・午前中も施設利用できるようにしてほしい。(開場時間を午前11時頃など)
- ・午前中のほうが運動しやすいため、平日及び祝日も午前から開いていると良い。他の用事との調整もしやすい。
- ・週にもう一日午前中の利用時間があればよいと思う。
- ・利用したいときにいつでも利用できる点が良い。(自身の都合に合わせて、利用日及び利用時間帯を選べる。)
- ・土曜日も夜まで開けてほしい。
- ・日曜日も開けてほしい。
- ・機器の種類を増やしてほしい。
- ・トレーニングマシンが向かい合わないようになってほしい。
- ・定期的に清掃はされていると思いますが、夜間の利用時間帯においては、髪の毛などが落ちているので、モップ等で気になる人がさっと拭けるようにできればいいと思います。



### 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：73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53%と最も多く、羽犬塚中学校区：約25%、筑後中学校区：約8%、不明分：約14%となっている。
  - ②性別で見ると、女性が約53%、男性が約47%となっている。
  - ③年齢別では、65歳以上：約55%、40歳以上65歳未満：36%、40歳未満：約9%となっている。
  - ④交通手段は「自家用車」が最も多く、80%以上を占める。(前回アンケート時より徒歩の割合増加)
  - ⑤利用頻度では、週に1回以上の利用者が80%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41.1%あり、新規登録者が増加していることを反映している。
  - ⑦利用時間帯別で見ると、平日の利用時間が午後からであることによるものであるが、13時から15時の間の利用が最も多く、全体の約4割を占める。次いで多いのが、17時から19時の間の時間帯である。
  - ⑧何を通じて知ったかは、「市の広報」が最も多く約43%、次いで「知人の紹介」約27%、「行政区等を通じて」約13%、「ホームページ」約8%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55%を占める。「生活習慣病の予防」約19%、「ダイエット」約15%と続く。前回アンケート時より「生活習慣病の予防」が増加しており、健康志向の高まりが伺える。
  - 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6割以上。
- ③今回の新たな設問である高尿酸血症については、トレーニング室利用後、尿酸値が下がったという回答が29%あり、一定の効果あることが確認できる。

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。