

## 9. 由布市アンケート調査の結果（2017年度）

### 1) アンケート調査の目的

アンケート調査は、由布市在住の方々の生活習慣や運動習慣、由布市が実施している保健福祉・健康づくり事業が「医療費や介護保険、健康寿命などにどのような影響を及ぼしているのか」を分析するための基礎情報を得ることを目的として実施した。

### 2) アンケート調査の項目別結果（概要）

アンケート調査は、平成27年度、平成28年度、平成29年度に行った3年間の総集計である。男性240名（28.6%）、女性600名（71.4%）の合計840名から回答を得た。年齢別では、70歳代の回答率が最も高く（38.3%）、60歳以上は87.9%であった。

現在の健康状態は、91.9%の者が良好（よい・まあまあ・ふつう）と回答していた。健康上の問題で日常生活に影響がある者は16.2%と低かった。影響する理由としては、仕事・家事の作業量の制限が最も高く（24.2%）、運動・スポーツの制限（23.3%）、起床や食事などの日常生活動作（21.1%）、外出制限（21.1%）の順であった。

運動やスポーツの習慣については、ほぼ毎日運動している者が29.6%と最も高く、週1回程度の頻度以上で運動している者が74.6%と高かった。しかし、1日の歩数は理想とする8000歩以上となっている者は17.2%とやや低く、また6000歩未満の者が65.4%と高いという結果であり、比較的運動量が少ない傾向にあることが伺える。

今回のアンケート調査を行った母集団は、運動を行っている者や地域活動に参加している者への調査依頼が多かった。そのため自分の体力への自信、連続で歩行できる能力の高い者の回答者が多かった。しかしながら足腰の痛みや膝の痛みで不自由さを感じている者や転倒回数がやや多い傾向にある。

アンケート調査の回答者は、熱中できる趣味活動や娯楽がある、ストレス解消ができる、生きがいがある、生活にはりがある、対話や交流が好き、地域活動や行事に参加する、毎日の生活に満足している、栄養のバランスを考えている、などすべてにおいて非常に良好な状態であった。

温泉入浴の状況は、温泉地でもあることから日常生活において温泉を活用し生活している者が75.6%と高かった。

由布市の保健福祉・健康づくり事業への参加率は、73.1%であった。最も回答者が多かったのは、平成26年度から開始され4年間継続して実施している「ゆふシニアエク

ササイズ」事業の参加者であった。

運動やスポーツの実施種目で最も高かったのは、「ウォーキング」で18.5%、次に「軽い体操（12.3%）」、「ストレッチ運動（11.7%）」、「グランドゴルフ（9.6%）」、「ラジオ体操（9.5%）」、「水中運動（8.4%）」の順であった。運動1回の実施時間は、91.5%の者が30分以上と回答し、1時間程度以上と回答した者が56.4%と高かった。運動強度は、健康づくりに適した「ややきつい」、「楽である」に相当する強度の範囲内で行っており、大変良好な状況であることが伺えた。

筋力トレーニングの実施状況（いつもする・ときどきする）は、63.2%と高い実施率であった。また、段差を活用した山登りやステップ運動などの実施率（いつもする・ときどきする）は、58.4%と同様に高かった。さらにストレッチ体操・運動の実施率（いつもする・ときどきする）は、74.7%と非常に高かった。ストレッチ運動は関節可動域を大きくするための運動として重要である。トレーニングや運動はいずれも介護予防や転倒予防、ロコモティブシンドローム対策として有効であることから、さらに実施率が高くなるように指導・助言をする必要がある。

日頃の運動は1人でやっているという回答した者が44.6%を占めていた。一方、仲間やお友達、家族などと複数人数で行う者は、55.4%であったが一人で行う運動習慣のある者がやや多いという特徴がある。また、仲間と一緒に運動する頻度については、1週間に1回以上と回答した者が66.4%と非常に高かった。最も高率であったのは、週2~3回（30.1%）であった。運動は1人で行うより仲間と一緒にすることで介護予防効果が大きくなることが報告されている。今後、1人でやっている者への仲間づくりの重要性を理解してもらい、集団での活動や運動への参加を呼びかける対策が必要であると考え。こうした取り組みは、地域のコミュニティを高めることに繋がり、総じて健康増進が期待できると考える。

運動やスポーツを実施することによる身体的症状の変化として、「ストレス（21.6%）」や「肩こり（21.1%）」の改善を自覚している者が多く、次に「疲れ・だるさ（15.0%）」「腰の痛み（14.2%）」「膝の痛み（13.5%）」の順であった。

運動やスポーツで改善した生活習慣病については、「高血圧」の改善が25.6%と最も多く、「コレステロール（24.6%）」、「肥満解消（22.4%）」の順であった。これらの改善を自覚している者が多いということは重要なことである。生活習慣病の改善によって心疾患や脳血管疾患、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームのリスクを低下させることから、今後も運動やスポーツの普及啓発によって効果を自覚できる者

を増やすことが重要であると考える。

運動を始めたきっかけとしては、「体力の維持・向上」が22.2%と最も高く、次に「健康の回復と維持（11.9%）」、「仲間と会話ができる（11.2%）」、「仲間づくり（9.6%）」の順であった。また運動継続している要因についても同様な項目が上位を占めていた。

運動習慣や運動の頻度と温泉入浴についてクロス集計をしてみると、運動習慣のある者や運動頻度の多い者ほど温泉入浴や温泉を活用した生活習慣に心掛けていることがわかった。

由布市アンケート調査結果(2017年度)

性別

	人数	%
男性	240	28.6%
女性	600	71.4%
合計	840	100%

年齢別

	人数	%	%
49歳以下	37	4.4%	12.1%
50 - 59歳	65	7.7%	
60 - 69歳	272	32.4%	87.9%
70 - 79歳	322	38.3%	
80 - 89歳	134	16.0%	
90以上	10	1.2%	
合計	840	100%	100%

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

	人数	%	%
よい	284	33.9%	91.9%
まあまあ	251	30.0%	
ふつう	234	28.0%	
あまりよくない	61	7.3%	8.1%
よくない	7	0.8%	
合計	837	100%	100%

問2 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

	人数	%
ある	135	16.2%
ない	696	83.8%
合計	831	100%

問2-2 「① ある」と答えた方はどのようなことに影響がありますか。(複数回答)

	人数	%
日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)	47	21.1%
外出(時間や作業量などが制限される)	47	21.1%
仕事、家事、学業(時間や作業量が制限される)	54	24.2%
運動(スポーツを含む)	52	23.3%
その他	23	10.3%
合計	223	100%

問3 あなたは、運動やスポーツをしていますか。

	人数	%	%
ほぼ毎日	238	29.6%	74.6%
週2~3回程度	226	28.1%	
週1回程度	136	16.9%	
月1回程度	33	4.1%	4.1%
半年に2~3回程度	17	2.1%	21.3%
ほとんどしない	154	19.2%	
合計	804	100%	100%

問4 あなたは、1日に何歩ぐらい歩いていると思いますか。

	人数	%	%
2万歩以上	4	0.5%	17.2%
1万歩～2万歩未満	48	6.1%	
8,000歩以上1万歩未満	83	10.6%	17.0%
6,000歩以上8,000歩未満	136	17.3%	
4,000歩以上6,000歩未満	222	28.3%	
4,000歩未満	291	37.1%	65.4%
合計	784	100%	100%

問5 あなたは、同年代の人と比べて自分の体力をどのように思いますか。

	人数	%	%
かなり高い	44	5.3%	79.3%
やや高い	212	25.6%	
同じ程度	400	48.4%	
やや低い	130	15.7%	20.7%
かなり低い	41	5.0%	
合計	827	100%	100%

問6 あなたは、どの程度の時間、連続して歩くことができますか

	人数	%
15分未満	47	6.0%
15～30分程度	179	23.0%
30～60分未満	263	33.8%
60分以上	290	37.2%
合計	779	100%

問7 あなたは、足腰、膝の痛みで歩行に不自由を感じますか。

	人数	%	%
いつも感じる	97	12.4%	50.2%
時々感じる	297	37.8%	
ほとんど感じない	225	28.7%	49.8%
まったく感じない	166	21.1%	
合計	785	100%	100%

問8 あなたは、この1年間で転倒したことがありますか。

	人数	%	%
ない	645	82.3%	82.8%
1～2回	125	15.9%	17.7%
3～5回	6	0.8%	
6～10回	5	0.6%	
11回以上	3	0.4%	
合計	784	100%	100%

問9 あなたは、趣味や娯楽がありますか。

	人数	%
熱中できる趣味(娯楽)がある	330	43.0%
気晴らし程度にする趣味(娯楽)がある	354	46.1%
趣味(娯楽)がない	84	10.9%
合計	768	100%

問10 あなたは、日々のストレス(いらいら)をうまく解消できますか。

	人数	%	%
うまくできる	141	18.0%	94.4%
だいたいできる	356	45.5%	
ふつう	242	30.9%	
あまりできない	41	5.2%	5.6%
まったくできない	3	0.4%	
合計	783	100%	100%

問11 あなたは、「生きがい」や「生活のほり」があると感じますか。

	人数	%	%
いつも感じる	216	27.6%	95.5%
時々感じる	167	21.4%	
ふつう	364	46.5%	
あまり感じない	30	3.8%	4.5%
まったく感じない	5	0.6%	
合計	782	100%	100%

問12 あなたは、人と話をしたり、交流したりすることが好きですか。

	人数	%	%
たいへん好き	213	27.0%	94.9%
少し好き	170	21.6%	
ふつう	365	46.3%	
あまり好きではない	39	4.9%	5.1%
きらい	1	0.1%	
合計	788	100%	100%

問13 あなたは、地区活動や地域の行事に参加していますか。

	人数	%	%
可能な限り参加している	421	53.9%	91.7%
時々参加している	256	32.8%	
過去に参加していた	39	5.0%	
参加する気持ちはあるが、参加していない	46	5.9%	8.3%
参加する気持ちはない	19	2.4%	
合計	781	100%	100%

問14 あなたは、毎日の生活に満足していますか。

	人数	%	%
大変満足している	184	23.4%	97.1%
少し満足している	213	27.1%	
ふつう	365	46.5%	
あまり満足していない	17	2.2%	2.9%
満足していない	6	0.8%	
合計	785	100%	100%

問15 あなたは、栄養のバランスを考えていますか。

	人数	%	%
いつも考えている	225	28.7%	95.4%
ある程度考えている	347	44.2%	
ふつう	177	22.5%	
あまり考えていない	31	3.9%	4.6%
考えていない	5	0.6%	
合計	785	100%	100%

問16 あなたは、温泉入浴していますか。

	人数	%
ほぼ毎日入る	356	46.0%
ときどき入る	229	29.6%
ほとんど入らない	189	24.4%
合計	774	100%

問17 あなたは、由布市のどのような事業に参加していますか。(複数回答)

	人数	%	%
何も参加していない	239	26.9%	26.9%
温泉館等での水中運動	118	13.3%	73.1%
ゆふシニアエクササイズ	165	18.6%	
介護予防事業(すこやか健康サロンなど)	157	17.7%	
成人保健事業(バランス教室など)	11	1.2%	
生きがいデイサービス	27	3.0%	
総合型地域スポーツクラブ	105	11.8%	
その他	65	7.3%	
合計	887	100%	100%

問18 あなたは運動していますか。

	人数	%
はい	354	82.1%
いいえ	77	17.9%

以下は問18で「はい」と回答したの集計である。

問18-2 あなたは、どのような運動やスポーツをしていますか。(複数回答)

	人数	%
ウォーキング	233	18.5%
ジョギング・マラソン	20	1.6%
軽い体操	154	12.3%
グランドゴルフ	121	9.6%
登山・ハイキング	28	2.2%
水中運動(水泳)	106	8.4%
ゲートボール	28	2.2%
ステップ運動	69	5.5%
筋カトレーニング	99	7.9%
ストレッチ運動	147	11.7%
ラジオ体操	119	9.5%
その他	133	10.6%
合計	1257	100%

問19 あなたは、1回に何分程度運動やスポーツをしていますか。

	人数	%
2時間以上	127	20.9%
1時間程度	216	35.5%
30分程度	214	35.1%
ほとんどしない	52	8.5%
合計	609	100%

問20 運動やスポーツをしているときの運動の強さはどの程度ですか(主観的強度)。

	人数	%
かなり楽である	45	7.8%
楽である	277	47.9%
ややきつい	243	42.0%
かなりきつい	13	2.2%
合計	578	100%

問21 あなたは、筋力トレーニングをしていますか。

	人数	%	%
いつもする	91	14.9%	63.2%
時々する	295	48.3%	
ほとんどしない	225	36.8%	35.1%
合計	611	100%	98%

問22 あなたは、段差があるところでの運動(山登りなど)やステップ運動をしていますか。

	人数	%	%
いつもする	44	7.4%	58.4%
時々する	305	51.0%	
ほとんどしない	249	41.6%	41.1%
合計	598	100%	99%

問23 あなたは、ストレッチ体操・運動をしていますか。

	人数	%	%
いつもする	93	15.0%	74.7%
時々する	370	59.7%	
ほとんどしない	157	25.3%	24.4%
合計	620	100%	99%

問24 あなたは、日ごろ運動するとき、何人で行うことが多いですか。

	人数	%	%
1人	272	44.7%	44.6%
2~3人程度	84	13.8%	55.3%
5人程度	59	9.7%	
10人以上	193	31.7%	
合計	608	100%	100%

問25 あなたは、仲間やお友達、家族などと運動する回数はどの程度ありますか。

	人数	%	%
ほとんど毎日	107	16.3%	66.4%
1週間に2~3回程度	198	30.1%	
1週間に1回程度	132	20.1%	
2週間に1回程度	42	6.4%	17.2%
1か月に1回程度	46	7.0%	
年に2~3回程度	25	3.8%	
ほとんどない	108	16.4%	15.7%
合計	658	100%	99%

問26 あなたは、運動やスポーツで改善した症状がありますか。(複数回答)

	人数	%
肩こり	178	21.1%
疲れ(だるさ)	127	15.0%
腰の痛み	120	14.2%
膝の痛み	114	13.5%
ストレス	182	21.6%
息切れ	36	4.3%
眠れない	50	5.9%
頭痛	16	1.9%
その他	21	2.5%
合計	844	100%



問27 あなたは、運動で改善した生活習慣病等がありますか。(複数回答)

	人数	%
高血圧	129	25.6%
糖尿病	41	8.1%
コレステロール	124	24.6%
心臓病	12	2.4%
肥満解消(減量)	113	22.4%
肝臓病	9	1.8%
骨粗しょう症	49	9.7%
その他	27	5.4%
合計	504	100%

問28 あなたは、運動を始めたきっかけは何ですか。(複数回答)

	人数	%
体力の維持・向上	405	22.2%
健康の回復と維持	227	12.5%
仲間づくり	224	12.3%
会場が近い	147	8.1%
肥満解消(減量)	132	7.2%
楽しそう	93	5.1%
仲間と会話ができる	202	11.1%
友達が誘ってくれた	111	6.1%
運動の内容	72	4.0%
運動のリーダーの魅力	28	1.5%
食事会やお茶会	33	1.8%
旅行やイベント	34	1.9%
運動が好き	104	5.7%
その他	10	0.5%
合計	1822	100%

問29 あなたは、運動を継続している要因は何ですか。(複数回答)

	人数	%
体力の維持・向上	390	21.2%
健康の回復と維持	219	11.9%
仲間づくり	177	9.6%
会場が近い	120	6.5%
肥満解消(減量)	113	6.1%
楽しい	171	9.3%
仲間と会話ができる	206	11.2%
友達が誘ってくれた	73	4.0%
運動の内容	65	3.5%
運動のリーダーの魅力	25	1.4%
食事会やお茶会	35	1.9%
旅行やイベント	33	1.8%
仲間が支えてくれる	65	3.5%
運動が好き	118	6.4%
強い意志がある	24	1.3%
その他	8	0.4%
合計	1842	100%

運動習慣(運動実施の有無)と温泉入浴との関係(クロス集計)

	温泉入浴(人数)		
	ほぼ毎日入る	ときどき入る	ほとんど入らない
はい	170	94	79
いいえ	28	12	18

	温泉入浴(%)		
	ほぼ毎日入る	ときどき入る	ほとんど入らない
はい	49.6%	27.4%	23.0%
いいえ	48.3%	20.7%	31.0%

運動習慣(運動の頻度)と温泉入浴との関係(クロス集計)

	温泉入浴(人数)		
	ほぼ毎日入る	ときどき入る	ほとんど入らない
ほぼ毎日	137	47	37
週2~3回程度	82	74	52
週1回程度	50	44	34
月1回程度	13	13	5
半年に2~3回程度	6	7	3
ほとんどしない	56	36	47

	温泉入浴(%)		
	ほぼ毎日入る	ときどき入る	ほとんど入らない
ほぼ毎日	62.0%	21.3%	16.7%
週2~3回程度	39.4%	35.6%	25.0%
週1回程度	39.1%	34.4%	26.6%
月1回程度	41.9%	41.9%	16.1%
半年に2~3回程度	37.5%	43.8%	18.8%
ほとんどしない	40.3%	25.9%	33.8%



問6 あなたは、どの程度の時間、連続して歩くことができますか。

- |            |            |
|------------|------------|
| ① 15分未満    | ② 15～30分程度 |
| ③ 30～60分未満 | ④ 60分以上    |

問7 あなたは、足腰、膝の痛みで歩行に不自由を感じますか。

- |            |            |
|------------|------------|
| ① いつも感じる   | ② 時々感じる    |
| ③ ほとんど感じない | ④ まったく感じない |

問8 あなたは、この1年間で転倒したことがありますか。

- |         |         |        |
|---------|---------|--------|
| ① ない    | ② 1～2回  | ③ 3～5回 |
| ④ 6～10回 | ⑤ 11回以上 |        |

問9 あなたは、趣味や娯楽がありますか。

- |                      |
|----------------------|
| ① 熱中できる趣味（娯楽）がある     |
| ② 気晴らし程度にする趣味（娯楽）がある |
| ③ 趣味（娯楽）がない          |

問10 あなたは、日々のストレス（いらいら）をうまく解消できますか。

- |           |            |       |
|-----------|------------|-------|
| ① うまくできる  | ② だいたいできる  | ③ ふつう |
| ④ あまりできない | ⑤ まったくできない |       |

問11 あなたは、「生きがい」や「生活のはり」があると感じますか。

- |           |            |       |
|-----------|------------|-------|
| ① いつも感じる  | ② 時々感じる    | ③ ふつう |
| ④ あまり感じない | ⑤ まったく感じない |       |

問12 あなたは、人と話をしたり、交流したりすることが好きですか。

- |             |        |       |
|-------------|--------|-------|
| ① たいへん好き    | ② 少し好き | ③ ふつう |
| ④ あまり好きではない | ⑤ 嫌い   |       |

問13 あなたは、地区活動や地域の行事に参加していますか。

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| ① 可能な限り参加している | ② 時々参加している            |
| ③ 過去に参加していた   | ④ 参加する気持ちはあるが、参加していない |
| ⑤ 参加する気持지가ない  |                       |

問14 あなたは、毎日の生活に満足していますか。

- |              |            |       |
|--------------|------------|-------|
| ① 大変満足している   | ② 少し満足している | ③ ふつう |
| ④ あまり満足していない | ⑤ 満足していない  |       |

問15 あなたは、栄養のバランスを考えていますか。

- |             |             |       |
|-------------|-------------|-------|
| ① いつも考えている  | ② ある程度考えている | ③ ふつう |
| ④ あまり考えていない | ⑤ 考えていない    |       |

問16 あなたは、温泉入浴していますか。

- |          |          |            |
|----------|----------|------------|
| ① ほぼ毎日入る | ② ときどき入る | ③ ほとんど入らない |
|----------|----------|------------|

問17 あなたは、由布市のどのような事業に参加していますか。あてはまるすべての番号に○をつけてください。開始時期がわかれば何年ごろか記入してください。

- |                       |        |       |
|-----------------------|--------|-------|
| ① 何も参加していない           |        |       |
| ② 温泉館等での水中運動          | (開始：平成 | 年ごろ～) |
| ③ ゆふシニアエクササイズ         | (開始：平成 | 年ごろ～) |
| ④ 介護予防事業(すこやか健康サロンなど) | (開始：平成 | 年ごろ～) |
| ⑤ 成人保健事業(バランス教室など)    | (開始：平成 | 年ごろ～) |
| ⑥ 生きがいデイサービス          | (開始：平成 | 年ごろ～) |
| ⑦ 総合型地域スポーツクラブ        | (開始：平成 | 年ごろ～) |
| ⑧ その他( )              | (開始：平成 | 年ごろ～) |

**※以下は運動、スポーツをしている方のみ回答してください。**

問18 あなたは、どのような運動やスポーツをしていますか。  
あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- |           |              |            |
|-----------|--------------|------------|
| ① ウォーキング  | ② ジョギング・マラソン | ③ 軽い体操     |
| ④ グランドゴルフ | ⑤ 登山・ハイキング   | ⑥ 水中運動(水泳) |
| ⑦ ゲートボール  | ⑧ ステップ運動     | ⑨ 筋力トレーニング |
| ⑩ ストレッチ運動 | ⑪ ラジオ体操      |            |
| ⑫ その他( )  |              |            |

問19 あなたは、1回に何分程度運動やスポーツをしていますか。

- |         |           |
|---------|-----------|
| ① 2時間以上 | ② 1時間程度   |
| ③ 30分程度 | ④ ほとんどしない |

問20 運動やスポーツをしているときの運動の強さはどの程度ですか(主観的強度)。

- |           |          |
|-----------|----------|
| ① かなり楽である | ② 楽である   |
| ③ ややきつい   | ④ かなりきつい |

問21 あなたは、筋力トレーニングをしていますか。

- |         |        |           |
|---------|--------|-----------|
| ① いつもする | ② 時々する | ③ ほとんどしない |
|---------|--------|-----------|

問22 あなたは、段差があるところでの運動(山登りなど)やステップ運動をしていますか。

\*ステップ運動：シニアエクササイズなどで10～20cm程度のステップ台を昇り降りする運動

- |         |        |           |
|---------|--------|-----------|
| ① いつもする | ② 時々する | ③ ほとんどしない |
|---------|--------|-----------|

問23 あなたは、ストレッチ体操・運動をしていますか。

- |         |        |           |
|---------|--------|-----------|
| ① いつもする | ② 時々する | ③ ほとんどしない |
|---------|--------|-----------|

問24 あなたは、日ごろ運動するとき、何人で行うことが多いですか。

- |      |          |        |         |
|------|----------|--------|---------|
| ① 1人 | ② 2～3人程度 | ③ 5人程度 | ④ 10人以上 |
|------|----------|--------|---------|

問25 あなたは、仲間やお友達、家族などと運動する回数はどの程度ありますか。

- |            |              |            |
|------------|--------------|------------|
| ① ほとんど毎日   | ② 1週間に2~3回程度 | ③ 1週間に1回程度 |
| ④ 2週間に1回程度 | ⑤ 1か月に1回程度   | ⑥ 年に2~3回程度 |
| ⑦ ほとんどない   |              |            |

問26 あなたは、運動やスポーツで改善した症状がありますか。

あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- |        |           |          |
|--------|-----------|----------|
| ① 肩こり  | ② 疲れ(だるさ) | ③ 腰の痛み   |
| ④ 膝の痛み | ⑤ ストレス    | ⑥ 息切れ    |
| ⑦ 眠れない | ⑧ 頭痛      | ⑨ その他( ) |

問27 あなたは、運動で改善した生活習慣病等がありますか。

あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- |          |            |           |
|----------|------------|-----------|
| ① 高血圧    | ② 糖尿病      | ③ コレステロール |
| ④ 心臓病    | ⑤ 肥満解消(減量) | ⑥ 肝臓病     |
| ⑦ 骨粗しょう症 | ⑧ その他( )   |           |

問28 あなたは、運動を始めたきっかけは何ですか。

あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- |             |              |         |
|-------------|--------------|---------|
| ① 体力の維持・向上  | ② 健康の回復と維持   | ③ 仲間づくり |
| ④ 会場が近い     | ⑤ 肥満解消(減量)   | ⑥ 楽しそう  |
| ⑦ 仲間と会話ができる | ⑧ 友達が誘ってくれた  |         |
| ⑨ 運動の内容     | ⑩ 運動のリーダーの魅力 |         |
| ⑪ 食事会やお茶会   | ⑫ 旅行やイベント    | ⑬ 運動が好き |
| ⑭ そのほか( )   |              |         |

問29 あなたは、運動を継続している要因は何ですか。

あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- |              |             |           |
|--------------|-------------|-----------|
| ① 体力の維持・向上   | ② 健康の回復と維持  | ③ 仲間づくり   |
| ④ 会場が近い      | ⑤ 肥満解消(減量)  | ⑥ 楽しい     |
| ⑦ みんなと会話ができる | ⑧ 友達が誘ってくれる | ⑨ 運動の内容   |
| ⑩ 運動のリーダーの魅力 | ⑪ 食事会やお茶会   | ⑫ 旅行やイベント |
| ⑬ 仲間が支えてくれる  | ⑭ 運動が好き     | ⑮ 強い意志がある |
| ⑯ そのほか( )    |             |           |

質問事項は以上です。ご協力ありがとうございました。

最期にもう一度ご確認いたします。上記調査に協力し、医療、介護に関する個人情報を提供することに同意します。 ※個人情報を取り扱うため、署名のご記入をお願いします。

署名(名前)

回答し提出して頂いた方に健康マイレージ 2000 ポイントを進呈いたします。ご希望の方は下記に○印をご記入ください。後日郵送いたします。

健康マイレージポイント希望( )

\*提出・問い合わせ先 由布市健康増進課 ☎0977-84-3111 (内線 361)

ゆふシニアエクササイズ 由布市内の自主グループ一覧(平成29年4月1日現在)

NO	グループ名	基本的な開催日時	場所	問合せ・連絡先	人数	住所
1	全体研修	毎月第3水曜日 13:30~15:30	(庄内町)社会福祉協議会庄内 事務所(ほのぼのプラザ)	「ゆふシニアエクサ サイズリーダーの会」 会長:浦松090-3798-1214	45	由布市庄内町庄 内原365番地1
2	ゆふシニアエク ササイズの会 湯布院地区	毎週金曜日 10:00~12:00	(湯布院町)湯布院庁舎 健康管理センター2F	「ゆふシニアエクサ サイズリーダーの会」 湯布院地区役員:高田 090-1130-9375	15	由布市湯布院町 川上3738番地1
3	川上集会所	毎月第1、第3金曜日 10:00~12:00	(湯布院町)川上集会所		15	由布市湯布院町 川上1140番地1
4	NPO法人 ゆふ いんチャレンジク ラブ	毎週火曜日 10:00~11:30 および 毎月第2、第4木曜日 10:00~11:30	(湯布院町)湯布院B&G海洋 センター ※NPO法人 ゆふいん チャレンジクラブへ加入が必要	NPO法人 ゆふいん チャレンジクラブ 0977-84-2133	40	由布市湯布院町 川北1205番地
5	あした天気 になあれ	毎日 11:00~12:00	(湯布院町)一般社団法人あし た天気になあれ	代表:松本 0977-84-2208	10	由布市湯布院町 川上3571番地
6	津江・岳本老人会	毎月第1水曜日	(湯布院町)津江岳本公民館	「ゆふシニアエクサ サイズリーダーの会」 会長:浦松090-3798-1214	16	由布市湯布院町 川上1525-1
7	ゆふシニアエク ササイズの会 庄内地区	毎週金曜日 10:00~12:00	(庄内町)庄内勤労者体育館	「ゆふシニアエクサ サイズリーダーの会」 庄内地区役員:佐藤 080-1740-8359	30	由布市庄内町大 龍2131
8	龍原自治区	毎月第2、第4 金曜日 10:00~12:00 19:30~21:00	(庄内町)龍原公民館		20	由布市庄内町龍 原
9	橋爪自治区	毎月第2、第4 火曜日 10:00~12:00	(庄内町)橋爪公民館		10	由布市庄内町橋 爪
10	湊6区自治区	火曜日 19:30~21:00	(庄内町)湊6区公民館		13	由布市庄内町湊 6区
11	深谷自治区	毎週水曜日 13:30~15:30	(庄内町)深谷公民館		10	由布市庄内町深 谷
12	情和園	月2回 10:00~12:00	(庄内町)情和園		10	由布市庄内町西 長宝870-1
13	庄内公民館 健康講座	年12回	(庄内町)庄内公民館		庄内公民館 097-582-0214	10
14	ゆふシニアエク ササイズの会 挾間教室	基本的に 毎月第2・第4金曜日 13:00~15:00	(挾間町)はさま未来館4F多目的室	「ゆふシニアエクサ サイズリーダーの会」 挾間地区役員:山口 090-1166-5924	23	由布市挾間町挾 間104番地
15	ゆっくりにエクササ イズ「デュランダ」	毎週火曜日 13:30~15: 30 毎月第1・第3木曜日 13:30~15:30	(挾間町)挾間B&G海洋セン ター プール多目的ホール		35	由布市挾間町向 原18
16	下市ふるさとの会	毎月第2・第4水曜日 13:00~15:00	(挾間町)下市公民館	江藤 097-583-2843	12	由布市挾間町下 市
17	シニアエクサ サイズ古野	毎週水曜 13:30~15:30	(挾間町)由布川地域交流センター	志賀 097-583-3743	20	由布市挾間町古 野
18	医大ヶ丘3丁目 自治区	毎月第2・第4月曜日 13:00~15:00	(挾間町)医大ヶ丘3丁目公民 館 ※医大3丁目住民に限る	林田 097-583-4014	20	由布市挾間町医 大ヶ丘3丁目
合計:18カ所					354	



ゆふシニアエクササイズ 由布市内の自主グループ（平成29年4月1日現在）



表 お茶の間サロン実施団体(平成29年4月1日現在)

	団体名	実施地区	人員	回数	延べ人数
1	五福歩こう会	庄内町東長宝	10	48	480
2	五福貯筋の会	庄内町東長宝	15	48	720
3	口脈楽笑会	庄内町阿蘇野	14	12	168
4	由布の会	庄内町長野	12	11	132
5	直山いきいきクラブ	庄内町直野内山	24	12	288
6	お茶の間サロン「なるさわ」	庄内町高岡	18	23	414
7	遊話苦楽部	庄内町畑田	24	12	288
8	ビタミソクラブ	挾間町北方	29	12	348
9	健口サロン	庄内町大龍	9	24	216
10	郷土料理	庄内町大龍	11	12	132
11	上市生きがいサロン	挾間町挾間	26	12	312
12	挾間ひまわりサロン	挾間町挾間	10	12	120
13	由布見会	湯布院町川上	31	12	372
14	鶴田ゆうゆう会	挾間町挾間	20	11	220
15	下市卓球クラブ	挾間町下市	10	46	460
16	下市友遊会	挾間町下市	23	23	529
17	ふるさと会	挾間町下市	13	21	273
18	橋爪お茶の間サロン	庄内町高岡	19	12	228
19	三船健康サロン	挾間町三船	23	12	276
20	向原お茶の間サロン	挾間町向原	30	12	360
21	ゆっくりエクササイズ デュランタ	挾間町向原	23	48	1104
22	ゆふシニアエクササイズ挾間支部の会	挾間町挾間	24	48	1152
23	手芸サロン	庄内町高岡	9	22	198
24	リフォームサロン	庄内町柿原	16	44	704
25	東部2ふれあい健康サロン	庄内町大龍	24	13	312
26	東家お茶の間サロン	庄内町庄内原	20	12	240
27	なかよく生き生きお茶の間サロン	庄内町大龍	24	15	360
28	ロックンロード	庄内町渕	14	44	616
29	お茶の間サロン「旬の料理会」	庄内町中	24	12	288
30	岳本サロン	湯布院町川上	25	20	500
31	指先おしゃべり会	挾間町北方	9	45	405
32	七蔵司ふれあいサロン	挾間町七蔵司	23	12	276
33	高崎ふれあいサロン	挾間町高崎	11	12	132
34	田の小野おしゃべりサロン	挾間町鬼崎	11	12	132
35	川上サロン	湯布院町川上	16	20	320
36	気楽に集まる会	湯布院町川西	14	12	168
37	チャレンジいきいき健康教室	湯布院町川北	19	45	855
38	チャレンジシニアエクササイズ	湯布院町川北	18	46	828
39	チャレンジ健康体操教室	湯布院町川北	17	44	748
40	生き活き「たつはる」	庄内町龍原	37	48	1776
41	おばらお茶の間サロン	庄内町庄内原	25	12	300
42	お茶の間サロン「ふでペン習字の会」	庄内町大龍	14	11	154
43	お茶の間サロン「きて(来て、着て)踊ろう会」	庄内町庄内原	11	22	242
44	お茶の間サロン「深谷サミット」	庄内町中	17	22	374
45	渕七区お茶の間サロン	庄内町渕	20	12	240
46	中村にこにこクラブ	挾間町向原	38	11	418
	合計:46カ所		874	1,051	19,178



表 お茶の間サロン（ゆふしニアエクササイズ）のプログラムを活用して実施する団体（平成29年4月1日現在）

	団体名	会場名	会場住所	人員	回数	延べ人数
1	健口サロン	黒が鶴集会所	庄内町大龍2286-9	9	24	216
2	ゆつくりエクササイズ デュラント	挾間B & G海洋センター	挾間町向原18	23	48	1104
3	ゆふしニアエクササイズ挾間支部の会	はさま未来館	挾間町挾間104-1	24	48	1152
4	ロックロード	上淵公民館	庄内町淵2230-1	14	44	616
5	岳本サロン	岳本公民館	湯布院町川上1578-1	25	20	500
6	指先おしゃべり会	喜多里公民館	挾間町北方175-124	9	45	405
7	川上サロン	川上地区集会所	湯布院町川上1139-1	16	20	320
8	チャレンジいきいき健康教室	湯布院B & G海洋センター	湯布院町川北1205	19	45	855
9	チャレンジニアエクササイズ	湯布院B & G海洋センター	湯布院町川北1205	18	46	828
10	生き活き「たつはる」	龍原自治公民館	庄内町龍原928-3	37	48	1776
11	淵七区お茶の間サロン	上々淵公民館	庄内町淵3051-1	20	12	240
合計（11カ所）				214	400	8012





## 10. ゆふシニアエクササイズのリダーの意見と分析

### 1) ゆふシニアエクササイズのリダーの具体的な意見

ゆふシニアエクササイズのリダーをしていただいている 20 名の方々に 2 つの質問をして回答を得た。具体的な内容を以下に示した。

#### 質問①：ゆふシニアエクササイズのリダーをしていて良かったことは何ですか。

(回答)

- ・ひきこもっていた 80 代女性が 2 年通ってくれ足腰が強くなり卓球も始めて元気に明るくなった。
- ・頸椎の手術をした 60 代女性が手足のしびれが軽くなり心も明るくなった。喜んで通ってくれている。
- ・3 年通う 60 代後半の女性が犬の散歩や畑の作業でも足首ねんごをしなくなった。足首もやわらかく関節もやわらかくなったと喜んでいる。
- ・ほとんどの方が足腰に痛みを抱えているが、少しずつ改善されている。
- ・仲良くなった。
- ・運動することを楽しみにしている。
- ・食生活にも気くばりする人も出てきた。
- ・地域の方々との交流が広がっていった。
- ・活動の必要性から自分自身の体力維持につながった。
- ・やっていくうちに活動に対する認識が深まるとともに他人へのつながりがやりがいになっていった。
- ・多くの人と知り合いになれた。
- ・体力がついた。
- ・忘年会などの飲み会が楽しい。
- ・参加してくれる人は楽しみにして来る人が多い。
- ・知らない方とも友達になれた。
- ・テニスをしていて体力維持、持続力が付いてきたと思う。
- ・湯布院でいろいろな方と出会い輪が広がった。
- ・朝から忙しくても当日行く時間がくると「さー今日も頑張ろう！」と思い少し前向きになれる。
- ・互いに協力し合える体勢ができてきた。
- ・運動の習慣が段々と意識して少しずつ広がりつつある。
- ・たしかに身体が軽くなり腰痛や立居ふるまいがらくになってきました。
- ・自分自身が足がつまづかなくなった。
- ・となりの区のお茶の間サロンに行きいろんな人と知り合いになった。

- ・皆さんから喜ばれている。
- ・皆さんと楽しく毎回運動ができる事
- ・自分も元気を頂いて頑張っています。
- ・喜ばれる事
- ・会場が近い。
- ・近隣の方達との関係が密になった。
- ・今までより言葉を交わすことが多くなった。
- ・仲間同士の助け合いが濃くなっている。
- ・仲間ができた。
- ・3町の方とのコミュニケーションがとれた。
- ・地域の方達との交流ができた。
- ・入院中もベッドを使ったり手すりを使って運動ができた。
- ・動作がきびんになった。
- ・介護施設で御利用者の体力アップができた。
- ・健康意識が市民にもできたようだ。
- ・人とのつながりが密になった。
- ・人の指導の良い所、よくない所を知ることができた。
- ・楽しい行事が計画された。
- ・地域の皆となじみになった。
- ・誰でも気軽に取り組めるのが良い。
- ・他町の人とも友達になれた。
- ・シニアを初めて友達が多くなった。
- ・自治区サロンで指導ができる。
- ・自分に自信ができた。
- ・何人も集まってやって話などしながらするのは良い事だ。
- ・エクサを初めて元気になれた。
- ・ふくらはぎなどに「きんにく」がついた。
- ・転ばない(つまづかなくなった)
- ・体操を始めて楽しい。
- ・楽しく運動できること。
- ・仲間がふえたこと。
- ・自分自身が健康でいれること。

**質問②:ゆふシニアエクササイズのリーダーをしていて困ったことや問題点は何ですか。**

(回答)

- ・80代の方が、体がきつくサロンや老人会での出席だけで精一杯になりやめていった。
- ・人数が少なくなり運営費が足りなくなり大変になっている。会場費が高い。
- ・1ヶ月に8～10回やっているのでは何とか方法はないか苦慮しています。
- ・いろんな性格の方がいるがそれを生かして仲良くするにはエネルギーもいる。
- ・お陰で自分も反省したり、自分自身のためにもなっている。
- ・参加者が続かない場合がある。原因不明
- ・気に入らない人がいると休まれることもある。
- ・リーダー当番になっていてもなかなか来ない人もいる。
- ・なかなか運動の良さをわかってくれない。
- ・サロンで色々しているのでエクササイズに入りにくい。
- ・会員はいてもリーダー活動となると引き込んでしまい参加はするが担当することは拒否される方がいること。少しずつ慣れてもらって来ているが・・・。
- ・急に当日担当できないと連絡があり良い方から見ると活動する機会が増えるが少し責任感がほしいかな。
- ・本の通りにやっていかねばという固定観念があるようです。本当の基本と高齢者がらくに動けるやり方を本日学び大変気がらくになりました。本当にありがとうございます！少しずつがんばりますのでよろしく～
- ・他の地区にも声をかけるが広がらない。
- ・中には指導がきびしすぎてやめた人も見ます。
- ・人を集める難しさを感じています。
- ・送迎
- ・同じ事ばかりではアキアキしてくるのでプログラムの作成に工夫している。
- ・私達はハンドーを付けない様学習しました。
- ・組織づくりが大変だ。
- ・会場確保が難しい。
- ・人間関係の難しさがあった。
- ・年令差があるので少し指導が難しい面があった。
- ・人を集めるのが苦勞する。
- ・まだまだ広めることへ苦勞する。
- ・指導はたいがい難しい。
- ・指導していて始めは色々と言っていたけど今は皆出席してくれる。

## 2) テキストマイニング法による解析

ゆふシニアエクササイズのリーダーから回答を得た内容についてテキストマイニング法を用いて解析を行った。図では文字円が大きさほど、また文字が大きいほど重要性が高いことを示している。

その結果、問1の「良い点」について、「できる」ことを中心として「運動」、「楽しい」「交流」などと繋がっていることや「自分自身」の体力や健康など健康状態の改善につながっていることがわかる。

問2の「困ったことや問題点」について、「難しい」ことを中心にして「指導」、「集める」、「会場」などと関連している。また「休まれる」、「運営費」、「指導」などに苦労していることがわかる。

さらに質問1と質問2についてそれぞれ名詞、動詞、形容詞に分類し、出現頻度の多い単語を列記した。

その結果、問1の「良い点」について、名詞では、「運動」の頻度が最も高く、「体力」、「元気」、「自分自身」、「仲間」、「地域」、「女性」の順となり、動詞では「できる」、「なれる」、形容詞では「楽しい」、「多い」、「良い」という単語が上位を占めた。

問2の「困ったことや問題点」について、名詞で「指導」、「大変」が上位となり、動詞では「集める」、「やめる」、形容詞では「難しい」などが高い出現頻度を示した。









質問1:ゆふシニアエクササイズのリーダーをしていて良かったことは何ですか。

■ 名詞	スコア	出現頻度
運動	0.73	5
体力	0.56	4
元気	0.08	3
自分自身	2.1	3
仲間	0.28	3
地域	0.17	3
女性	0.03	3
つま	0.83	2
意識	0.07	2
足首	0.83	2
サロン	0.32	2
知り合い	0.14	2
つながり	0.3	2
維持	0.24	2
皆さん	0.03	2
楽しみ	0.03	2
健康	0.02	2
指導	0.24	2
足腰	2	2
活動	0.08	2
交流	0.17	2
入院	0.08	1
必要性	0.42	1
気くぱり	0.7	1
食生活	0.7	1
改善	0.03	1
認識	0.03	1
他人	0.02	1
痛み	0.04	1
やりがい	0.58	1

■ 動詞	スコア	出現頻度
できる	0.11	11
なれる	0.25	5
喜ぶ	0.16	3
いく	0.02	3
通う	0.29	3
くれる	0.01	3
広がる	0.25	3
づく	0.29	2
使う	0.01	2
頑張る	0.02	2
行く	0	2
始める	0.02	2
つく	0.02	2
思う	0	2
付く	0.02	1
来る	0	1
出会う	0.03	1
深まる	0.26	1
つながる	0.04	1
合える	0.15	1
出る	0	1
ふるまう	0.58	1
抱える	0.06	1
頂く	0.01	1
交わす	0.22	1
とれる	0.04	1
ひきこも	0.7	1
知る	0	1
取り組み	0.7	1
集まる	0.02	1

■ 形容詞	スコア	出現頻度
楽しい	0.1	5
多い	0.03	3
良い	0.02	3
軽い	0.08	2
明るい	0.12	2
やわら	0.48	2
強い	0.01	1
近い	0.02	1
濃い	0.04	1
忙しい	0.02	1
よい	0	1

(テキストマイニング法による分析)



質問2: ゆふシニアエクササイズのリージャーとしていて困ったことや問題点は何ですか。

名詞	スコア	出現頻度
指導	0.93	4
大変	0.07	3
サロン	0.32	2
出席	0.44	2
活動	0.08	2
苦勞	0.21	2
会場	0.05	2
リーダー	0.14	2
担当	0.1	2
苦慮	0.7	1
性格	0.02	1
エネルギー	0.07	1
お陰	0.13	1
反省	0.04	1
自分自身	0.7	1
参加者	0.03	1
場合	0.01	1
原因	0.02	1
不明	0.05	1
方法	0	1
ヶ月	0.01	1
当番	0.32	1
運動	0.03	1
くれない	0.04	1
エクササ	0.32	1
会員	0.03	1
運営費	0.7	1
参加	0.01	1
人数	0.04	1
拒否	0.05	1

動詞	スコア	出現頻度
集める	0.08	2
いく	0.01	2
やめる	0.02	2
見る	0	2
来る	0.01	2
慣れる	0.03	1
休まれる	0.7	1
続く	0.01	1
入る	0	1
引き込む	0.32	1
しまう	0	1
気に入る	0.05	1
もらう	0	1
できる	0	1
生かす	0.07	1
増える	0.01	1
動ける	0.09	1
学ぶ	0.02	1
がんばる	0.01	1
かける	0	1
広がる	0.03	1
すぎる	0	1
足りる	0.02	1
感じる	0.01	1
付ける	0.02	1
広める	0.08	1
言う	0	1
くれる	0	1

形容詞	スコア	出現頻度
難しい	0.23	5
良い	0.01	2
にくい	0.02	1
少ない	0.01	1
高い	0	1
ほしい	0.01	1
よろし	0.02	1
きびし	0.32	1
きつい	0.05	1

(テキストマイニング法による分析)

## 11. まとめ

由布市の健康推進を担う上で、由布市が行っている事業が医療費や介護認定状況などにどのような影響を及ぼしているのかについて、長期間にわたって追跡し評価することは、由布市にとって重要なことである。そこで由布市と和歌山大学は協働で平成 27 年度から平成 29 年度までの 3 年間にわたって事業評価の分析を行った。今回は、平成 24 年度 (2012 年度) から 5 年間の医療費および要介護認定状況、平成 19 年度 (2007 年度) から 10 年間の要介護認定状況についてアンケート調査の結果と全住民を対象として年齢や性別をマッチングさせ、高度な統計解析手法を用いて、日常生活・運動習慣や保健福祉・健康づくり事業の効果を検証した。

その結果、由布市事業に参加している参加者の 5 年間の医療費および 5 年間と 10 年間の要介護認定率の状況、健康寿命、介護保険給付費の状況から判断すると、由布市で展開している健康関連事業は、明らかに医療費の適正化や要介護認定率の抑制、健康寿命の延伸、介護保険給付費の抑制につながっていることが明確となった。今後、由布市の保健福祉・健康づくり事業が住民に幅広く浸透し、多くの市民が率先して参加できる健康づくり環境を整備することや地域住民が主体となった地域支援の体制づくりが重要となる。それによって益々、由布市の医療費や要介護認定者および介護保険給付費の抑制、健康長寿につながっていくと考える。

平成 26 年度から毎年開催している「シニアエクササイズリーダー育成事業」は多くの修了者を輩出してきた。修了者は「ゆふシニアエクササイズの会」を立ち上げ、由布市内の 18 カ所を拠点とし、自主活動として運動教室を立ち上げ定期的な地域活動を続けている。大変労力がある活動ではあるが社会的貢献度は非常に高い。さらにその活動が「お茶の間サロン」の運営や支援にもつながっている。住民の力と行政のマンパワーを総じて限りなく地域支援が行われ、益々活発化していくことを心から期待している。

**平成 29 年度**

**「地方創生に関する由布市健康事業効果検証」報告書**

**代表 和歌山大学教育学部教授 本山 貢**

**編著者:本山貢、谷野実穂、吉本三千代、本山司**

**平成 30 年 3 月**

**発行:和歌山大学介護予防地域支援プロジェクト**