



ラジオ体操に関するアンケート A 結果について

健康福祉部健康政策課
健康都市推進グループ



はじめに

アンケート A 概要

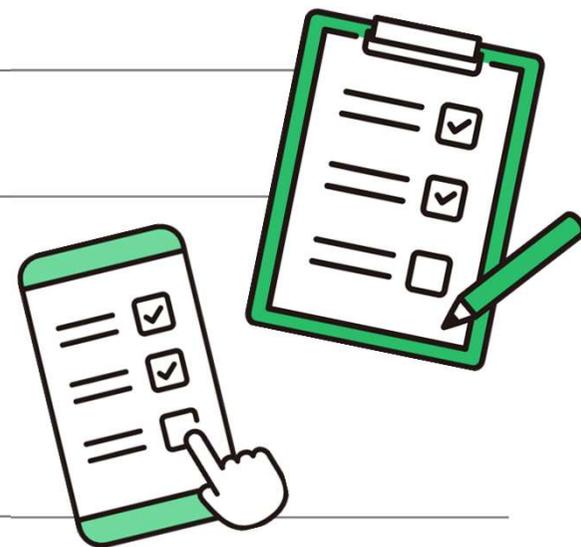
実施期間 令和7年6月23日(月)～7月22日(火)

対象者 亀山市在住の市民

回収数 81

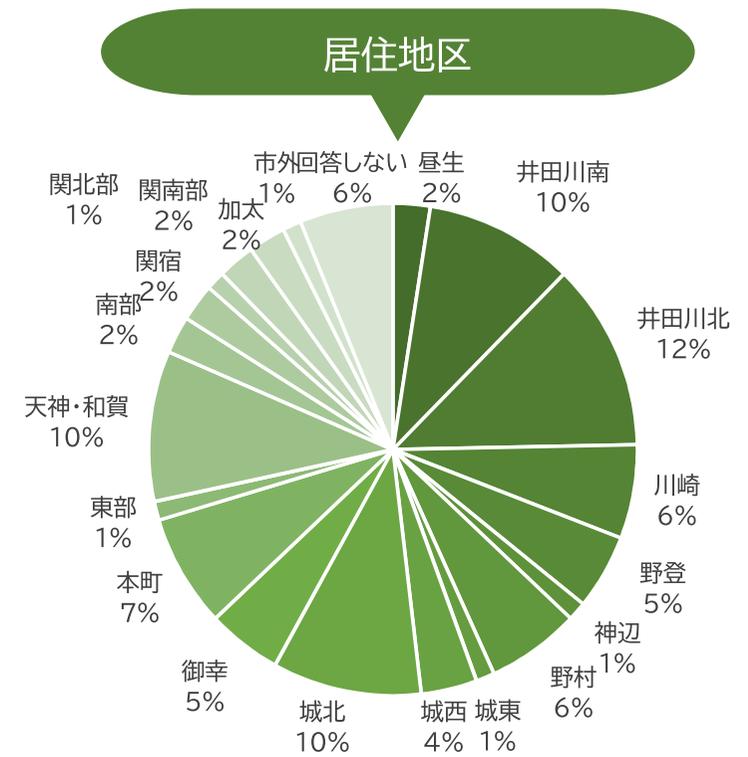
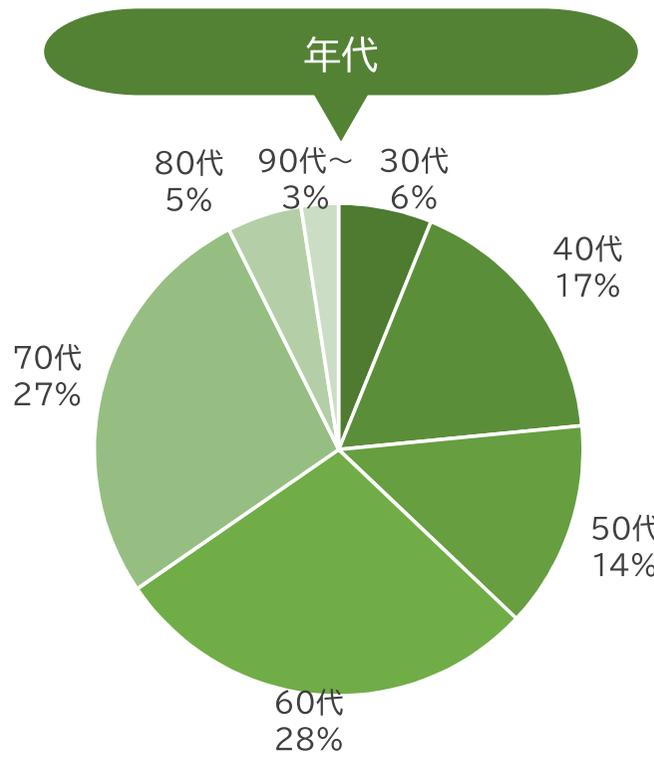
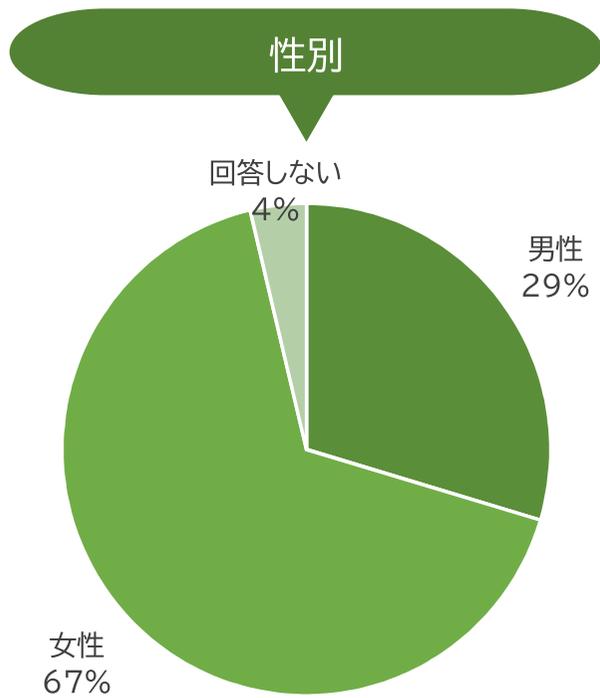
回答方法 ログフォーム／紙配布

アンケート内容 性別、年代、居住地区、ラジオ体操実施状況、ラジオ体操の目的や効果の把握、健康観の把握、ラジオ体操のニーズ把握(行わない障壁や啓発活動への意見、実施場所など)



回答者属性

回答者の属性について



主な回答のまとめ

実施状況について

Q.ラジオ体操経験の有無

95%が経験あり！



結果

95%の回答者がラジオ体操の経験があります。

Q.実施場所

	%
自宅	42%
学校	36%
自治体イベント	29%
職場	27%

結果

実施場所は自宅(42%)、学校(36%)、職場(27%)が多く、身近な環境で行われていることが分かります。



主な回答のまとめ

実施頻度・きっかけについて

Q.実施頻度

	%
毎日	14%
週4～5回	10%
ほとんどしない	16%
以前はしていたが、今はしていない	43%

結果

現在も毎日行っている人は14%、一方で、「以前はしていたが今はしていない」が43%と最も多く、「ほとんどしない」とあわせると半数以上を占めており、継続の難しさも見られます。

Q.きっかけ

	%
健康によさそう	47%
職場	38%
学校	16%
自治体イベント	16%

結果

きっかけとして多かったのは「健康によさそう」(47%)と「職場」(38%)。学校や自治体イベントなども一定の役割を果たしています。

主な回答のまとめ

実施目的・効果について

Q.実施する主な目的

	%
健康維持・増進	63%
運動不足解消	28%
気分転換 ・リフレッシュ	25%
習慣になっている	25%

結果

目的としては、「健康維持・増進」が63%と圧倒的に多く、次いで「運動不足解消」(28%)、「気分転換・リフレッシュ」(25%)など、心身の健康を目的とした回答が中心です。

Q.実施して感じる効果

	%
気分すっきり	47%
調子が良くなる	34%
ストレス軽減	13%
特に感じない	25%

結果

「気分がすっきりする」(47%)、「調子が良くなる」(34%)など、ポジティブな効果を感じている人が多い一方、「特に感じない」(25%)という声もありました。

主な回答のまとめ

実施しない理由について

	%
きっかけがない	49%
一緒にやる人がいない	27%
場所がない	22%
早起きが苦手	16%

結果

「きっかけがない」(49%)、「一緒にやる人がいない」(27%)、「早起きが苦手」(16%)など、心理的・生活習慣的なハードルが見られます。



主な回答のまとめ

実施促進のためのニーズについて

Q.実施に必要な情報

	%
地域での実施場所	35%
仲間を見つけられる機会	30%
モチベーションを高められる情報	20%
イベントや体験会	18%

結果

「地域での実施場所」(35%)や「仲間を見つけられる機会」(30%)など、参加のきっかけとなる情報のニーズが高く、環境整備が求められています。

Q.実施希望場所

	%
地域の集会所	35%
公園	27%
オンライン	23%
自治体イベント	23%

結果

「地域の集会所」(35%)、「公園」(27%)、「オンライン」(23%)など、身近で気軽に参加できる場所への希望が多く寄せられました。



主な回答のまとめ

ラジオ体操のイメージについて

	%
健康的	62%
誰でもできる	59%
全身運動になる	52%
懐かしい	40%

結果

ポジティブなイメージが大半を占めており、特に「健康的(62%)」「誰でもできる(59%)」「全身運動になる(52%)」という認識があります。



主な回答のまとめ

認識されている効果と期待する効果について

Q.認識されている効果

	%
身体機能	58%
体力年齢	32%
活力	27%
知らない	27%

結果

「身体機能」(58%)、「体力年齢」(32%)、「活力」(27%)など、健康面への効果が広く認識されています。一方で、「知らない」も27%います。

Q.期待する効果

	%
身体機能	62%
体力年齢	51%
体内年齢	44%
呼吸機能	41%

結果

「身体機能」(62%)、「体力年齢」(51%)、「体内年齢」(44%)など、実際に得たい効果としても健康面が重視されています。

主な回答のまとめ

普及啓発の希望について

	%
地域での出張教室	37%
イベント	36%
オンライン	31%
運動施設での教室	19%

結果

「地域での出張教室」(37%)、「イベント」(36%)、「オンライン」(31%)など、多様な形での普及活動が望まれています。

今後の予定

アンケート B 概要

実施期間 令和7年12月20日(土)～令和8年1月20日(火)

対象者 亀山市在住の市民

回答方法 □ゴフォーム／紙配布

アンケート内容 性別、年代、居住地区、ラジオ体操実施状況、
ラジオ体操の目的や効果の把握、健康観の把握、ラジオ体操のニーズ把握
(行わない障壁や啓発活動への意見、実施場所など)

アンケートAおよびアンケートBを行ったのち、市民のラジオ体操の実施状況及び事業(巡回ラジオ体操・みんなの体操会やラジオ体操サークル)実施前後の行動変容等を把握し、今後のラジオ体操推進施策の検討資料とします。
