

# 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) R2アンケート結果

\*集計数47名  
\*単位(人)

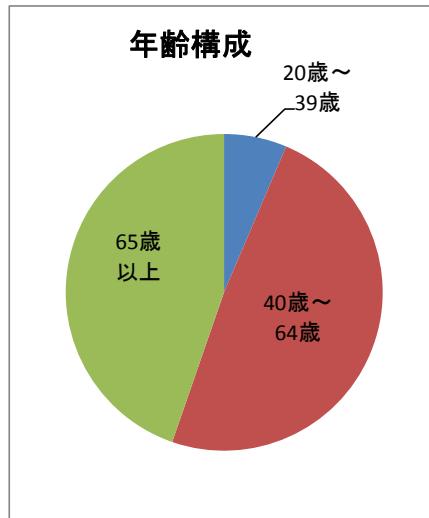
47

(おもて)

## 1. あなた自身のことについて

Q1.行政区名	人	割合
赤坂	7	31.9%
欠塚	2	
一条	3	
大和	3	
野中	2	8.5%
寛元寺	1	
久保	0	
西牟田町	1	
流	0	
蔵数	0	
熊野	1	10.6%
久富	4	
久富東	0	
停車場	1	14.9%
藤島	1	
秋松	0	
徳久	0	
羽犬塚	1	
上町	0	
上原々南	1	
上原々北	1	
和泉西	1	
和泉中	1	
山ノ井東	0	
山ノ井中	0	
長浜	1	4.3%
桑鶴	1	
溝口町	0	
久恵	0	
鶴田	1	4.3%
下北島	1	
上北島	1	
野町	0	0.0%
万才	0	
井田	0	
津島西	0	
回答なし	11	

Q2.性別	人	割合
男	16	34.0%
女	31	66.0%
回答なし	0	0.0%



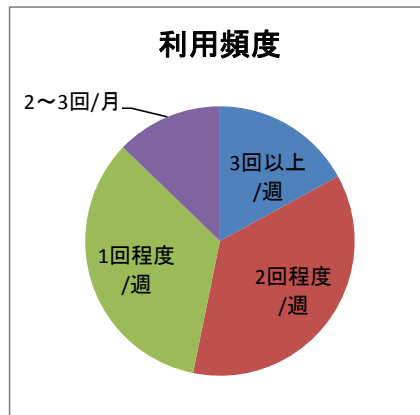
Q3.年齢	人	割合
20歳代	2	4.3%
30歳代	1	2.1%
40歳代	4	8.5%
50歳代	14	29.8%
60～64歳	5	10.6%
65～69歳	9	19.1%
70歳代	11	23.4%
80歳代	1	2.1%
90歳代	0	0.0%
回答なし	0	0.0%

Q4.交通手段	人	割合
自家用車	39	76.5%
自転車	4	7.8%
徒歩	5	9.8%
家族の送迎	0	0.0%
その他	0	0.0%
回答なし	3	5.9%

(複数回答)

(つづき)

Q5.最近の利用頻度		
3回以上/週	8	17.0%
2回程度/週	17	36.2%
1回程度/週	16	34.0%
2~3回/月	6	12.8%
1~2回/月	0	0.0%
回答なし	0	0.0%



Q6.利用開始からの期間		
1年未満	14	29.8%
1年	8	17.0%
2年	13	27.7%
3年	4	8.5%
3年以上	8	17.0%
回答なし	0	0.0%

Q7.何時頃利用しますか		
9~11時頃	1	1.7%
11~13時頃	0	0.0%
13~15時頃	24	40.0%
15~17時頃	13	21.7%
17~19時頃	15	25.0%
19~21時頃	7	11.7%

Q8.何を通じて知りましたか		
行政区等を通じて	2	4.2%
知人の紹介	17	35.4%
市の広報	24	50.0%
その他	4	8.3%
回答なし	1	2.1%

(複数回答)

(複数回答)

その他:  
チクロスの管理者を通じて。

Q9.利用の目的は	件	割合
体力づくり	36	51.4%
ダイエット(体重減量・維持)	15	21.4%
関節痛の予防	4	5.7%
生活習慣病の予防	13	18.6%
その他	2	2.9%
回答なし	0	0.0%

Q10.利用している機器は	
自転車(エルゴメーター)	40
ウォーキングマシン	38
トレーニングマシン	44
トレーニングマシン(6台)	25
“(5台)	4
“(4台)	6
“(3台)	0
“(2台)	0
“(1台)	0
回答なし	0

(複数回答)

(複数回答)

その他: 筋力維持のため、老化防止のため

## 2. 利用後の変化について

### 【すべての方へ】

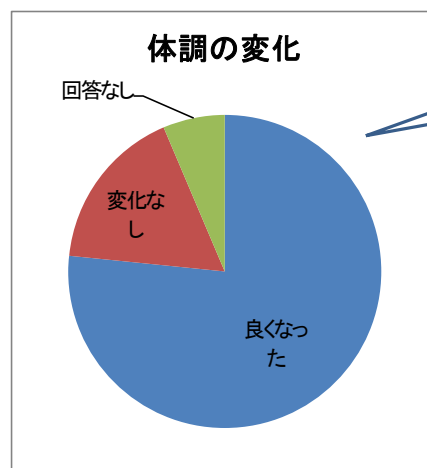
Q1.利用して良かったですか		
良かった	45	95.7%
どちらでもない	0	0.0%
良くなかった	0	0.0%
回答なし	2	4.3%

Q2.体調は	人	割合
良くなった	36	76.6%
変化なし	8	17.0%
悪くなった	0	0.0%
回答なし	3	6.4%

### 【ダイエット目的の方へ】

Q3.体重は	人	割合
効果があった	15	62.5%
効果なし	9	37.5%

Q4.体脂肪率は	人	割合
効果があった	13	61.9%
効果なし	8	38.1%



### 【関節痛予防の方へ】

Q5.痛みは	人	割合
良くなった	11	50.0%
変化なし	11	50.0%
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	2	18.2%
変化なし	5	45.5%
上がった	0	0.0%
わからない	4	36.4%

Q7.HbA1cは	人	割合
下がった	3	33.3%
変化なし	3	33.3%
上がった	0	0.0%
わからない	3	33.3%

### 【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	5	33.3%
変化なし	5	33.3%
上がった	1	6.7%
わからない	4	26.7%

Q9.中性脂肪は	人	割合
下がった	8	53.3%
変化なし	3	20.0%
上がった	0	0.0%
わからない	4	26.7%

Q10.HDLコレステロールは	人	割合
下がった	3	21.4%
変化なし	7	50.0%
上がった	0	0.0%
わからない	4	28.6%



### 【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	14.3%
変化なし	10	71.4%
上がった	1	7.1%
わからない	1	7.1%

(つづき)

- ・インストラクターの指導がわかりやすく、親切(意見数:8件)
- ・ダイエットに成功した。
- ・体力がついた気がする。
- ・疲れにくくなった。
- ・利用を開始して2年半が経った。1ヶ月に10回運動することを目標としている。
- ・利用しない日が続くと体がウズウズする(できるだけ利用したい)
- ・顎関節症が改善した。左肩の動きが良くなった。
- ・ぐっすり眠れる。
- ・運動を頑張って、達成感がある。
- ・近所にできたことにより通いやすくなった。
- ・筋トレ教室などさまざまな教室をやってほしい。
- ・夜間に利用したい(利用時間を延長してほしい)
- ・料金が安くて良い(2件)
- ・施設はとても良い。
- ・チクロスで事業を継続してほしい。
- ・午前中も利用したい(4件)
- ・機器を補充してほしい(ぶらさがり、マット、ボール、ダンベル等)(2件)



### 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: 47件

#### ●アンケート結果の概要

##### ★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50%と最も多く、羽犬塚中学校区が17%、筑後中学校区が約10%、不明分(回答なし)が約25%となっている。
- ②性別で見ると、女性が66%、男性が34%となっている。
- ③年齢別では、65歳以上が約45%、40歳以上65歳未満が約50%、40歳未満が約5%となっている。
- ④交通手段は、「自家用車」が最も多く、7割以上を占める。
- ⑤利用頻度では、1回以上/週の利用者が約85%となっており、利用の習慣化が推察できる。
- ⑥利用期間は「1年未満」が約30%と最も多い。
- ⑦利用時間帯別で見ると、午後1時から午後3時の間の利用が最も多く、全体の4割を占める。
- ⑧何を通じて知ったかは、「市の広報」が最も多く50%、次いで「知人の紹介」約35%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50%を占める。「ダイエット」約20%、「生活習慣病の予防」約20%と続く。
- ⑩機器別については、エルゴメーターとウォーキングマシン、トレーニングマシン、それぞれほぼ均等に利用されている。

##### ★利用後の変化について

- ①ほぼすべて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。