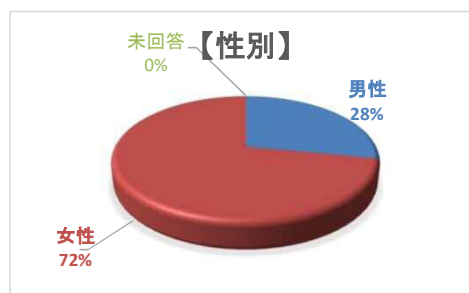


令和6年度 ラジオ体操推進事業についてのアンケート 調査結果

【性別】

1 あなたの性別は？

- | | |
|--------|------|
| (1) 男性 | 21 人 |
| (2) 女性 | 54 人 |
| 未回答 | 0 人 |

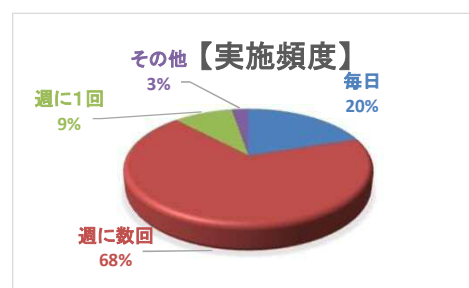


【実施頻度】

1 あなたは、ラジオ体操をどのくらいの頻度で行っていますか？

- | | |
|----------|------|
| (1) 毎日 | 15 人 |
| (2) 週に数回 | 51 人 |
| (3) 週に1回 | 7 人 |
| (4) その他 | 2 人 |
| 未回答 | 0 人 |

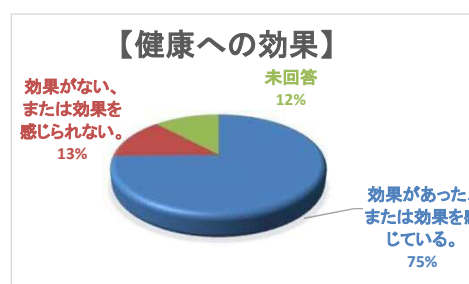
※その他
・月～金
・雨天時以外



【健康効果】

1 ラジオ体操を行うことによって健康への効果がありましたか？

- | | |
|-------------------------|------|
| (1) 効果があった、または効果を感じている。 | 56 人 |
| (2) 効果がない、または効果を感じられない。 | 10 人 |
| 未回答 | 9 人 |



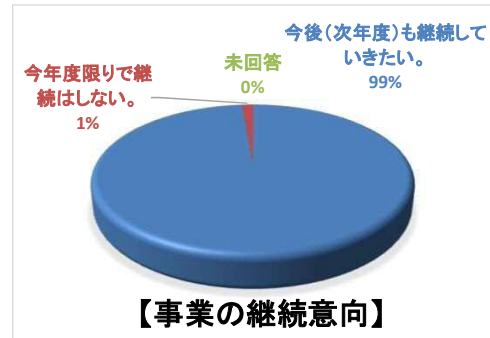
※意見等（具体的な健康効果について）

- | | |
|---|-----------------|
| ○通院回数が月1回となった。 | ○体が軽くなる。 |
| ○ラジオ体操は全身を使うのでとても良い。 | ○健康維持ができています。 |
| ○手足が軽くなって元気になった。 | ○体が温まる。 |
| ○足の筋力測定で60秒立った。 | ○体が少し柔軟になった。 |
| ○冬の寒さをあまり感じなくなった。 | ○筋力の強化になっている。 |
| ○肩こりが楽になった。 | ○体調が良くなった。 |
| ○薬が少なくなった。 | ○頭痛が減った。 |
| ○薬も飲まずに元気に過ごしている。 | ○腰痛が少し良くなった。 |
| ○気分が明るくなった。 | ○毎日元気に過ごせている。 |
| ○足・腰がやや強くなった。 | ○体操するのが楽しみになった。 |
| ○以前よりも体の動きが良くなった。 | ○気分が良く、すっきりする。 |
| ○普段使わない筋肉を使うので、全体的に体が軽い。 | |
| ○体調が良くなり、すがすがしい気分になる。 | |
| ○年数回行っていた持病の手術後の検査が1回に減った。 | |
| ○実感はまだ沸かないが、テレビ等ですごく良いと聞く。 | |
| ○ラジボールの練習前の準備運動として実施している。 | |
| ○グランドゴルフを始める前に行うことで、気分的に引き締まる感じがする。 | |
| ○膝（変形性）関節症で2年くらい通院しているが骨密度が今までで一番良くなった。 | |
| ○血圧が正常に保たれており、通院が2か月に1回になった。 | |
| ○ラジオ体操仲間に会うことで、心の健康が保たれた。 | |
| ○血圧の変動がないのは体操しているからだと思う。 | |

【事業の継続意向】

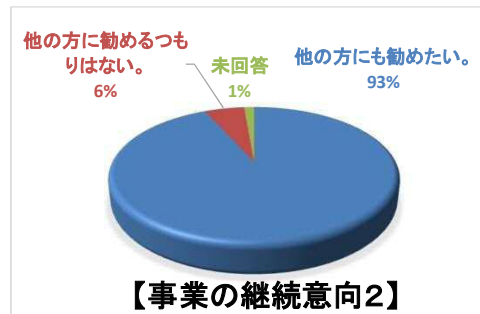
1 ラジオ体操推進事業について、あなたは今後どのようにしていきたいですか？

- | | |
|-----------------------|------|
| (1) 今後（次年度）も継続していきたい。 | 74 人 |
| (2) 今年度限りで継続はしない。 | 1 人 |
| 未回答 | 0 人 |



2 前の問いで(1)に○をされた方に聞きます。
あなたは、まだ実施されていない方に、このラジオ体操推進事業を勧めますか？

- | | |
|--------------------|------|
| (1) 他の方にも勧めたい。 | 69 人 |
| (2) 他の方に勧めるつもりはない。 | 4 人 |
| 未回答 | 1 人 |



【自由意見】

- 他の方にも勧めたい。（例えばグランドゴルフの練習前に皆で体操する）
- 他の方にも勧めたいけど、相手が見つからない。
- 曲げる、伸ばす、まわす体操で新陳代謝が良くなり、続けることで確かに効果はある。
- ラジオ体操のCDを買っているのでやっていきたい。
- 運動（走ろう会）の後、また、グランドゴルフ大会では参加者全員（200名）毎回準備運動でラジオ体操を実施している。
- グランドゴルフにも1年程前より友人の勧めで参加するようになり整形外科の先生にも続けるように勧められている。
- 朝早く起きて集合場所まで歩き皆集まって日常のことを話す。自分には一番良いことだと思う。
- すごく身体が軽くなって気持ちがいい。
- 参加者との対話がとても楽しい。
- 皆と顔をあわせるだけでも良い。
- 皆さんの顔を見るのが楽しみです。係の方に感謝です。
- お世話になります。