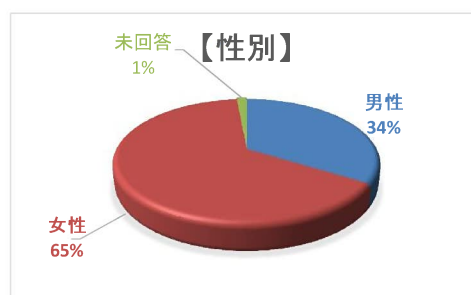


令和5年度 ラジオ体操推進事業についてのアンケート 調査結果

【性別】

- 1 あなたの性別は？
- | | |
|--------|------|
| (1) 男性 | 23 人 |
| (2) 女性 | 44 人 |
| 未回答 | 1 人 |



【実施頻度】

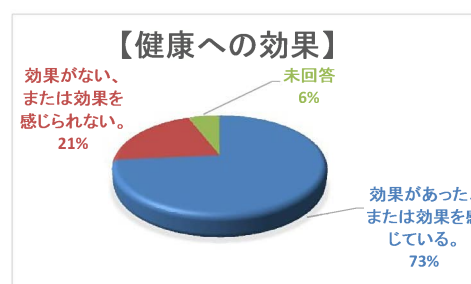
- 1 あなたは、ラジオ体操をどのくらいの頻度で行っていますか？
- | | |
|----------|------|
| (1) 毎日 | 21 人 |
| (2) 週に数回 | 39 人 |
| (3) 週に1回 | 2 人 |
| (4) その他 | 6 人 |

※その他
 ・月～金 ・ 出社日
 ・土日祝日以外 ・ 日曜日以外



【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。 | 50 人 |
| (2) 効果がない、または効果を感じられない。 | 14 人 |
| 未回答 | 4 人 |



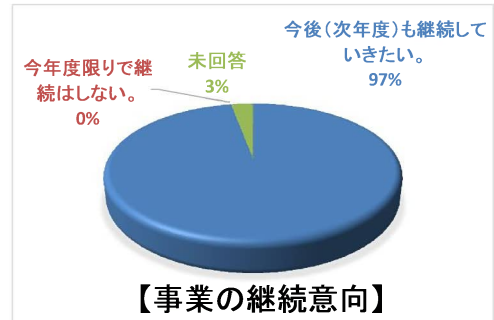
※意見等（具体的な健康効果について）

- | | |
|---|-----------------|
| ○身体、気分がすっきりする。 | ○身体が楽になった。 |
| ○身体の動きが良くなった。 | ○しないよりした方が良い。 |
| ○血行が良くなった。 | ○首・肩こり、頭痛がよくなる。 |
| ○体調がよくなった。 | ○通院回数が減少した。 |
| ○食欲がでてきた。 | ○身体が軽く感じられる。 |
| ○体操をしないと筋肉が硬くなる。 | ○外出が多くなった。 |
| ○明るくなった気がする。 | ○前向きになってきた。 |
| ○血圧が下がった。 | ○やる気が出てきた。 |
| ○血圧も正常となり、坐骨痛がありましたが、整骨院にもいかず治りました。 | |
| ○頭がすっきりして仕事に取組む姿勢ができる。 | |
| ○持病があっても体操が日課になりました。元気を感じます。 | |
| ○少し歩いて体操を続けると胃腸の調子がいいです。 | |
| ○便秘改善や健康づくりの一環として手軽に取組めて良い。 | |
| ○足腰が強くなったと思う。ウォーキング大会にも出場できた。 | |
| ○やった日とやらない日では、気分とともに体の動きも良い感じがします。 | |
| ○ラジオ体操は全部の筋肉(使わない筋肉)を動かすから良い。 | |
| ○就寝前時々行っている。体が温まり寝つきが良い。 | |
| ○身体の動きが柔軟になったような気がします。 | |
| ○運動不足の解消になり、気持ちが良い気分になれる。 | |
| ○大きな効果は感じない(通院など)が、体を伸ばすと気持ち良く、体操後の体が軽く感じる。 | |
| ○朝ラジオ体操をすれば、気持ちの良い一日となる。 | |
| ○手足の関節のこわばりや肩、腰、首周りの凝り、が改善されたことにより躓くことが減った。 | |

【事業の継続意向】

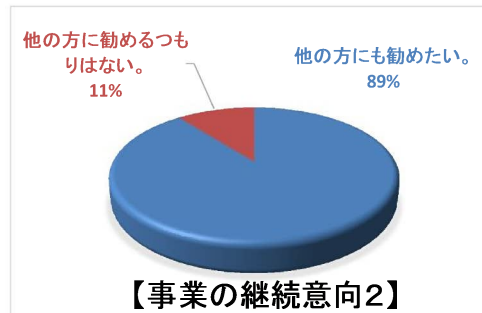
1 ラジオ体操推進事業について、あなたは今後どのようにしていきたいですか？

- | | |
|-----------------------|------|
| (1) 今後（次年度）も継続していきたい。 | 66 人 |
| (2) 今年度限りで継続はしない。 | 0 人 |
| 未回答 | 2 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。 | 59 人 |
| (2) 他の方にも勧めるつもりはない。 | 7 人 |
| 未回答 | 0 人 |



【自由意見】

- 地域の人を知ることができ、仲良くなれる。
- 毎日早く寝て、早く起きる癖、みんなと世間話ができる嬉しい。
- ポイントまでもらえてありがたいです。朝起きるのも目覚ましなくても起きれます。お世話になります。
- 世話役の方に感謝です。
- 昨年変形性膝関節症の手術をし、退院したらまたラジオ体操に行くことを目標にリハビリも頑張れました。
- 労災予防の意味で始めています。転倒災害は少ないように思います。体操をすること以外にも、みんなで輪になるとか、何となく顔を見て変化に気付くなど職場では意味が大きいと思います。
- 健康への効果はわかりませんが、朝の準備運動ということでもいいかもです。目も覚めますし。
- ラジオ体操は誰でも曲が流れると体が動くので勧めやすい。おしゃべりの中で話したい。
- 年々ラジオ体操を必要と感じる人が少なくなっていると思う。参加者は高齢者であり輪番で行っている会場の公民館の鍵の管理も負担になっていると考える。
- 毎日続ける方が良いと思う。
- ラジオ体操を続ける事で足・腰の強化に繋がるので今後も続けたいと思う。