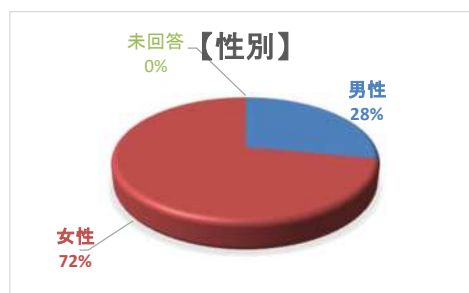


## 令和7年度 ラジオ体操推進事業についてのアンケート 調査結果

### 【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  |



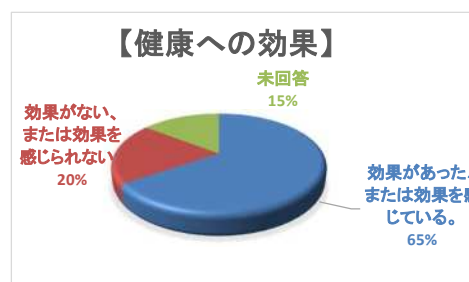
### 【実施頻度】

- 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   | 18人 |
| (2) 週に数回 | 29人 |
| (3) 週に1回 | 8人  |
| (4) その他  | 0人  |
| 未回答      | 0人  |



### 【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。 | 36人 |
| (2) 効果がない、または効果を感じられない。 | 11人 |
| 未回答                     | 8人  |



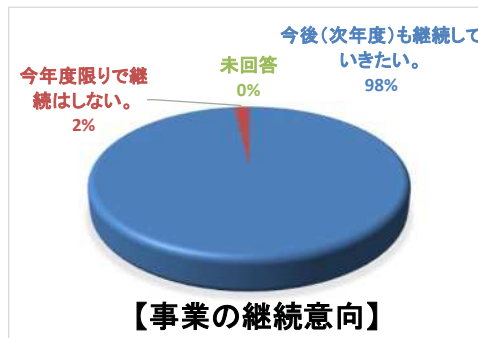
### ※意見等（具体的な健康効果について）

- グランドゴルフの前に毎回準備体操をしている。身体が解れて動きやすい。
- 運動をする前にラジオ体操をしてから始めるので、足に負担がかからなくて楽にできる。
- ラジオ体操を始める前の体調は変わらない。12年前に心房細動を患い、薬を服用。これまで、コロナ・インフルエンザなしで健康である。
- 1日のスタートとして、体を動かし血流が良い状態で業務に取り組むことができる。
- 血圧は正常。左肩が痛くて、今、整骨院で治療中も運動しています。
- 血圧は正常です。歩くこと、体操することにより、運動が苦になりません。（90才を目指しています。）
- 1日の段取りがよくなった。身体の固まりが柔らかくなった。
- ラジオ体操は全身を使うので体操後がすっきりでいつも軽く感じる。
- 血圧が下がり薬がいらなくなった。
- 薬の量がほんの少し減った。
- 効果はわからないけど、1日のスタートになる。
- 血圧の薬、月1回病院に行く。
- 健康維持に役立っている。
- 身体の動きが良くなった。
- 月1回の薬とりの病院だけで元気になっている。
- 体の動きがスムーズ。
- 体操やった日は肩回りが軽く感じる。
- 血圧が下がり正常値になった。
- 体がほぐれて軽くなる。
- 現状維持。
- 病院は全く行ってないです。
- 体操の後血圧が少し下がるようだ。
- 運動すると元気になる。
- 月1回通院。
- 通院回数が月1回になった。

【事業の継続意向】

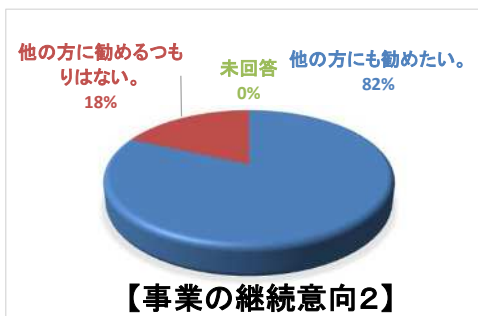
1 ラジオ体操推進事業について、あなたは今後どのようにしていきたいですか？

- |                       |      |
|-----------------------|------|
| (1) 今後（次年度）も継続していきたい。 | 54 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。     | 45 人 |
| (2) 他の方に勧めるつもりはない。 | 10 人 |
| 未回答                | 0 人  |



【自由意見】

- 毎日規則正しく集まり一日の始まりが健康につながる。皆笑顔になれることが一番大切だと思っている。心も豊かになる。ラジオ体操は良いことの方が多く一人でも多く集まってもらいたい。
- お世話になります。係の方に感謝しています。朝皆さんの顔や姿をみると近所の情報が聞けるので、元気がもらえます。
- 友達との交流が広がる。笑いあり、先輩への見習い。椅子に座ってもできる。
- 体にはもとから自信があったから効果は特に感じない。
- 自分のことでいっぱいだからほかの人には勧めない。
- 他の体操やレクに参加しているので必要ないとの意見がある。
- 季節により寒い暑い時期は体調のことを考えながら参加されている人もいます。各自それぞれ健康のことを考えている。
- 勧めているが、消極的な意見が多い。
- 係の方に感謝、感謝です。
- できる時に参加します。
- 自分が元気だからそれで良い。
- 足が悪いから継続は難しい。