

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) R6アンケート結果

*集計数75名
*単位(人)

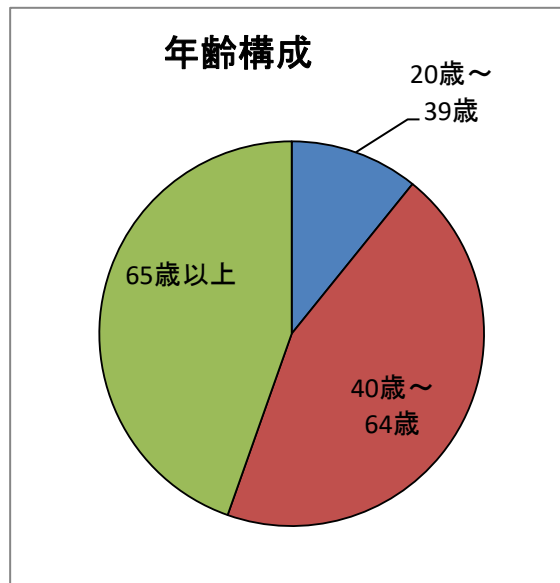
1. あなた自身のことについて

Q1.行政区名	人	割合
二本松	1	8.0%
長浜	5	
藤島	5	13.3%
羽犬塚	3	
和泉西	1	
前津	1	
赤坂	10	21.3%
欠塚	1	
一条	2	
大和	3	
蔵数	6	24.0%
熊野	8	
久富	4	
上北島	2	2.7%
庄島	1	1.3%
野中	1	6.7%
北牟田	1	
西牟田町	3	22.7%
不明	17	
合計	75	100.0%

(不明内訳)

未回答8、山ノ井3、松原2、西牟田2、上原々2

Q2.性別	人	割合
男	28	37.3%
女	45	60.0%
その他	0	0.0%
回答なし	2	2.7%
合計	75	100.0%

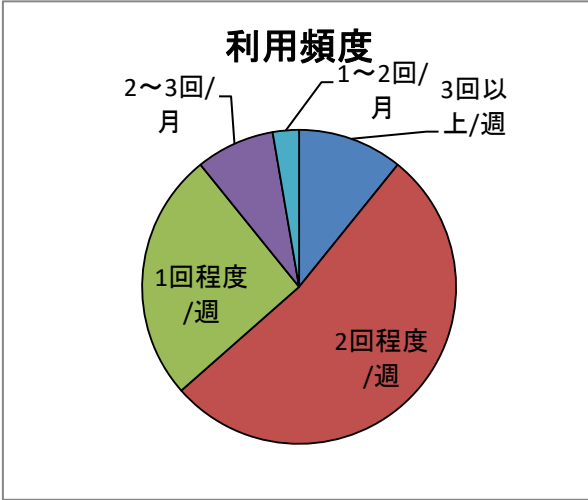


Q3.年齢	人	割合
20歳代	4	5.3%
30歳代	4	5.3%
40歳代	7	9.3%
50歳代	16	21.3%
60～64歳	10	13.3%
65～69歳	16	21.3%
70歳代	15	20.0%
80歳代	2	2.7%
90歳代	0	0.0%
回答なし	1	1.3%
合計	75	100.0%

Q4.交通手段	人	割合
自家用車	65	86.7%
自転車	2	2.7%
徒歩	5	6.7%
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	2	2.7%
合計	75	100.0%

その他：原付

Q5.最近の利用頻度		
3回以上/週	8	10.7%
2回程度/週	39	52.0%
1回程度/週	19	25.3%
2～3回/月	6	8.0%
1～2回/月	2	2.7%
回答なし	1	1.3%
合計	75	100.0%



Q6.利用開始からの期間		
1年未満	33	44.0%
1年	10	13.3%
2年	12	16.0%
3年	6	8.0%
4年	1	1.3%
5年以上	10	13.3%
回答なし	3	4.0%
合計	75	100.0%

Q7.何時頃利用しますか		
9～11時頃	12	12.8%
11～13時頃	7	7.4%
13～15時頃	28	29.8%
15～17時頃	13	13.8%
17～19時頃	18	19.1%
19～21時頃	16	17.0%
合計	94	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	11	14.3%
知人の紹介	16	20.8%
市の広報	22	28.6%
ホームページ	10	13.0%
その他	16	20.8%
回答なし	2	2.6%
合計	77	100.0%

(複数回答)

Q9.利用の目的は	件	割合
体力づくり	56	53.8%
ダイエット (体重減量・維持)	28	26.9%
関節痛の予防	5	4.8%
生活習慣病の予防	11	10.6%
その他	3	2.9%
回答なし	1	1.0%
合計	##	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)	60
ウォーキングマシーン	65
トレーニングマシーン	69
トレーニングマシーン (6台)	34
〃 (5台)	5
〃 (4台)	10
〃 (3台)	4
〃 (2台)	3
〃 (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】

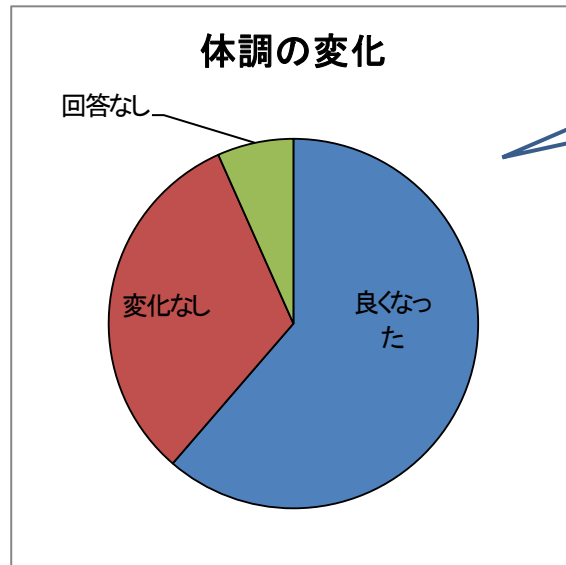
Q.1利用して良かったですか		
良かった	71	94.7%
どちらでもない	2	2.7%
良くなかった	0	0.0%
回答なし	2	2.7%
合計	75	100.0%

Q2.体調は	人	割合
良くなった	46	61.3%
変化なし	24	32.0%
悪くなった	0	0.0%
回答なし	5	6.7%
合計	75	100.0%

【ダイエット目的の方へ】

Q3.体重は	人	割合
効果があった	26	57.8%
効果なし	19	42.2%

Q4.体脂肪率は	人	割合
効果があった	23	54.8%
効果なし	19	45.2%



【関節痛予防の方へ】

Q5.痛みは	人	割合
良くなった	16	48.5%
変化なし	17	51.5%
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	9.1%
変化なし	14	63.6%
上がった	0	0.0%
わからない	6	27.3%

Q7.HbA1cは	人	割合
下がった	1	4.8%
変化なし	13	61.9%
上がった	0	0.0%
わからない	7	33.3%

【高脂血症と診断されている方へ】

Q8.LDLコレステロールは	人	割合
下がった	3	13.0%
変化なし	13	56.5%
上がった	1	4.3%
わからない	6	26.1%

Q9.中性脂肪は	人	割合
下がった	4	16.0%
変化なし	14	56.0%
上がった	0	0.0%
わからない	7	28.0%

Q10.HDLコレステロールは	人	割合
下がった	2	9.5%
変化なし	12	57.1%
上がった	0	0.0%
わからない	7	33.3%

【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	8	24.2%
変化なし	19	57.6%
上がった	1	3.0%
わからない	5	15.2%

【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	8	24.2%
変化なし	19	57.6%
上がった	1	3.0%
わからない	5	15.2%

3. その他

運営についての、ご意見・ご要望

トレーナーより機器の使い方など丁寧に教えていただいた。利用して良かった。
楽しく利用している。アドバイスをいただけるのがうれしい。
トレーナーの方がいるので安心して運動が行える。
女性のトレーナーが夜いらっしゃるので安心、利用しやすくなった。
スタッフの方の対応がとても良い。気持ち良く体力作りが出来ている。
熱心に指導して下さる方に感謝している。
姿勢が良くなった様な気がする。自分のペースで続けていきたいと思う。
毎回楽しく利用している。体力作りが必要なので、ジムがあって良かった。続けていこうと思う。
子供の習い事の時に利用。安くて混んでいないし、ひと通り機器が使えて助かる。
機器が新しく、部屋の雰囲気も明るく清潔で気持ちが良い。100円で利用できる所が助かる。
いつも気持ち良く利用している。同じトレーニングばかりより、他の機器も使って鍛えたい。
利用しやすい（利用料や機器の数など）。これからも続けていきたい。
今はまだ体重減少はしていない。頑張って利用回数を増やし、体力づくりをしたい、体重を減らしたい。
素晴らしい景色や新幹線を見る事が出来て、これが利用継続の楽しみ。利用者がもっと増えると良い。機器があるのにもったいない。
他の人と目が合わないような機器の配置を希望。
モチベーションアップにスタンプカードがあれば良い。
子連れOKの日があれば良い。
エアコンはついていますが暑い。扇風機を増やして欲しい。
マシンの利用時間を30分に。
テレビを置いていただけると嬉しい。
筋力量等の計測や相談（毎日、月1回など）があると良い。励ましてもらえると長く続けられる。
体組成計の設置希望。変化が知れてアドバイスをもらえると利用継続につながる。
シャワー、シャンプー、石鹸等を使用可にして欲しい。
血圧計が汗臭いのが気になる。
利用中に毎日咳込んでいる人がいる。コロナなどの感染が不安になる。
スタッフの方は声掛け、注意をして欲しい（咳込む人、拭き取り用ペーパーで鼻をかんだり、痰をとる人に）
荷物を置く場所にほこりや虫の死骸があり困っている。
21時まで開いているので利用しやすい。
筑後市外の人から「料金の差をつけてもよいので利用できるようにして欲しい。」とよく言われる。
午前中に利用できる日を増やして欲しい。
利用者が多いときは、機器を使えない場合もあるので分散するように利用時間を広くして欲しい。
火曜日も営業して欲しい。利用時間がもっと長ければ良い（金・土以外）

4. 結果をふまえて

- アンケート実施日:令和6年9月2日(月)～令和6年10月2日(水)
 - アンケート回収件数:75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、筑後北中学校区が約57%と最も多く、羽犬塚中学校区:約28%、筑後中学校区:約4%、不明分:約11%となっている。
(不明分のうち、一部地区記載の回答から計算)
 - ②性別で見ると、女性が約60%、男性が約37%、未回答約3%となっている。
 - ③年齢別では、65歳以上:約44%、40歳以上65歳未満:約44%、40歳未満:約11%となっている。
 - ④交通手段は「自家用車」が最も多く、87%以上を占める。
 - ⑤利用頻度では、週に1回以上の利用者が88%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」が約44%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、月・水・木曜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3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29%、次いで「知人の紹介」約21%、「行政区等を通じて」約14%、「ホームページ」約13%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54%を占める。「ダイエット」約27%、「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6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。
よろしくお願いします。

筑後市 高齢者支援課
健康づくり課