

国東市第8期介護保険事業計画等の策定に向けた
体操普及リーダー養成講座受講者調査
【結果報告書】

令和2年8月

国東市

目次

I. 調査概要	2
II. 「体操普及リーダー養成講座」受講者アンケート調査《集計結果》	
問1 養成講座受講後の活動について	3
問2 週一元気アップ教室について	6
問3 フォローアップ教室について	9
問4 介護予防事業について意見・感想	14

I. 調査概要

(1) 調査の目的

本調査の目的は、「第8期介護保険事業計画及び高齢者福祉計画」の策定に資するために実施するものであり、体操普及リーダー養成講座受講後の活動を把握し、今後のフォローアップ教室や週一元気アップ教室の在り方をより良いものにすることを目的としている。

(2) 調査対象者

国東市体操普及リーダー養成講座受講者 436名（平成26年度から令和元年度まで）

(3) 調査方法と調査期間

調査方法：郵送配布

調査期間：令和元年12月11日～令和2年1月20日

(4) 回収結果

回答者数	回収率
328名	75.2%

(5) 報告書を見る際の注意点

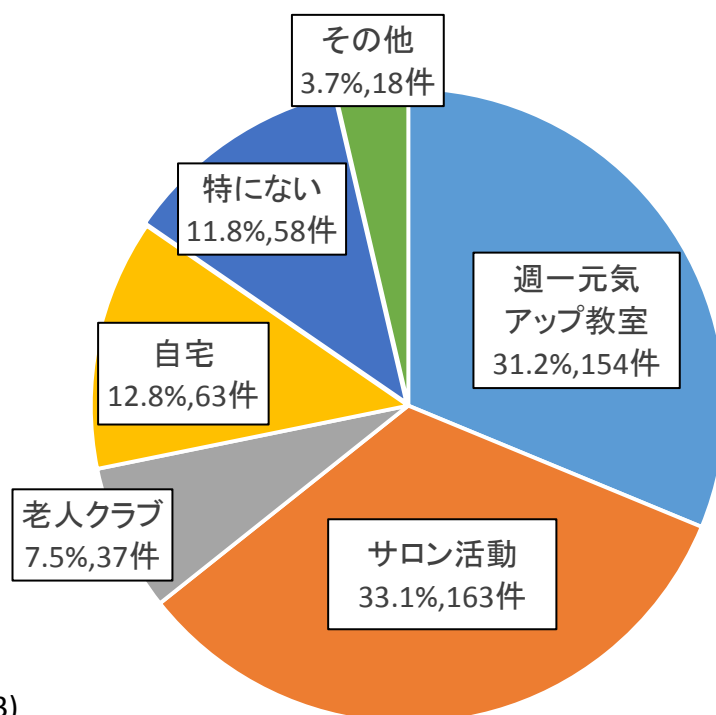
- 調査結果の比率は、その設問の回答者数を基数として、小数点第2位を四捨五入して小数点第1位までを示しているため、その合計値が100%にならない場合がある。
- 図表中の「n」とは、その設問の回答者数を表す。
- 複数回答の設問の場合、回答比率の合計は100%を超える場合がある。

II. 「体操普及リーダー養成講座」受講者アンケート調査 《集計結果》

問1 養成講座受講後の活動についてお答えください。

問1 (1) 養成講座の内容をどのような場で活かしていますか (複数選択可: 2つまで)

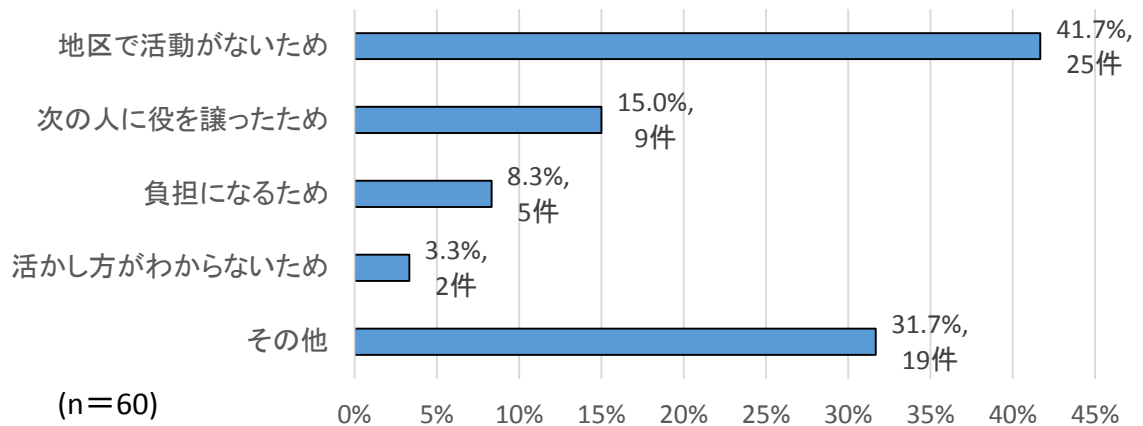
養成講座の内容が活かされている場の割合は、「サロン活動」が 33.1%、「週一元気アップ教室」が 31.2%である。



その他 内容	
地域支え合い活動 8件	職場での週一
公民館教室	元気館へ通っている
知人の福祉活動	身内等と一緒に 2件
友人との飲み会	必要な人に伝えている

問1 【(1) で[5. 特にない]と回答した方のみ】理由を教えてください。

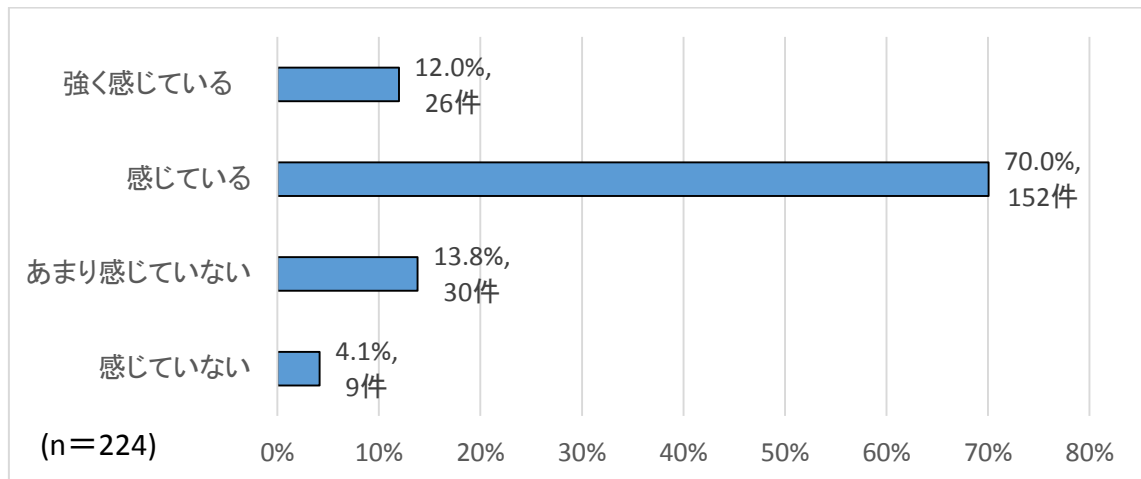
養成講座の内容を活かしている場がない理由の割合は、「地区で活動がないため」が41.7%と最も多い。「その他」に挙げられた理由としては「仕事が忙しい」「時間的余裕がない」「人間関係」「体調不良」「一緒に活動する人がいない」等がある。



その他 内容	
仕事が忙しい	サロンでは体操をしないため参加していない
時間的余裕がない 2件	障害があるため自分には難しい
リーダーになるつもりがないから	体調不良 2件
人間関係	一緒に活動する人がいないため
講習をまだ一回しか受けていないから	

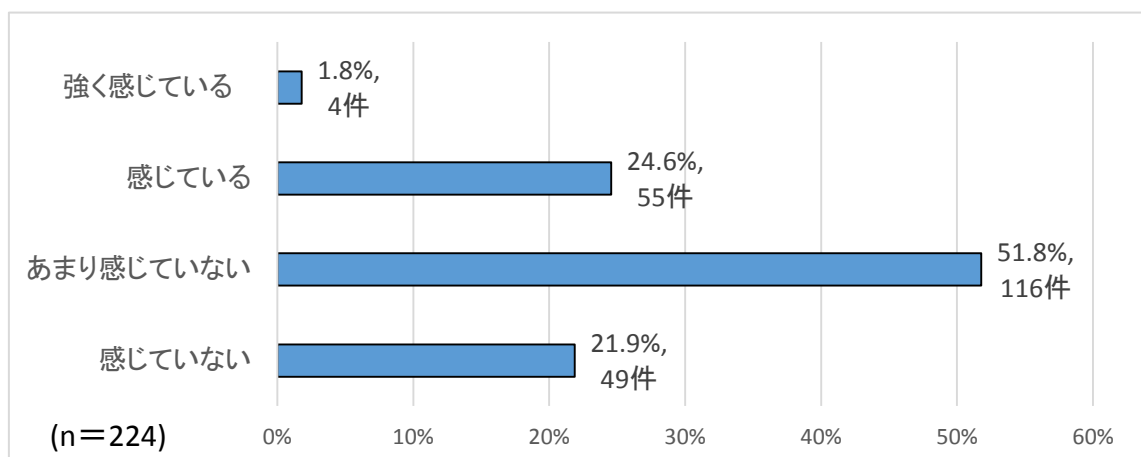
問1 【(1) で [5. 特にない] 以外の回答をした方のみお答えください】
現在の活動にやりがいや使命感を感じていますか。

現在の活動にやりがいや使命感の有無の割合は、「強く感じている (12.0%)」「感じている (70.0%)」と答えた方は合わせて全体の 82.0% を占めている。



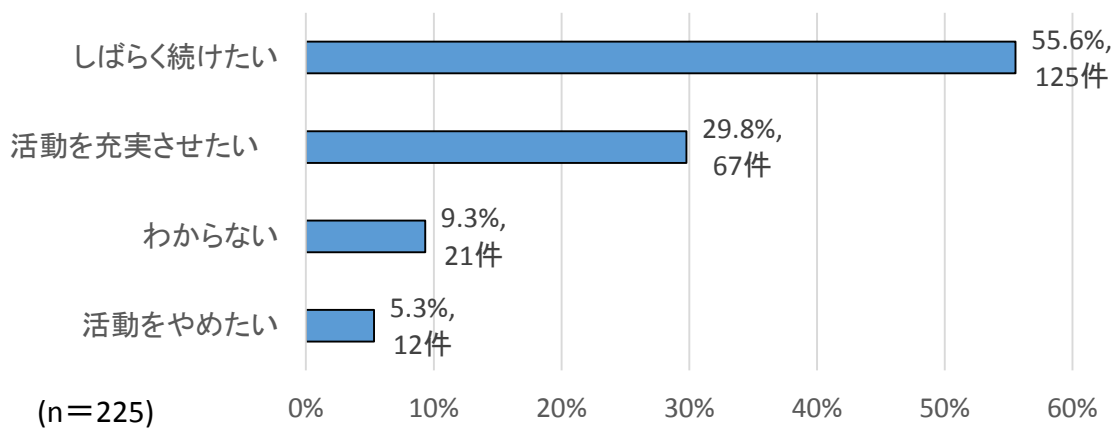
問1 【(1) で [5. 特にない] と回答した方のみ】現在の活動に負担感を感じていますか。

現在の活動への負担感の有無の割合は、「あまり感じていない」「感じていない」と答えた方を合わせると全体の 73.7% を占めている。



問1 【(1) で[5. 特にない]以外の回答をした方のみお答えください】 今後の活動意向についてお答えください。

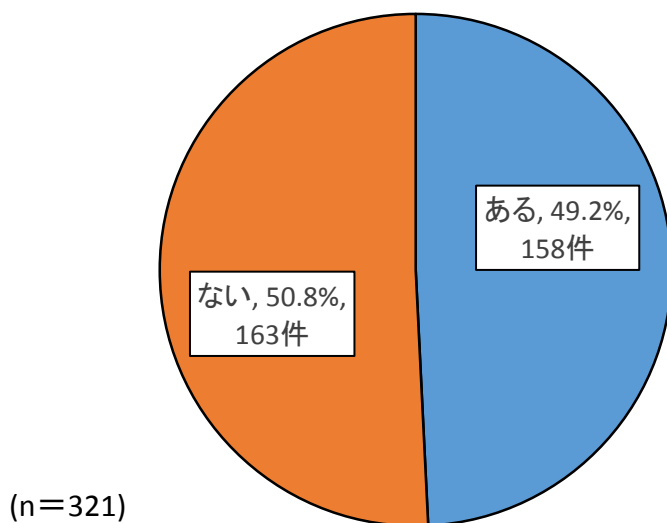
今後の活動意向についての割合は、「しばらく続けたい」が55.6%と最も高く、次いで「活動を充実させたい」が29.8%であり、今後の活動について前向きにとらえている方が全体の85.4%を占める。また、割合は少ないものの、「活動をやめたい」が5.3%となっている。



問2 週一元気アップ教室についてお答えください

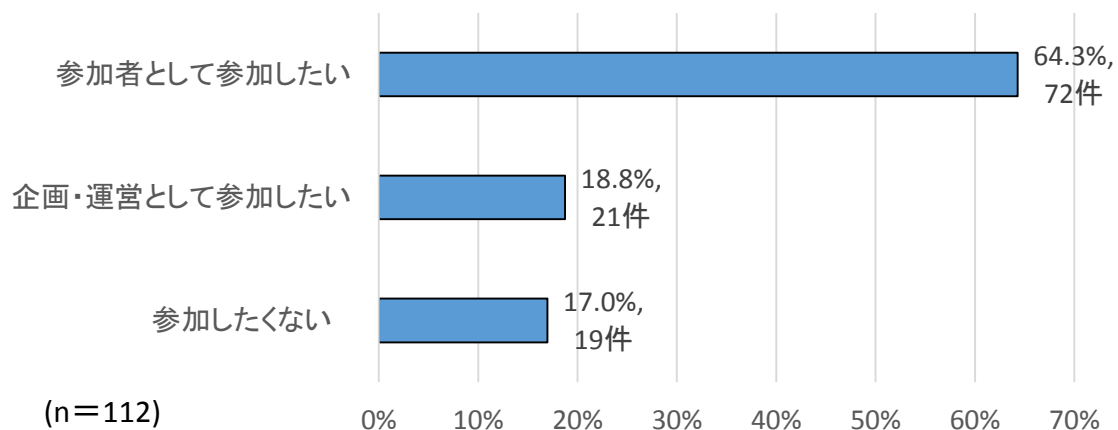
問2 (1) 居住している地区に週一元気アップ教室がありますか。

居住している地区に週一元気アップ教室が「ない」割合が、50.8%と全体の半数を超えている。



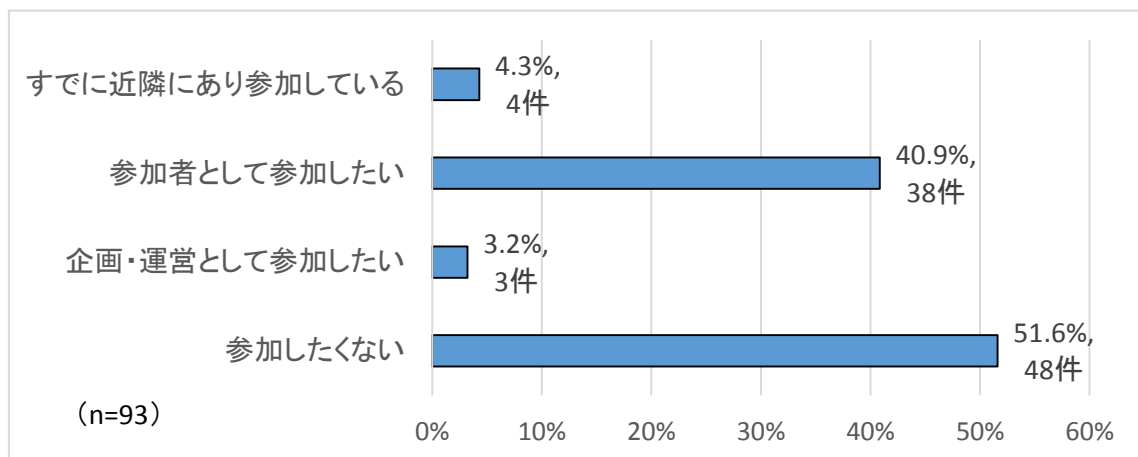
問2 【(1) で[2. ない]と回答した方のみ】 居住している地区に週一元気アップ教室ができた場合、参加したいですか。

居住している地区に週一元気アップ教室ができた場合の意向の割合は、「参加者として参加したい」が64.3%と最も高い。次いで「企画・運営として参加したい」が18.8%である。教室があれば参加につながる可能性が高い方が全体の83.1%を占めている。



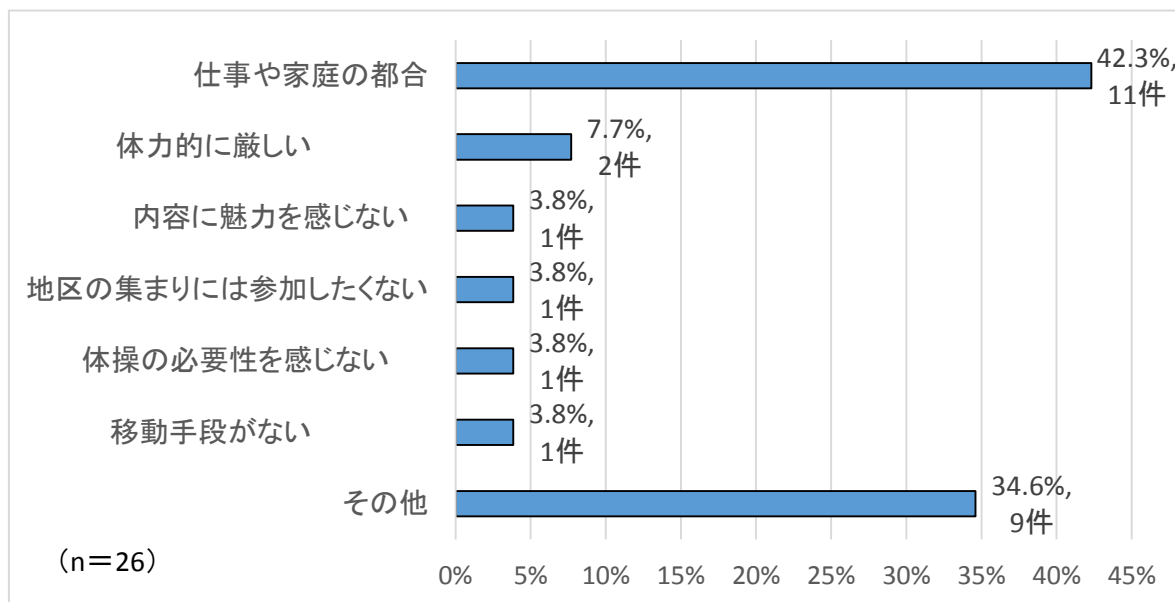
問2 【(1) で[ない]と回答した方のみお答えください】 居住している地区に週一元気アップ教室がなく近隣地区に週一元気アップ教室がある場合、当該近隣地区のリーダーと相談のうえ、近隣の週一元気アップ教室に参加することができます。その場合、参加を希望しますか。

近隣地区に週一元気アップがあった場合に参加したい（「参加者として参加したい（40.9%）」＋「企画・運営として参加したい（3.2%）」）と回答した方は合わせて全体の44.1%である。



問2 【(1) で [参加したくない] と回答した方のみお答えください】 参加したくない理由を教えてください

週一元気アップ教室に参加したくない理由の割合は、「仕事や家庭の都合」が最も高く、42.3%である。

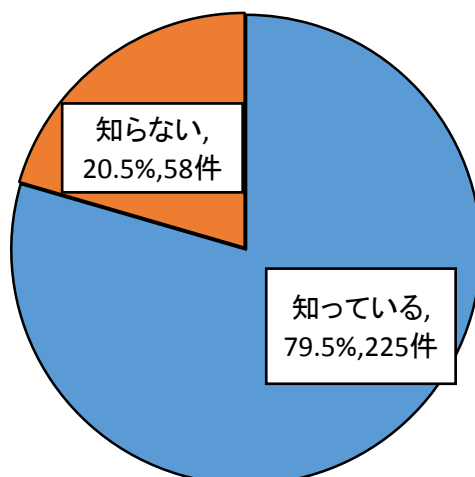


その他 内容	
膝が悪いから	他の活動（サロン等）に参加しているから
自由時間が少なくなる	週1回は厳しい
サロン他のスタッフとして多忙	

問3 フォローアップ教室についてお答えください

問3（1）養成講座を受講した方を対象にしたフォローアップ教室が、毎月原則第3月曜日に国東体育館で開催されていることを知っていますか

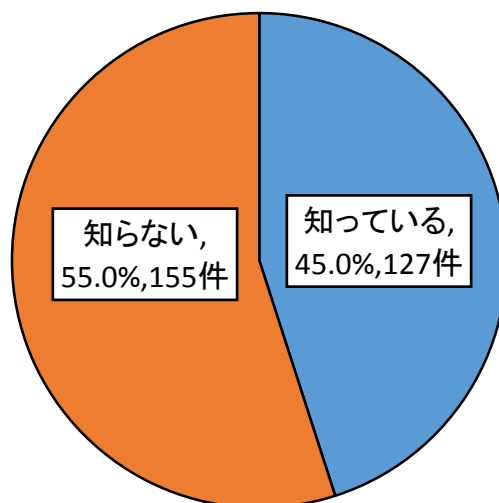
フォローアップ教室が開催されていることを「知っている」割合は、79.5%を占めている。



(n=283)

問3（2）フォローアップ教室は養成講座を修了した方だけでなく、1日でも受講した方ならば参加できることを知っていますか

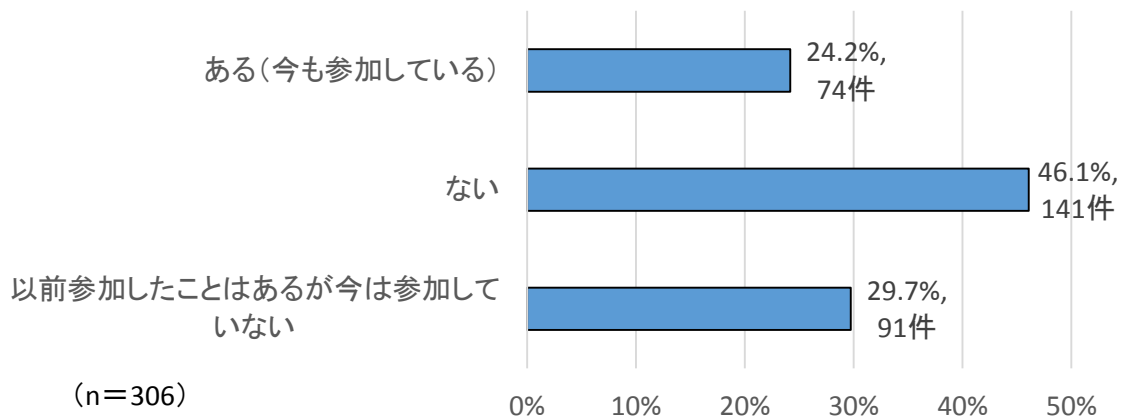
リーダー養成講座を一回だけでも受講していればフォローアップ教室に参加して良いと知っている方の割合は、45.0%と半数を満たしていない。



(n=282)

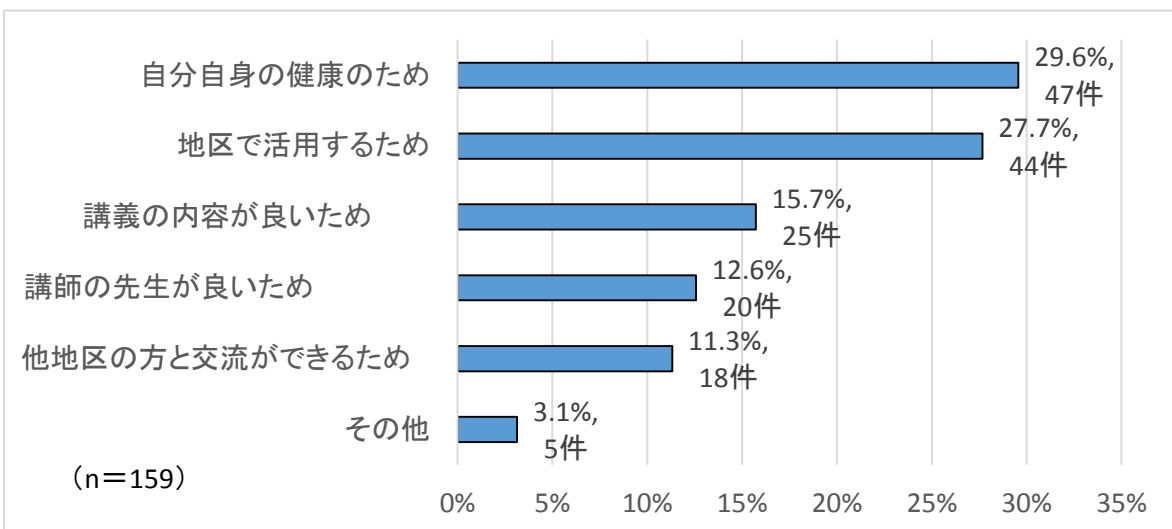
問3 (3) これまでにフォローアップ教室に参加したことがありますか

フォローアップ教室に、参加したことが「ない」方の割合が最も高く、46.1%を占めている。また、「以前参加したことはあるが今は参加していない」が29.7%である。



問3 (3) ① 【(3)において「ある」と回答した方のみお答えください】教室に参加している理由を教えてください(複数回答: 2つまで)

フォローアップ教室に参加している理由の割合は、「自分自身の健康のため」が最も多く29.6%で、次いで「地区で活用するため」が27.7%である。



その他 内容

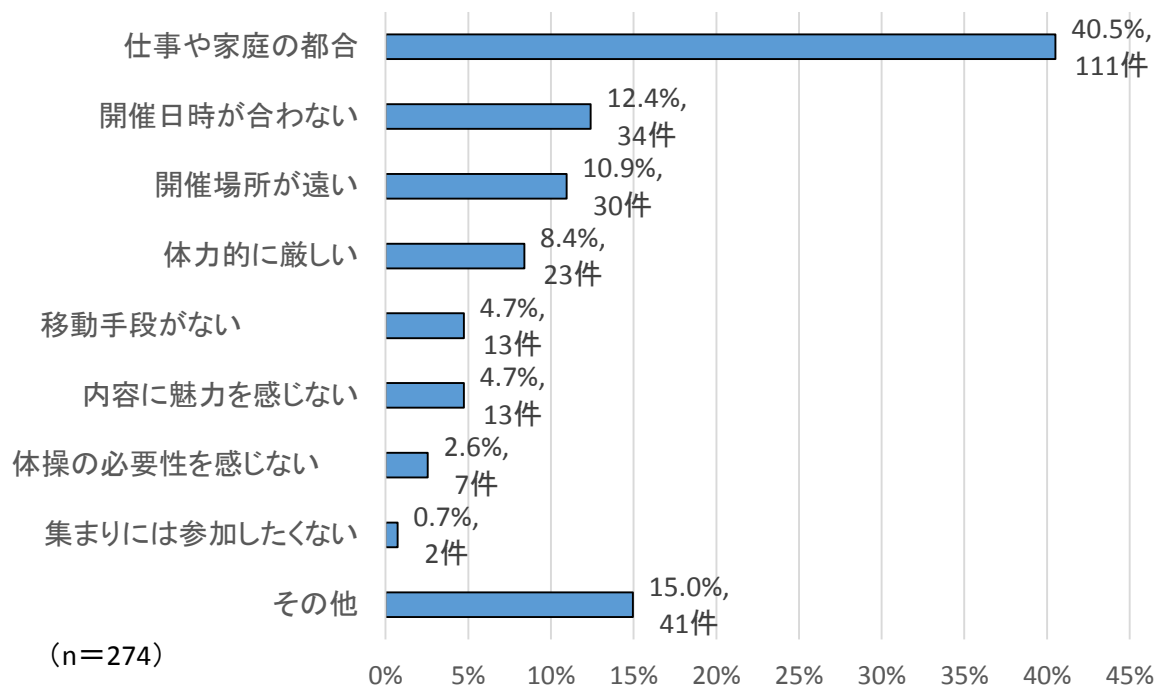
友人に勧められたから

サポートセンターかもめのスタッフをしているから

皆と会話できるから

問3 【(3) において[ある]以外の回答をした方のみお答えください】 現在参加していない理由を教えてください (複数回答可：3つまで)

フォローアップに参加していない理由の割合は、「仕事や家庭の都合」が40.5%と最も高く、次いで「開催日時が合わない」が12.4%、「開催場所が遠い」が10.9%である。



その他 内容	
既に週一やサロン等地区の活動で十分、忙しい 6件	参加する気にならない
骨折等身体的に問題がある 2件	教室があること自体知らなかった
同地区の参加者がいない	休むと次回が行きづらくなる
講座を終了してなかったから	1年間参加したのでしていない
自動車免許がなく通えない	

フォローアップ教室の希望開催場所は、「国見」が最も多く 12 人中 6 人である。希望開催曜日は各曜日に点在している。

○希望開催場所

○希望開催曜日

回答	件数
国見	6
国東	0
武蔵	1
安岐	3
その他	2
合計	12

回答	件数
月	1
火	4
水	2
木	2
金	3
土	2
日	4
合計	18

その他：片道30分で行ける範囲

地区公民館

(4) フォローアップ教室の内容等についてご意見やご感想をご自由にご記入ください

内容	課題
<p>○前向きな感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・素晴らしい取り組みだと思う ・楽しく工夫された取り組みだと思う ・講師によって内容が異なり、充実感がある ・自身のスキルアップにつながる ・自身の健康を守ることに繋がる ・これからも参加したい ・自分の地区の他の集まりにも・仲間に会え、笑いもあり楽しい ・教室の内容を地区の活動に活かしたい ・今の教室の在り方で良いと思う ・他地区の人との交流になる ・体操・ゲーム共にバラエティに富み楽しい ・学ぶ場を与えてもらいありがたい ・講師の方々には説得力があり信頼している 	

○後ろ向きな感想

- ・内容がマンネリ化している
- ・参加人数が多すぎる
- ・教室内容を自分ができないと他の人に迷惑がかけると感じてしまう
- ・体操の内容が激しい
- ・長時間体を動かすため疲労が大きい
- ・冬は体育館が寒いので、寒さ対策が必要

○要望

- ・レクリエーションの資料を配布してほしい
- ・歌に合わせて簡単な体操ができるような CD がほしい。
- ・体操する時に音楽が流れているが、ポップな曲を流してもらえたらさらにやる気が出る
- ・R2年度からフレイル予防の健診が始めるため、栄養についても学べると良い
- ・もっとスローテンポで体操してほしい
- ・もっと若い人に参加してほしい
- ・1回/月ではなく、もっと実施回数を増やしてほしい、月によって開催回数を検討してほしい
- ・週一元気アップ教室の指導マニュアルや DVD がないことに疑問を感じ、現状定村先生の指導している内容の DVD を利用している地区が多々ある。
- ・歌に合わせて簡単な体操ができるような CD がほしい
- ・高齢者に負担の軽い体操を指導してもらいたい
- ・80歳代向けのゲーム・体操を教してほしい
- ・年間計画に内容まで入れてほしい
- ・年齢を決めて必ず受講するようにはどうか
- ・知能テストのような、紙面を見て頭で考えられる内容を行うのはどうか
- ・現在の内容は大人数向きのものが多いと感じるので、少人数向けのものをもっと実施してほしい
- ・冬場だけでも午後の開催にほしい

・現在のフォローアップ教室の内容に満足している声が多数ある反面、内容の改善や運動負荷の軽減、開催日時の変更が求められている。今後も継続して教室のあり方の検討や工夫が必要。

<ul style="list-style-type: none"> ・リーダー養成講座受講者以外にも一般の人も参加可能にしてほしい ・今後も教室を継続するため、週一元気アップ教室を運営している人の意見を聞き、啓発してほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加対象をリーダー養成講座受講者に限らず、一般の人に拡大することや若い世代の参加が求められている。
---	--

問4 介護予防事業について意見やご感想をご自由にご記入ください

内容	課題
<p>○前向きな感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防のため、まずは自分の行動を変えることが大切だと思う ・週一元気アップ、サロン活動が介護予防に役立っている ・老人保健施設等で介護予防教室を開催しているのは良い取り組み ・介護予防費用で支え合いの活動ができて助かっている ・支え合い活動（大輪）の活動をもっと実施頻度を増やす、後継者や参加者を増やしていきたい ・楽しく参加できている ・今後も、地域で健康に暮らしていけるよう週一元気アップを楽しく続けていきたい ・週一回でも運動することは肉体的にも精神的にも良い ・できることは自分でやるという自覚をもち、養成講座の内容を実践して体力維持と身体づくりをしていきたい ・色々なことに参加し、色々な人に出会って話し、たくさん笑って過ごしたい ・健康寿命を延ばすには、人と関わって活動し会話を楽しむことが大切 ・週一元気アップ等で体力がつき、健康になっている人もいる。90歳近い方も参加している。 ・体操で皆が元気を維持して大変素晴らしい。自分もなるべく参加したいと思う 	

- ・地区の週一元気アップ教室参加することで、体調が良いことや友人との会話が楽しい等の話を聞いて、効果を実感している
- ・介護予防に積極的に取り組んでいきたい
- ・地域の方々の健康のために協力したいと思う
- ・視察を受け入れたことがあり、視察者から「地域の者がボランティア（リーダー）として体操等に積極的に参加している状況は信じがたい！」と、このような感想が多くあり、どうすればこのような体制をつくれるのか？と感心していた。

○後ろ向きな感想

- ・区で協力して進めないと、大変で個人では実施ができない
- ・介護予防事業の内容について知る人が少ない
- ・移動手段がない人が多く、参加したくても参加できない
- ・週一元気アップ教室には一部の元気な人しか参加できていないが目的はきちんと達成しているのか
- ・サロンは地域の間人関係を壊すのでやめた方が良くいと主張するグループがあるが、介護予防の真の意味を理解していないのでは
- ・サロン活動の必要性は強く感じるが、後継者がいない
- ・社協や市の広報を見ても他人事、という地区の人がいる
- ・養成講座後、3年が経過したが週一元気アップ教室の活動に活かしていない
- ・地区に週一元気アップ・カフェ・サロン・他の地区活動があるが全てに参加すれば忙しく生活が落ち着かない
- ・介護予防は本人の意識を変えることが一番と思うが、実行が伴わない
- ・週一元気アップの週1回の実施は気が重い。サロンの月2回程度が丁度良い

○要望

- ・男性が参加しやすい事業をしてほしい
- ・現状では今参加してくれている人が来られなくなったらどの地区も終わると思う。運営している人たちの意見を聞きながら、事業を実施してほしい
- ・「ラジオ体操普及会」があればそこからの参加者も増えるのでは。近場でできるラジオ体操をするべき。
- ・夏に小学校のラジオ体操に参加し、「ラジオ体操なら」と参加した人がいた。夏だけでも老人会等を通じてラジオ体操カードを配布し、参加を促してみてもどうか。子どもにスタンプを押してもらい、高齢者も子ども時代に戻ったつもりになり楽しくできる。
- ・週一元気アップ等継続事業にゲーム等備品購入の予算をつけてほしい
- ・「介護予防」「週一元気アップ」と聞くと、高齢者のための教室と思われるが、40～50歳代の運動習慣のない人たちにも実感してほしい
- ・栄養改善・口腔機能の向上等、包括の人に地域に来てもらい指導してほしい
- ・サロンや週一元気アップ等の新規参加者が少ないので、皆どうしているのか？運営している人たちの意見交換の場がほしい
- ・楽しみ、生きたいという気持ちをもてるように支援してほしい
- ・高齢になってからの介護予防事業ではなく、働く世代からの事業と共に考える必要があるのでは
- ・サロン活動の充実化について、指導の場をつくらせてほしい
- ・週一元気アップ教室終了後、解散せずにだらだらと話して帰りにくさがあった。コミュニケーションは良いことだが、仲の良い気の合った者同士の集まりになってしまうと介護予防としてどうか？

- ・取り組み成果・効果が認識されている一方、介護予防の重要性や市の取り組みについて周知が十分でない現状がある。事業の拡大・普及の促進が必要である。
- ・介護予防事業の担い手の負担が大きい。
- ・介護予防を担う人材（後継者）の確保が求められている。

その他 フォローアップ教室・介護予防事業以外の意見・要望

内容	課題
<ul style="list-style-type: none"> ・老々介護が問題となっており、介護する人も筋力が衰えていく。もっと介護度を見直して公的支援が必要だと思う ・区長の協力はあるが、保健推進委員は一度も顔を見せない。活躍が現実になればと思う。 市内に（市役所付近）に温水プール等運動できる施設ができると良い。 ・グランドゴルフは愛好家が増えており、市民の健康増進と親睦の輪が広がり、健康寿命の延伸になることは間違いない。故に、公式のグランドゴルフ場をつくってほしい。 ・武蔵保健福祉センター内のトレーニングジムは料金も安く高齢の人も利用できる器具があるので、もっと利用者が増えるようにアピールしてほしい。また、運動のアドバイスをする専門のスタッフに常駐してほしい 	<ul style="list-style-type: none"> ・公的な支援の拡充や運動できる施設の設置、現在設置されている運動施設の普及啓発が求められている。