

国東市第9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』アンケート調査
【結果報告書】

令和5年10月

目次

I. 調査概要	… P 2
II. 「体操普及リーダー養成講座」受講者アンケート調査	
問1 養成講座受講後の活動について	
(1) 現在の年齢	… P 3
(2) 養成講座の内容をどのような場で活かしているか	… P 4
－活かしていない理由	… P 5
－活動に対するやりがいや使命感	… P 6
－活動に対する負担感	… P 7
－今後の活動意向	… P 8
問2 週一元気アップ教室について	
(1) 居住地区の週一元気アップ教室の有無	… P 8
－居住地区に教室ができた場合の参加意向	… P 9
－参加したくない理由	… P 10
問3 フォローアップ教室について	
(1) 開催時期を知っているか	… P 11
(2) 参加対象者の要件を知っているか	… P 11
(3) 参加したことがあるか	… P 12
－参加の理由	… P 12
－参加しない理由	… P 13
問4 サポートスタッフ養成講座について	
(1) 講座を知っているか	… P 14
(2) 受講を勧めたいと思うか	… P 14
－進めたいと思わない理由	… P 15
問5 介護予防事業についてのご意見・ご感想	… P 16

I. 調査概要

(1) 調査の目的

本調査は「第9期介護保健事業計画及び高齢者福祉計画」の策定に資するものであり、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 476名（平成26年度から令和3年度まで）

(3) 調査方法と実施時期

調査方法：郵送配布、郵送回収

調査期間：令和4年12月1日～令和5年1月6日

(4) 回収結果

回答者数	回収率
356名	74.8%

(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。

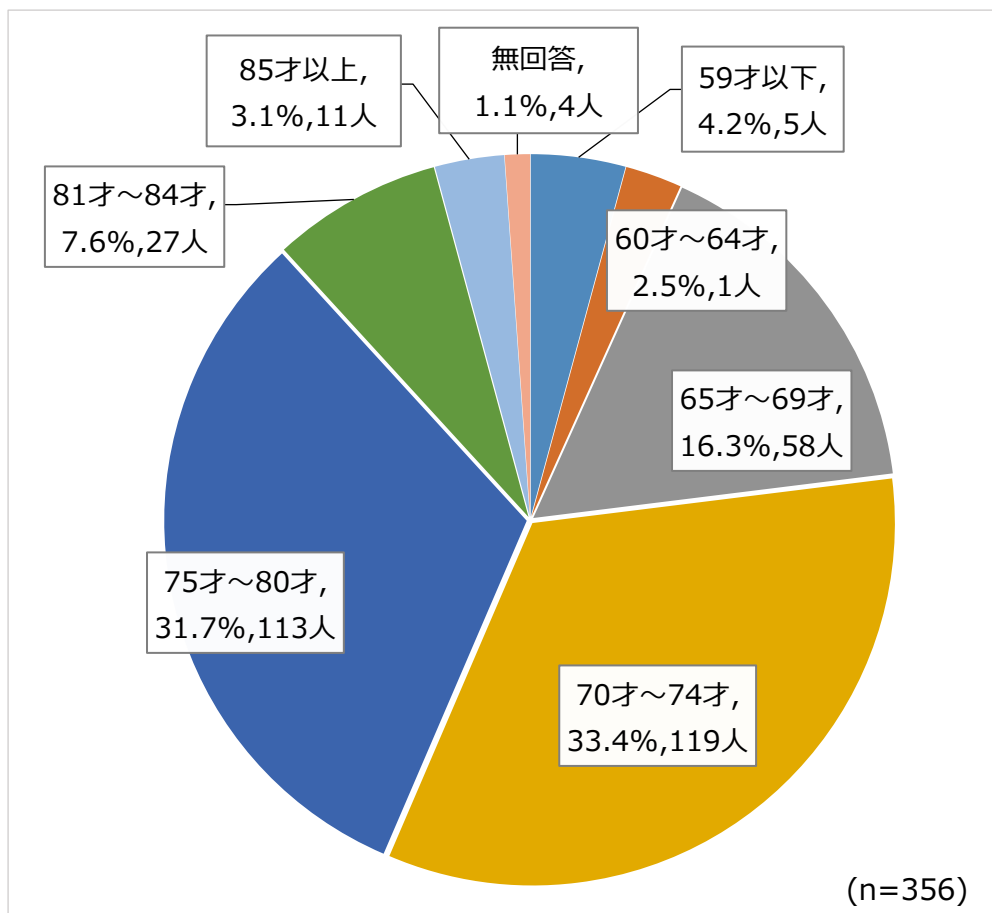
Ⅱ. 「体操普及リーダー養成講座」受講者アンケート調査

問1 養成講座受講後の活動についてお答えください

(1) 現在の年齢を教えてください

「70才～74才」が最も多く119人と最も多く全体の33.4%を占めている。次いで「75才～80才」が113人、31.7%となっている。

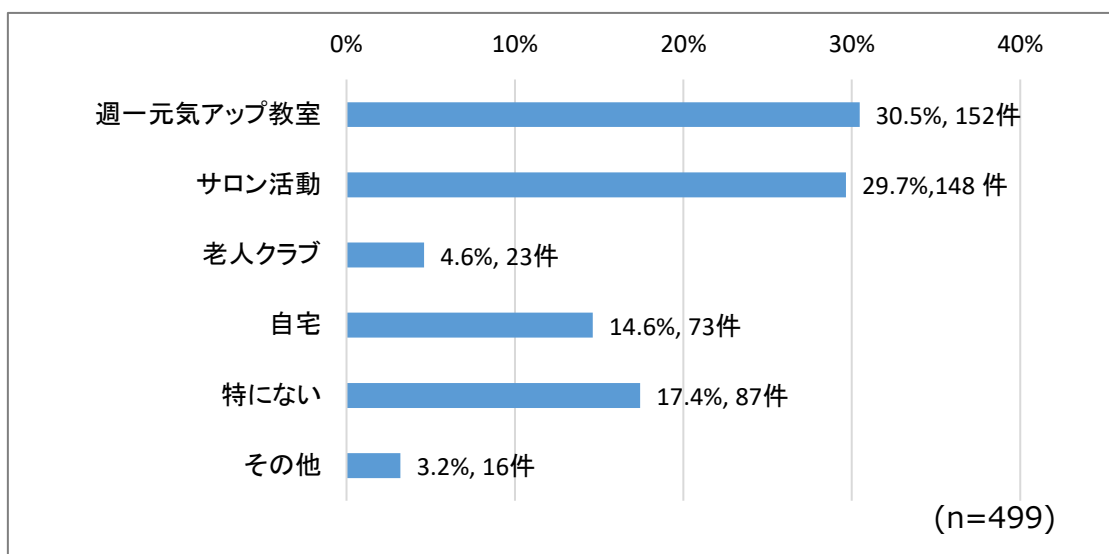
「65才～69才」が16.3%と若い世代のリーダーが少なくなっている。



(2) 養成講座の内容をどのような場で活かしていますか
(複数回答可：2つまで)

養成講座の内容が活かされている場の割合は、「週一元気アップ教室」が30.5%、「サロン活動」が29.7%である。

また前回の調査に比べて「自宅」「特にない」の割合が合わせて32.0%と7.4ポイント増加している。

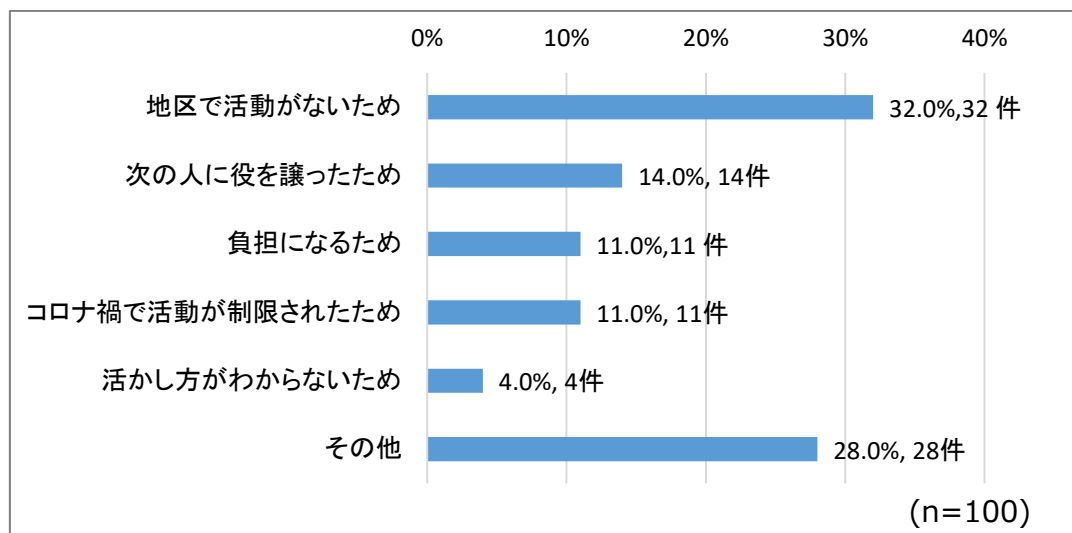


その他 内容	
友人と活動 2件	職場のレクやデイサービス 2件
地域支え合い団体(レク活動) 3件	病気、諸事情により活動をやめた 3件
健康体操	元気館(安岐)
友人との会話の際	時間に余裕がない
活動の場がない	会合等の合間

(2) で [5. 特にな] と回答した方のみお答えください

①理由を教えてください

養成講座の内容を活かせていない理由の割合は、「地区で活動がないため」が 32.0%と最も多い。「その他」に挙げられた理由としては「体調不良」「仕事のため」「家族の介護」「一緒に活動する人がいない」等がある。

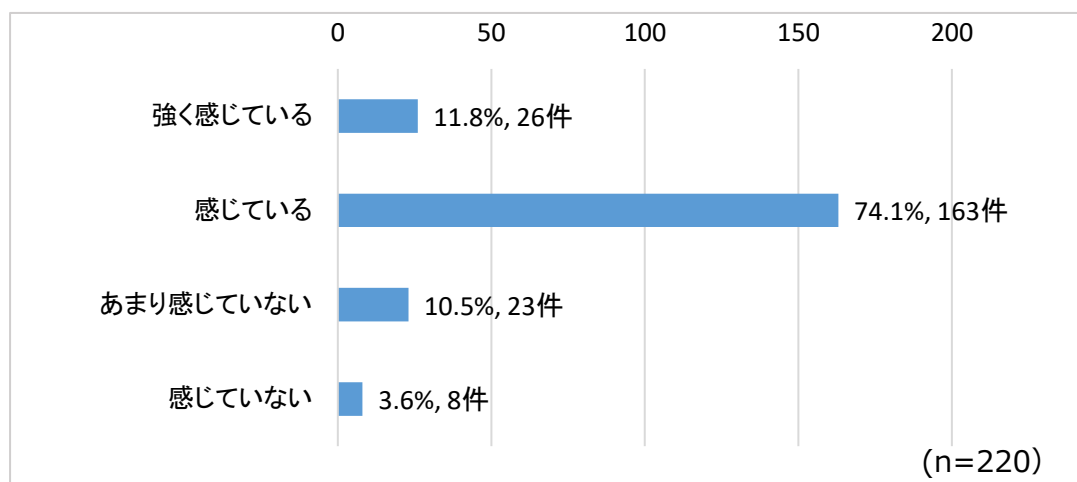


その他 内容
体調不良 5 件
仕事のため 2 件
一緒に活動する人がいない 2 件
サロン活動に参加していない
他の活動で忙しい
家族の介護

(2) で [5. 特にな] 以外の回答した方のみお答えください

①現在の活動にやりがいや使命感を感じていますか

現在の活動に対するやりがいや使命感の有無の割合は、「強く感じている」(11.8%)、「感じている」(74.1%)と答えた方は合わせて全体の85.9%を占めている。また、やりがいや使命感を「感じていない」「あまり感じていない」理由としては「参加者の固定化、減少」「高齢による意欲低下」「活動のマンネリ化」があげられている。

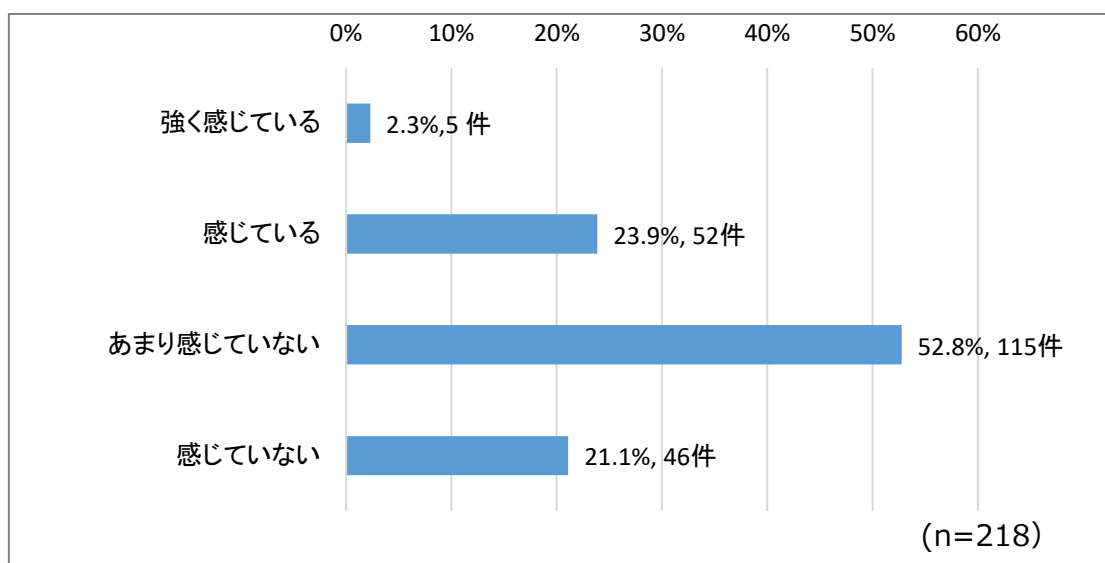


やりがいや使命感を「感じていない」「あまり感じていない」理由

参加者の固定化、減少	3件	高齢による意欲低下
活動のマンネリ化		自分の健康の為にしている 3件
毎回体操などの活動をするわけではない		リーダーとして関わっていない 3件

(2) で [5. 特にない] 以外の回答した方のみお答えください
 ②現在の活動に負担感を感じていますか

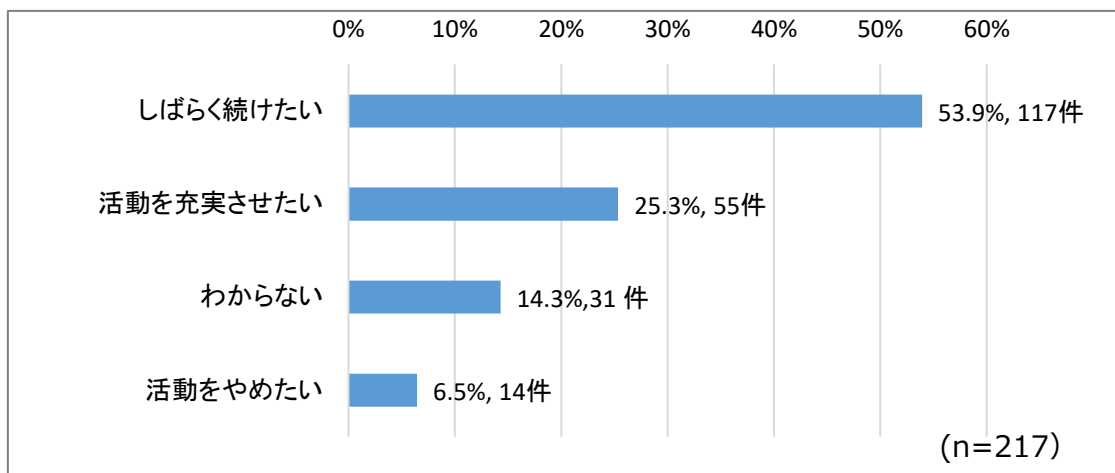
現在の活動に対する負担感の有無の割合は「あまり感じていない」(52.8%)、「感じていない」(21.1%)と答えた方を合わせると全体の73.9%を占めている。また負担感を「強く感じている」「感じている」理由としては、「休みにくい」「体力の低下・体調不良」「メニューを考えるのが大変」等があげられている。



負担感を「強く感じている」「感じている」理由	
休みにくい 6件	参加人数の減少 3件
体力の低下・体調不良 9件	リーダーの高齢化 2件
リーダーの後継者不足 2件	コロナが心配
メニューを考えるのが大変 7件	事故の不安
参加者の高齢化	活動の頻度
時間が長すぎる	体操教室もサロン活動もしているため
男性の参加者が少なく参加しづらい	
多勢で集まってやることに最近負担を感じるようになった	

(2) で [5. 特にない] 以外の回答した方のみお答えください
③今後の活動意向についてお答えください

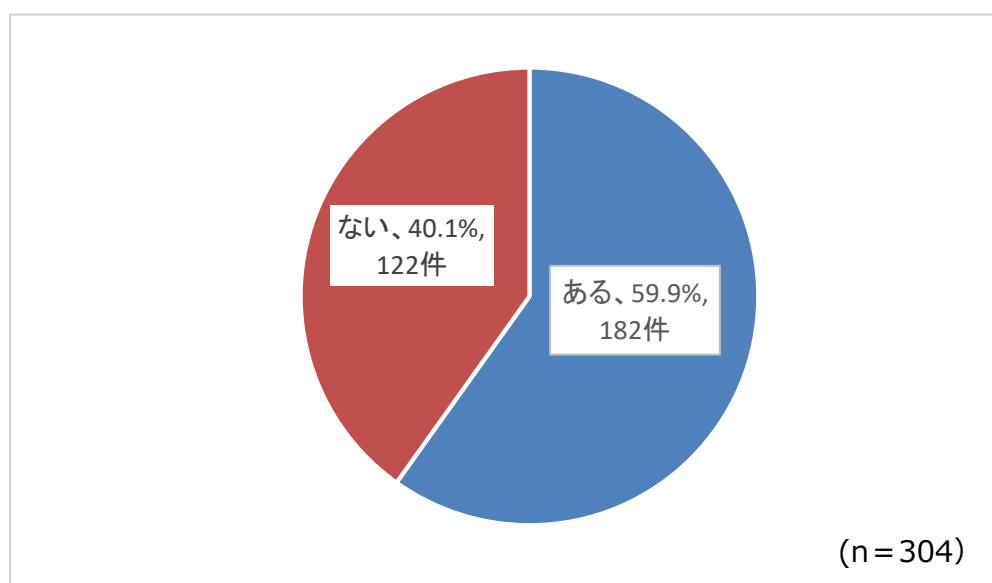
今後の活動意向についての割合は、「しばらく続けたい」が53.9%と最も高く、次いで「活動を充実させたい」が25.3%であり、今後の活動について前向きにとらえている方が全体の79.2%を占める。また、割合は少ないものの、「活動をやめたい」が6.5%となっている。



問2 週一元気アップ教室についてお答えください

(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

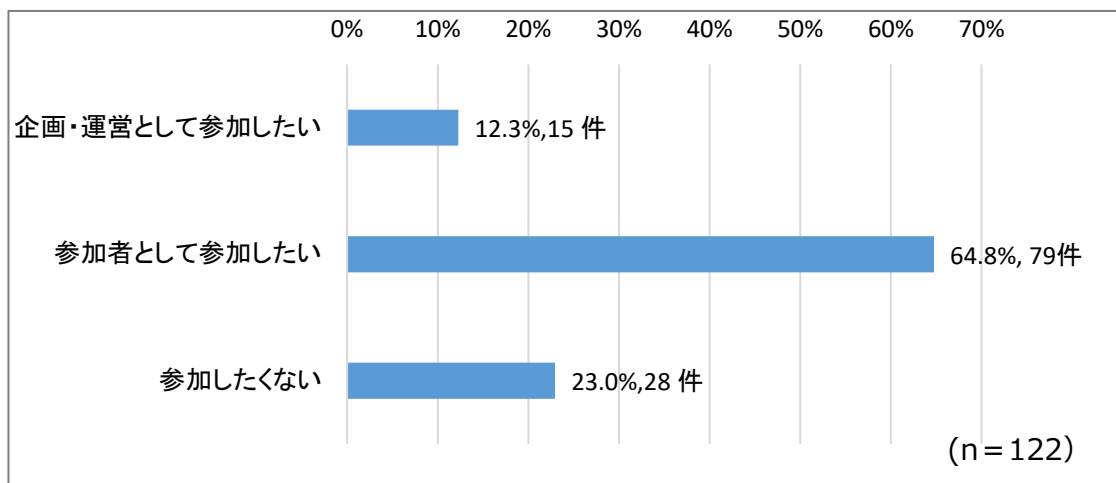
居住している地区に週一元気アップ教室が「ある」割合が、59.9%となっている。前回の調査に比べて、「ある」の割合が10.7ポイント増加している。



(1) で[2. ない]と回答した方のみお答えください

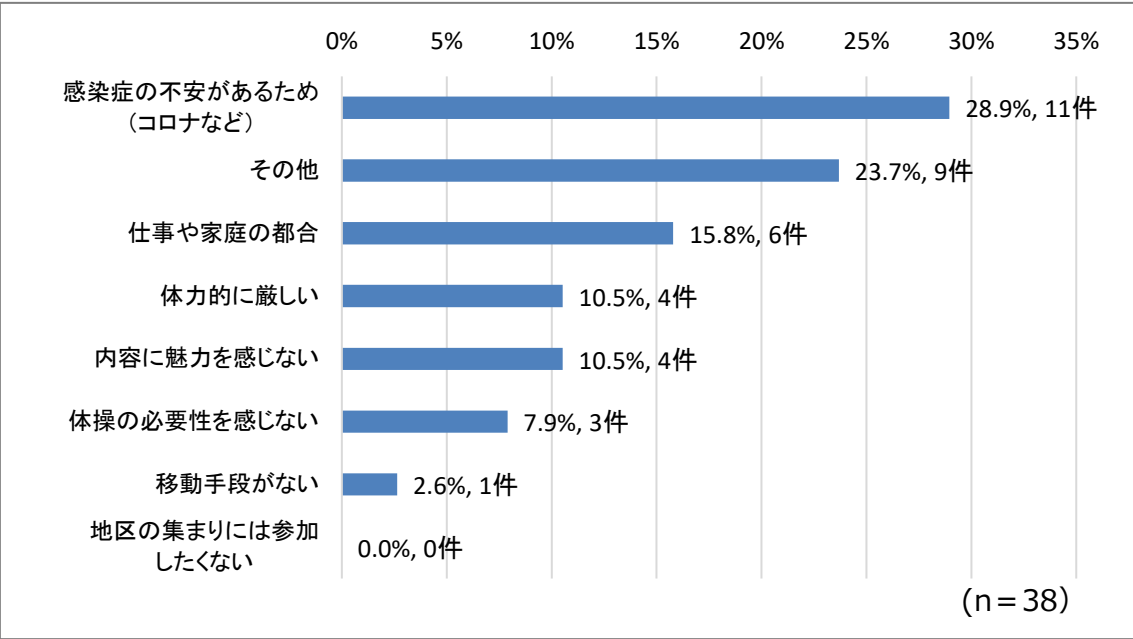
①居住している地区に週一元気アップ教室ができた場合、参加したいですか

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参加の意向の割合は、「参加者として参加したい」が64.8%と最も高い。「企画・運営として参加したい」が12.3%であり、教室があれば参加につながる可能性が高い方が全体の77.1%を占めている。しかし「参加したくない」と回答した方の割合が23.0%と前回の調査よりも6ポイント増加している。



(1) ①で[3. 参加したくない]と回答した方のみお答えください
 ①参加したくない理由を教えてください (複数回答可)

週一元気アップ教室に参加したくない理由の割合は、「感染症の不安があるため (コロナなど)」が最も高く、28.9%である。

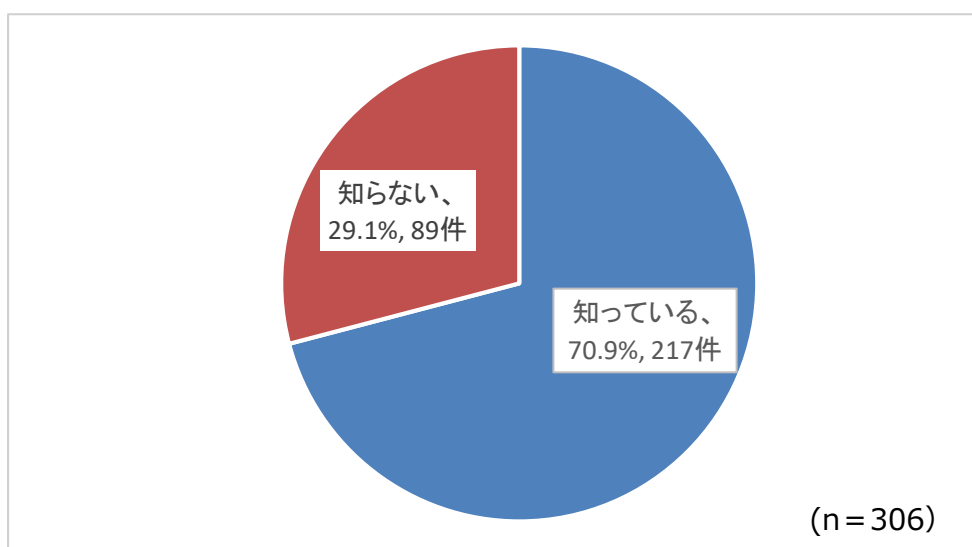


その他 内容
他にやることがある
家で体操をしている
毎週の活動は難しい
外出するのが面倒になってきた
用事で忙しい

問3 フォローアップ教室についてお答えください

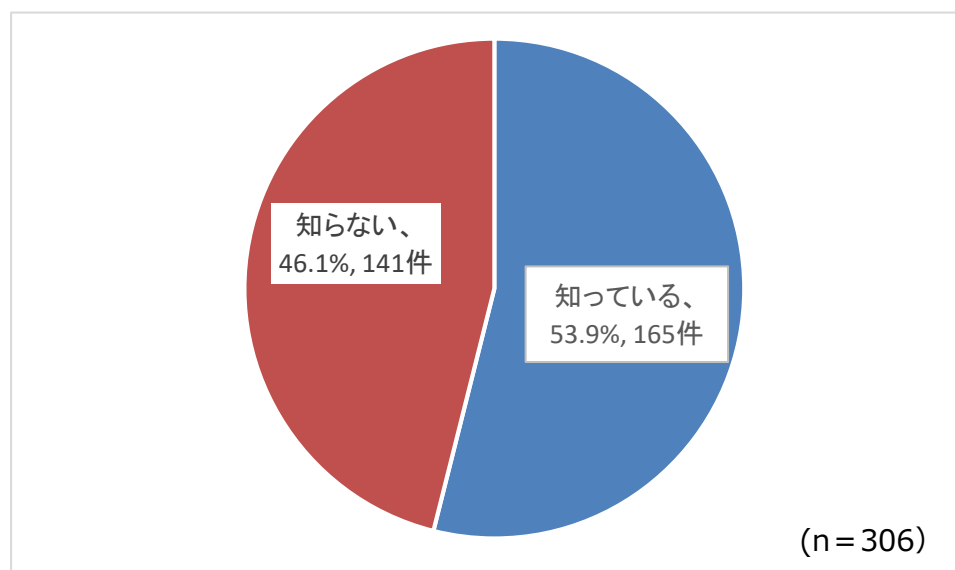
(1) 養成講座を受講した方を対象にしたフォローアップ教室が、毎月原則第3月曜日に開催されていることを知っていますか

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、70.9%を占めている。前回の調査に比べて、「知らない」の割合が8.6ポイント増加している。



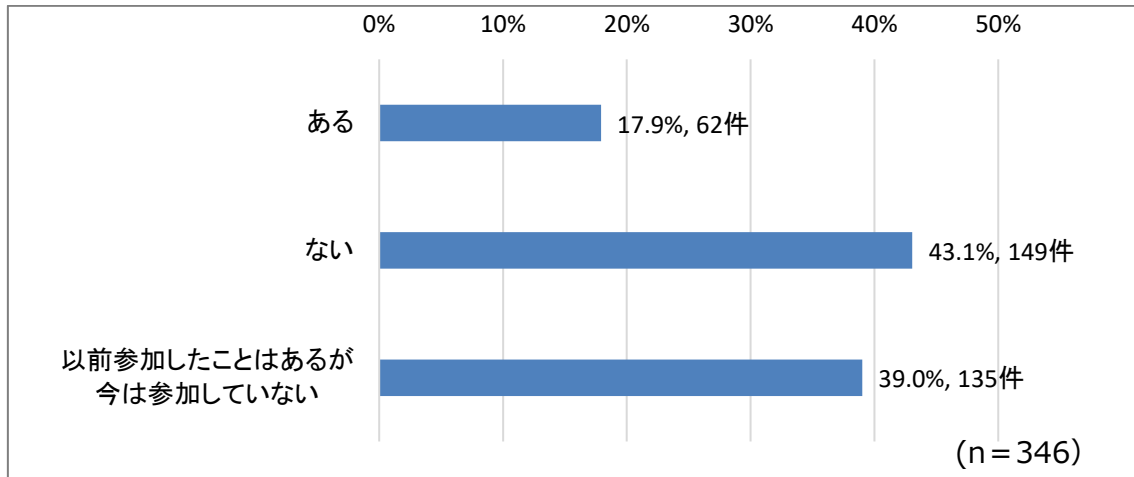
(2) フォローアップ教室は養成講座を修了した方だけでなく、1日でも受講した方なら参加できることを知っていますか

リーダー養成講座を1日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53.9%となっており、前回の調査に比べて知っている割合が8.9ポイント増加している。



(3) これまでにフォローアップ教室に参加したことはありますか

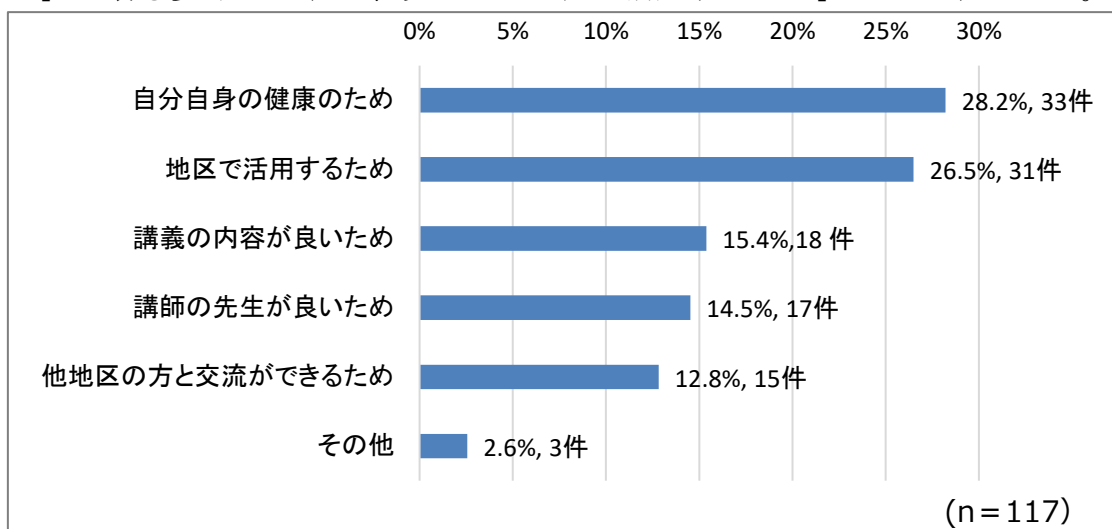
フォローアップ教室に、参加したことが「ない」方の割合が最も高く、43.1%を占めている。また「以前参加したことはあるが今は参加していない」が39.0%である。



(3) において〔1.ある〕と回答した方のみお答えください

①教室に参加している理由を教えてください（複数回答可：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28.2%で、次いで「地区で活用するため」が26.5%である。



その他 内容

知らないことを知る喜びがあるため

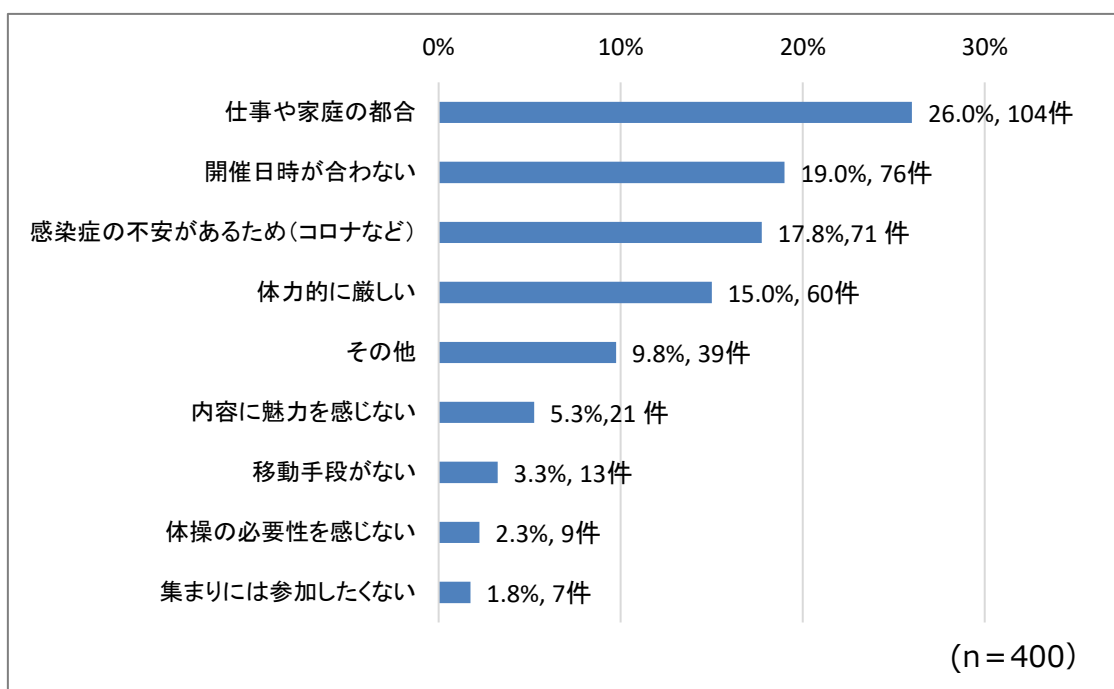
職場でのデイサービス事業で活用するため

幅広い年齢に活用できる内容もあるから

(3) において [1. ある] 以外の回答をした方のみお答えください

①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)

フォローアップ教室に参加していない理由の割合は、「仕事や家庭の都合」が 26.0%と最も高く、次いで「開催日時が合わない」が 19.0%、「感染症の不安があるため (コロナなど)」が 17.8%である。

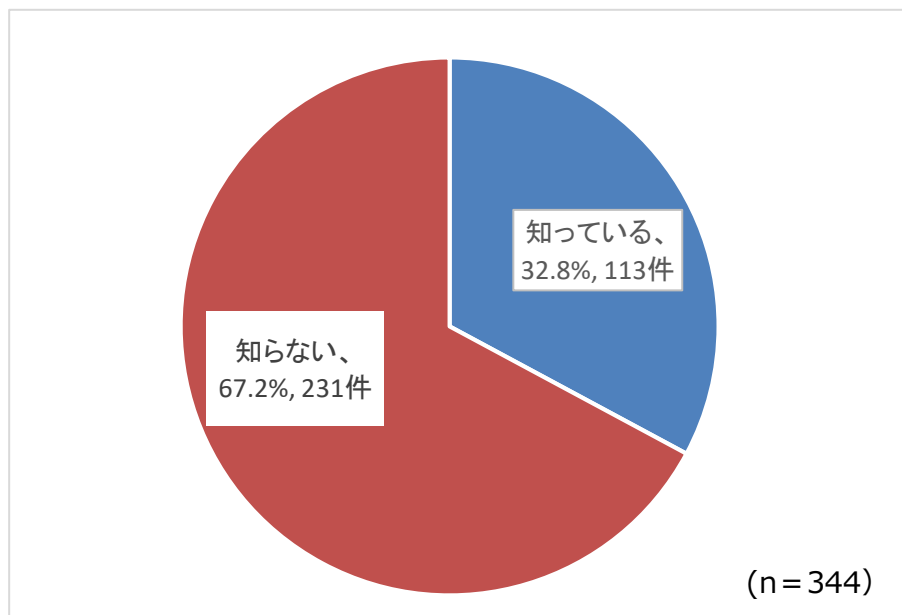


その他 内容	
他にやることがある 5件	遠くまで行くのが面倒
ケガ、病気等身体的問題 7件	開催の通知が来ていない
10回以上参加したので都合もあり参加しなくなった	地区のサロンに出席しているので必要性がない
サロン開催日と重なり参加しづらい	養成講座だけで十分
地区に活動する場がないため	休んだ期間が長かったので行きにくい
年齢的に無理と思う	内容がほとんど決まっているため
友達が年をとりやめてしまったため	意欲の低下
ゲームやレクを教えてくれるが少人数では出来ないものが多い	

問4 サポートスタッフ養成講座についてお答えください

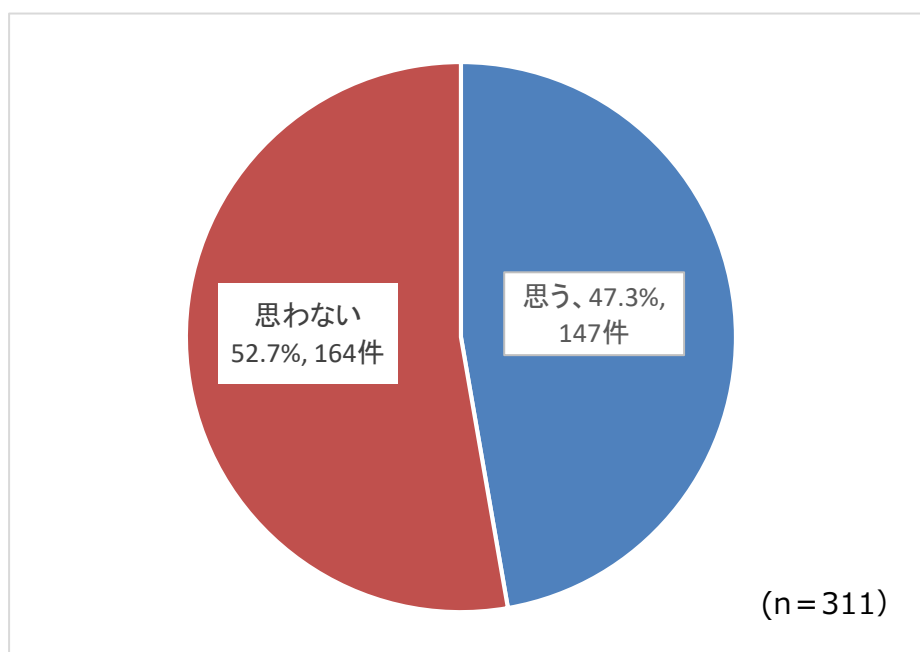
(1) この講座を知っていますか

サポートスタッフ養成講座を「知らない」と回答した方の割合は、67.2%と半数を超えている。



(2) サポートスタッフ養成講座の受講を周囲の方に進めたいと思いますか

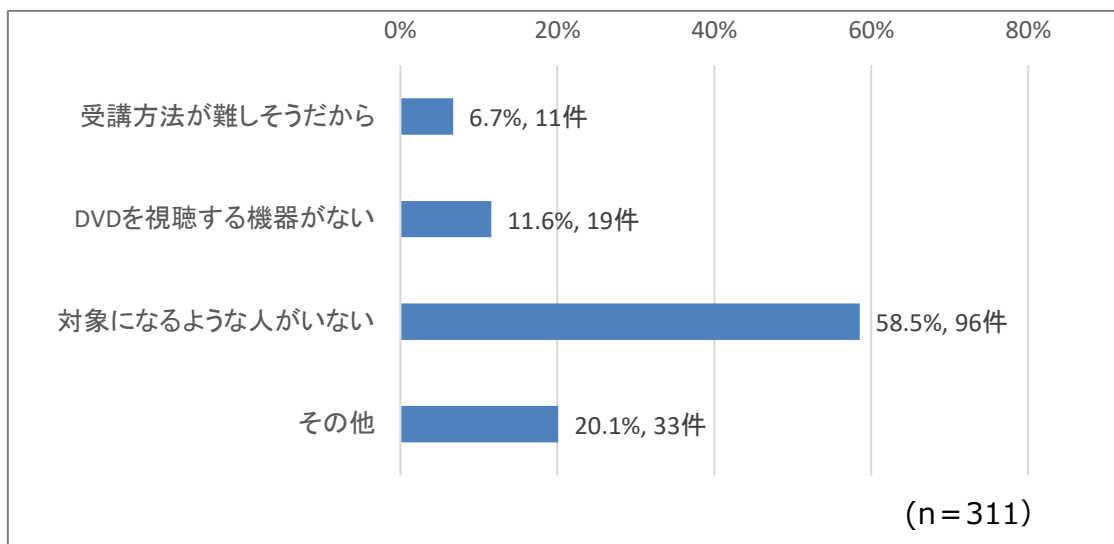
サポートスタッフ養成講座を周囲の方に進めたいと「思う」と回答した方の割合は47.3%で、半数を満たしていない。



(2) において〔2. 思わない〕と回答した方のみお答えください

① 周囲の方に進めたいと思わない理由を教えてください

サポートスタッフ養成講座を周囲の方に進めたいと「思わない」理由としては「対象になるような人がいない」が 60.4%、次いで「DVDを視聴する機器がない」が 11.9%となっている。その他の内容としては「皆忙しそうだから」「講座の内容がわからない」等があげられている。



その他 内容

皆忙しそうだから

講座の内容がわからない

地区に教室がない、活動の場がない

自分が参加しないのに人には勧めるのは気が引ける

コロナ禍の中勧めても迷惑かもしれないと思う余り勧められない

問5 介護予防事業についてご意見やご感想をご自由にご記入ください

意見	課題
<p>【前向きな意見、感想】 団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リーダー養成講座を受ける方が多くなり、健康体操が地域の中で健康の為に、盛り上がりたいたい ・週一元気アップ教室はとても良いと思います ・現在の介護予防事業はよい取り組み。これからも現状維持で進められることを期待している ・とにかく立ち上げて見ると良い ・週一回だけでもめじろん体操ちよるちよる体操をするのは良いこと。参加する人は喜んでいいる。何度言っても来ない人は仕方ない ・コロナ禍で人との交流が少なくなり外出の機会も減った中、週一の元気アップで地区の人と体操をしながら話をする事も大事なことと思う。難しく考えず、公民館に寄る、寄って何かをしよう・・・となる地区を70代から始めようと話している ・ミニディでレク活動や体操教室を実施。フォローアップ教室で学んだことを参考にして地域の活動を続けていきたい ・参加者が互いに楽しみながら支え合う集団づくりをしていきたい ・フォローアップ教室や週一元気アップ教室は老人が外に出るきっかけを作る場所として喜ぶ人が多く、人と接する場所が出来良いことだと思う ・地区でのサロン活動等の取り組みで男性の健康寿命1位、女性も上位になれたのでは ・身体を動かすのも大事だが仲間と雑談するのも楽しみ ・出来るだけ自立したい。そのためにも介護予防について勉強し実践したい <p>【送迎・移動について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防や健康寿命の為に元気アップ教室やサロン活動で地域が明るくなると良いと思うが、移動手段や準備など具体的に考えると難しい部分があり、まとまる事が困難かと思う。 ・本当に予防を必要としている人は参加していない。会場が遠い等。 ・私たちは週一回近くの公民館まで歩いて行き体を動かしおしゃべりをして帰るのを楽しみにしている人が多いので嬉しいです。 <p>【リーダーの不足、負担について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若い普及リーダーの養成を切に願います。 ・スタートした時の普及リーダーが高齢になり、その後リーダー養成講座を勧めてはいるが受講する人がいない状態。 ・普及リーダー7名で運営しているが、将来を見据えて後継者を育成していく必要がある。 ・週に一度集まって体操したり交流したりという主旨はとても良いと思うが、リーダーに運営が任されているため内容を考える時間が必要で、仕事をしながら続けることは難しいと思う。 ・毎週という活動に負担を感じ「サロン活動」として月2回の開催に切り替え現在に至っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・60代の若い世代の介護予防の担い手(後継者)の育成がもとめられている。 ・介護予防事業の担い手の負担が大きい。

<p>【参加者の減少】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年を追うごとに高齢化して若い方の加入がうまくいかない。70才を過ぎても働いている方が多い。 ・もう少し皆に行きわたる様に声かけをしたらどうか？知らない人が大分いる。 ・人が集まらない。協力する姿勢があまりみられない ・若い人が老人クラブやサロンに入っていない。魅力的になる工夫が必要だが苦慮している。 ・活動開始から7年。発足時は何とか継続させなければと頑張ってきた。会員募集してもなかなか反応がなく、メンバーも固定化、減少。月一回来る人も来てあげてるような感じ。当方も年取ったからか意欲低下。なんとか遊んでもらうために、活動メニュー作りに苦心。 ・回覧でアップ教室をしていることを知らせるべき <p>【コロナへの不安】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍で多くの人と接して介護予防事業をリーダーとしてすることに不安を感じている。特に75才以上になってから病気にならないように気をつけている。自分自身で体操などはしているが人とのコミュニケーションはコロナ禍では難しい。 ・参加したいがコロナの不安などで大勢の集まりになるのが嫌である <p>【活動のマンネリ化】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・週一元気アップ体操もマンネリ化しており、何らかのバージョンアップが必要と思う。 ・男性の参加が見込めない ・体操も時々新メニュー追加してほしい。健康増進のみならず地域の憩いの場、通いの場、つながりを維持する場などにもなっている ・体操に重点を置いているようだが、食事の栄養素の働きなど体を保つことについて勉強したらよい <p>【市・社協の活動支援について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市からいろいろな事を下してくるが、私たちの意見や希望は聞いていないようです ・事業が各地域でどのように展開されているのか、スタッフや団体の困りや悩みは何なのか。担当者は現場に出向き意見収集をし、それを事業や制度の再構築に生かす様にしたい ・80才以上の高齢者が多いため元気アップ教室での内容では少し動きがハードすぎたり難聴者が多いのもう少し運動内容を考えたフォローアップを考えて欲しい。 ・指導者の都合で曜日や時間が変わると休みが取りにくい <p>【フォローアップ教室について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力的に厳しいところがありゆっくりと時間をかけて進めてほしい。内容にもっと魅力を感じるものを考えてもらいたい。明るく楽しくそして静かな音楽を聞ける場として後半の1時間位をCDを流して楽しく運動のできるように望みます。考えてみてはどうでしょうか ・フォローアップ教室では毎回良い話を聞いたりレク等があり楽しんでいる ・講師の先生が良い ・フォローアップ教室は健康に過ごすための（健康寿命延伸）講演等が多くあると良い 	<ul style="list-style-type: none"> ・若い世代の参加が進まない。 ・若い世代からの介護予防の重要性や、市・地域の取り組みについての周知が十分ではない。啓発・普及の促進が必要である。 ・活動のマンネリ化を解消できるような実施内容の検討・提案を行っていく必要がある。 ・フォローアップ教室については8期の調査結果から開催時間や場所の見直しを行い、前期・後期で開催時間を変更し、場所は各町巡回している。内容については継続して検討していく必要がある。
--	--

- ・月曜日は仕事なので参加できない。
 - ・2か所くらいでやってくれると行ける所に参加できる。参加すると得ることが多々ある
- 【提案・要望】**
- ・今後少子高齢化、人口減少が進む中で「健康増進事業」はとても重要になる。小さいところでは人が集まらないので、2～3の小区でまとめた形で活動する等指導も必要。
 - ・広い区の中で集うのに交通手段もない方もいるので、もっと広範囲の単位、広い会場、送迎付き等の方が各自負担なく楽しく集まれるのではないかと思う。
 - ・少人数で小刻みな活動が今後必要と思います
 - ・だれでも出来るラジオ体操の方がDVDもいらぬし毎日出来る。
 - ・地域によって熱心に行っているところとそうでないところがある。やってないところを把握して勧めていただくと良いと思う。
 - ・参加者へのスタンプ等を発行して回数によるインセンティブを与える方法が参加増を見込めると思う。
 - ・住民に介護予防への関心を深めてもらうような活動を市としても勧めてもらいたい
 - ・介護予防施設を体験してみたい。
 - ・めじろん体操の放映回数を増やす。
 - ・いきいきちよるちよる体操 2021 バージョンのDVDをサロンに1枚配布してほしい
 - ・公民館活動等との連携をもっと計画的にかつ積極的に行うことで地域との関わりを深めてもらいたい
 - ・画一的でなくその人個人個人に見合うものが出来るような段階的なモデルがあるといい
 - ・顔を合わせて話をするのも介護予防と思う。隣まで歩くのも大変な人もいるので元気な人が行ってみるのはどうか？
- 【その他】**
- ・さ吉くんの一時期だけではなくて年間を通して近所の散歩コース等を企画する。さ吉くんチャレンジは大変よいと思います。馬に人参ですがそういう楽しみがないとしませんから。3か月ではなくてロングチャレンジ年間か6か月で実施するなど。
 - ・武蔵保健センターのトレーニングジムの有効活用を考えると良いと思います。コロナ禍ということもあるでしょうが利用者も少なくもったいないと感じています。
 - ・健康推進員さんや区長の積極的な取り組みも大切だと思う（本人が参加、地域の人に進める誘う）
 - ・教室を開きたいが地区が受け入れない。
 - ・地区にサロンもなく、地域の人達も高齢者が多くてこの先体操普及に関しては無理かと思われる
 - ・人口が減って老人クラブも解散して養成講座の内容を活かす場所がない
 - ・何にでも補助金を出さないでほしい。そのために無理をさせられる。負担を感じる。
 - ・市内を自由に乗降できる様なバスが欲しい（体操には関係ないが）