

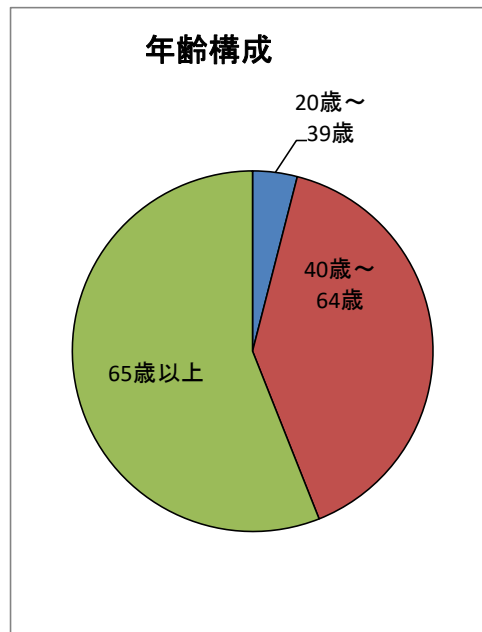
筑後市介護予防健康トレーニング事業 (北部交流センター) R7アンケート結果

*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	9.3%
長浜	5	
山ノ井中	1	
藤島	1	9.3%
羽犬塚	1	
上原々南	1	
上原々北	1	
前津	3	
赤坂	7	26.7%
欠塚	7	
一条	3	
大和	3	
蔵数	4	13.3%
熊野	4	
久富	2	
溝口町	1	2.7%
久患	1	
上北島	2	2.7%
下富久	1	4.0%
高江	1	
長崎	1	6.7%
野中	3	
北牟田	1	
鷺寺	1	25.3%
不明	19	
合計	75	100.0%

Q2.性別	人	割合
男	29	38.7%
女	44	58.7%
その他	0	0.0%
回答なし	2	2.7%
合計	75	100.0%



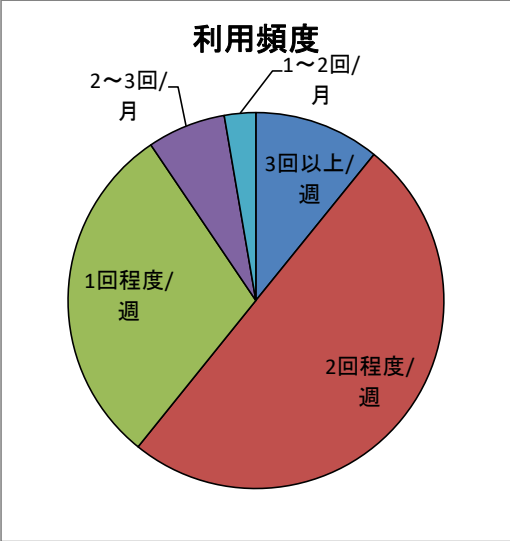
Q3.年齢	人	割合
20歳代	1	1.3%
30歳代	2	2.7%
40歳代	7	9.3%
50歳代	13	17.3%
60～64歳	10	13.3%
65～69歳	17	22.7%
70歳代	19	25.3%
80歳代	6	8.0%
90歳代	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	75	100.0%

Q4.交通手段	人	割合
自家用車	66	85.7%
自転車	4	5.2%
徒歩	5	6.5%
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	0	0.0%
回答なし	2	2.6%
合計	77	100.0%

(不明内訳)

未回答8、西牟田4、上原々2、富久2、松原1、山ノ井1、和泉1

Q5.最近の利用頻度		
3回以上/週	8	10.7%
2回程度/週	37	49.3%
1回程度/週	22	29.3%
2～3回/月	5	6.7%
1～2回/月	2	2.7%
回答なし	1	1.3%
合計	75	100.0%



Q7.何時頃利用しますか		
9～11時頃	17	20.0%
11～13時頃	3	3.5%
13～15時頃	28	32.9%
15～17時頃	11	12.9%
17～19時頃	12	14.1%
19～21時頃	14	16.5%
合計	85	100.0%

(複数回答)

Q6.利用開始からの期間		
1年未満	18	24.0%
1年	14	18.7%
2年	15	20.0%
3年	9	12.0%
4年	2	2.7%
5年以上	16	21.3%
回答なし	1	1.3%
合計	75	100.0%

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	18	24.0%
市の広報	33	44.0%
ホームページ	9	12.0%
その他	3	4.0%
回答なし	2	2.7%
合計	75	100.0%

(複数回答)

その他：「健診でチラシもらった」、内容未記入2件

Q9.利用の目的は	件	割合
体力づくり	61	62.9%
ダイエット(体重減量・維持)	11	11.3%
関節痛の予防	9	9.3%
生活習慣病の予防	13	13.4%
その他	3	3.1%
回答なし	0	0.0%
合計	97	100.0%

(複数回答)

その他：「筋力アップ」、「膝の筋力アップ」、「気分転換」

Q10.利用している機器は	
自転車(エルゴメーター)	55
ウォーキングマシン	56
トレーニングマシン	67
トレーニングマシン(6台)	28
〃(5台)	8
〃(4台)	6
〃(3台)	4
〃(2台)	12
〃(1台)	3
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	67	89.3%
どちらでもない	1	1.3%
良くなかった	0	0.0%
回答なし	7	9.3%
合計	75	100.0%

Q4.体脂肪率は	人	割合
効果があった	22	57.9%
効果なし	16	42.1%

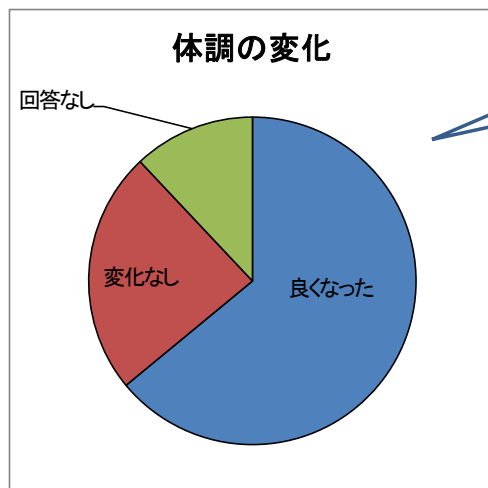
【関節痛予防の方へ】

Q5.痛みは	人	割合
良くなった	18	48.6%
変化なし	19	51.4%
悪くなった	0	0.0%

Q7.HbA1cは	人	割合
下がった	1	5.3%
変化なし	13	68.4%
上がった	0	0.0%
わからない	5	26.3%

Q10.HDLコレステロールは	人	割合
下がった	4	16.0%
変化なし	14	56.0%
上がった	2	8.0%
わからない	5	20.0%

Q2.体調は	人	割合
良くなった	48	64.0%
変化なし	18	24.0%
悪くなった	0	0.0%
回答なし	9	12.0%
合計	75	100.0%



【高脂血症と診断されている方へ】

Q8.LDLコレステロールは	人	割合
下がった	6	24.0%
変化なし	13	52.0%
上がった	1	4.0%
わからない	5	20.0%

【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	5	19.2%
変化なし	16	61.5%
上がった	0	0.0%
わからない	5	19.2%

【ダイエット目的の方へ】

Q3.体重は	人	割合
効果があった	25	64.1%
効果なし	14	35.9%

【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	1	5.3%
変化なし	13	68.4%
上がった	0	0.0%
わからない	5	26.3%

【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	5	19.2%
変化なし	16	61.5%
上がった	0	0.0%
わからない	5	19.2%

3. その他

運営についての、ご意見・ご要望

利用して日が浅いので変化はわかりません。

続けることがいいと思ってやっています

午前中からの利用ができれば多くしてもらいたい。

いつもご利用させていただいてます。200円という金額もありがたいです。スタッフさんの対応もよく気持ちよく利用できます。

週2回ではなく3回は来たいけど午前中が2回しかないので、、、。最近はいいのですが6～10月迄の暑い時期は午後からは出られないので、、、。

午前中に利用できる日を増やして欲しい！！

午前中利用が金、土の2日なのでせめてあと1回増やして欲しい。最近夏の暑さが異常なので、午後1時～は一番暑い時間なので、家を出るのがきついで週2回しかいけなかった。

午前中の利用をせめて週3回にして欲しいです

午前中利用が金、土の2日なのでせめてあと1回増やして欲しいです

続けることで体調も良くなり体重も減ってきています。トレーナーの方が常時いらっしゃるのがとても良いです。

開始時間が少し早くなるといいです

マシン10分を守って欲しい（注意して欲しい）

特になし

週に1回の利用でも利用の後は体の動きが良いです。出来れば2回にしたいと思います。

夜9時までになったので、利用しやすくなりました。はじめの方はマシンの使い方を丁寧に教えてもらったので良かったです。

体の動きが良くなったように思います。午前中に開いていたら助かりますが、、、（特に夏、昼からは暑くて出られません。

たまに利用するくらいなのでよく分からない

トレーナーの先生方に色々なアドバイスをしていただけるので利用しやすい。荷物置きのカゴが汚れていたり、髪の毛がついたままになっている事があるので、きれいにして欲しい。

子供の習い事の時間、曜日に合わせて利用しています。日頃はデスクワークで運動の習慣もないので、まず継続することが目標です。

自宅近くで利用しやすい。あまりこんでいないのが良い（時間的）。自分のペースで続けていきたいです。

生活に張りが出る。日常活発に動ける。

今後も続けます。

月曜日が利用者が集中して多いのでいかにないようにしているんですが、午前中をせめて3回にして頂きたいです。

午前中の時間がもっとあると利用しやすいです

自由な時間に来られて指導員の方もおられるので、安心して利用させて頂いています

毎回丁寧に指導頂き続けることが出来ています。

開室時間について土曜21時までより、平日午前を増やしてもらいたいです。高齢になると夜利用は出来ません。

トレーナーの方が常駐してくださっているので安心です。

200円で利用できてありがたいです。

とても良い、健康トレーニングルームだと思います。

土曜日の夜は、ほとんど利用者がいないようなので、あと1回午前中を増やしていただけるといいです。

今は金曜と土曜のみ朝から利用できているので、ほとんどお昼前の利用が多いです。夕方は用事ができることもあり、ずっと利用できないので、午前中に利用できる曜日を増やしてほしいですね。

ついなまけてしまうが、膝のためと体力アップのため、頑張って週3回は通おうと思う。

安い料金で利用する事ができ助かっています。チクロスの冷水器をたまにきれいにしたいです。土曜日たまに利用する時は、いつも1人なので早く閉めても良いと思います。

温水プールも良いと聞いたので作って欲しい。

スタッフの方の仕事されている姿がそれぞれで気になる。アドバイス等あれば一層よくなる。

市の施設であり利用しやすいので（費用面も含めて）今後も利用したいと考えています。

気さくに対応してもらえてリフレッシュ出来ています。また同じスポーツをされている方とお話できて、共感できてくるのが楽しみになりました。

トレーナーの方が丁寧に指導してくれるので、継続できてます。トレーナーの中には全く無関心な方もいます。

4. 結果をふまえて

●アンケート実施日:令和7年11月24日(月)～令和7年12月24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校区別の利用者は、筑後北中学校区が約47%と最も多く、羽犬塚中学校区:約19%、筑後中学校区:約9%、不明分:約25%となっている。

②性別で見ると、女性が約59%、男性が約39%、未回答約3%となっている。

③年齢別では、65歳以上:約56%、40歳以上65歳未満:約40%、40歳未満:約4%となっている。

④交通手段は「自家用車」が最も多く、85%以上を占める。

⑤利用頻度では、週に1回以上の利用者が89%を超えており、利用の習慣化が推察できる。

⑥利用開始からの期間は、「3年」が12%、「4年」が約3%と、他の期間に比して利用者の割合が低い。因みに、令和4年度の新規登録者が継続して利用されると「3年」、令和3年度の場合が「4年」。

⑦利用時間帯別で見ると、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、9時から11時の間の時間帯である。なお、13時から15時の間の時間帯は月曜日・水曜日～土曜日の週5日実施、9時から11時の間の時間帯は、金曜日と土曜日のみの実施。

⑧何を通じて知ったかは、「市の広報」が最も多く約44%、次いで「知人の紹介」約24%、「行政区等を通じて」約13%、「ホームページ」約12%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63%を占める。「生活習慣病の予防」約13%、「ダイエット」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

①約9割の利用者が利用して良かったと回答している。

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。
よろしくお願いします。