



ラジオ体操に関するアンケート B 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 B 概要

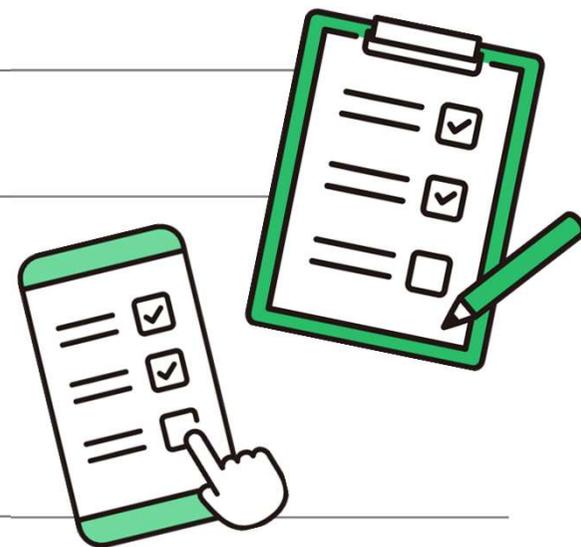
実施期間 令和7年12月20日(土)～令和8年1月20日(火)

対象者 亀山市在住の市民

回収数 52

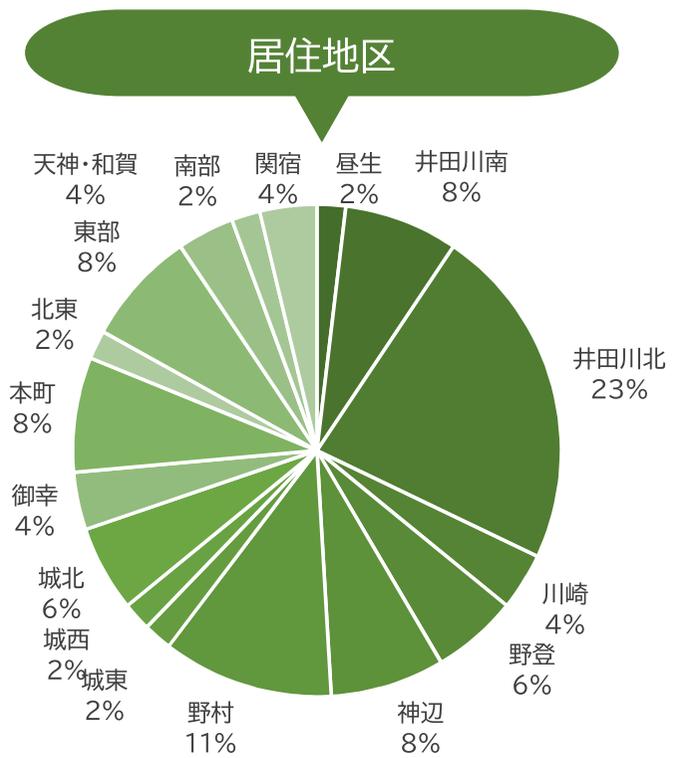
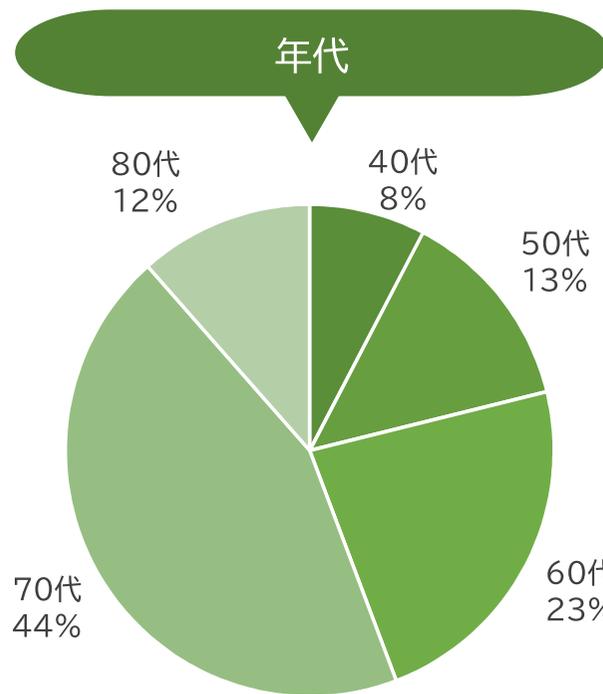
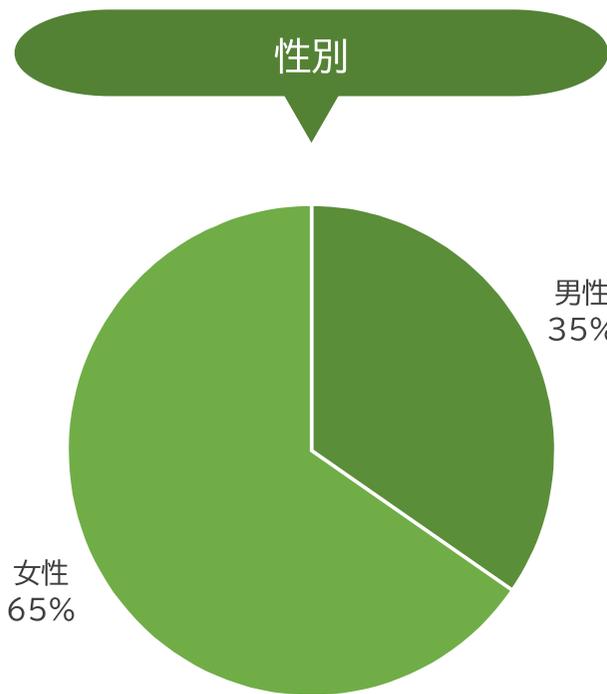
回答方法 ログフォーム／紙配布

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 Q性別、年代、居住地区

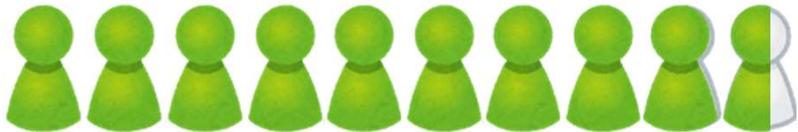


主な回答のまとめ

実施状況について

Q.ラジオ体操経験の有無

98%が経験あり！



結果

98%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 | 55% |
| 自治体イベント | 53% |
| 職場 | 16% |
| 学校 | 14% |

結果

実施場所は自宅(55%)、職場(16%)、学校(14%)など、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 | 12% |
| 週4～5回 | 18% |
| 月に数回 | 18% |
| ほとんどのしない | 29% |

結果

現在も毎日行っている人は12%、一方で、「ほとんどのしない」が29%と最も多く、「週4～5回」「月に数回」が同数でした。

Q.きっかけ

| | % |
|------------|-----|
| 健康によさそう | 60% |
| 自治体イベント | 40% |
| 運動がしたかったから | 27% |
| 職場 | 13% |

結果

きっかけとして最も多かったのは「健康によさそう」(60%)。自治体イベントや職場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 | 87% |
| 運動不足解消 | 40% |
| 気分転換・リフレッシュ | 23% |
| 体が軽くなる感覚が好き | 23% |

結果

目的としては、「健康維持・増進」が87%と圧倒的に多く、次いで「運動不足解消」(40%)、「気分転換」(23%)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

| | % |
|--------|-----|
| 調子良くなる | 60% |
| 気分すっきり | 53% |
| ストレス軽減 | 17% |
| 特に感じない | 7% |

結果

「体の調子良くなる」(60%)、「気分がすっきりする」(53%)など、ポジティブな効果を感じている人が多い一方、「特に効果を感じない」(7%)という声もありました。



主な回答のまとめ

実施頻度の変化について(7/23のラジオ体操イベントから半年後)

Q.実施頻度の変化

| | % |
|-------|-----|
| 増えた | 14% |
| 減った | 12% |
| 変わらない | 75% |

結果

75%が「変わらない」と回答しており、半年前と比較して実施頻度に変化がない人が多いことが分かります。

Q.減った理由

| | % |
|------------|-----|
| 他の優先事項ができた | 50% |
| きっかけが減った | 33% |
| 早起きが苦手 | 17% |
| なんとなく | 17% |

結果

「他の優先事項が増えた」(55%)が最も多く、忙しい生活の中での時間の確保が難しいと感じている人が多いことが分かります。



主な回答のまとめ

実施頻度の変化について(7/23のラジオ体操イベントから半年後)

Q.頻度が増えた人の新しい健康習慣の導入

| | % |
|----------------|-----|
| 健康意識の向上 | 71% |
| 毎日運動する | 57% |
| 地域のイベントや活動への参加 | 43% |
| 食生活に気をつける | 29% |

結果

目的としては、「健康維持・増進」が87%と圧倒的に多く、次いで「運動不足解消」(40%)、「気分転換」(23%)など、心身の健康を目的とした回答が中心です。

Q.頻度が増えた人の生活リズムの変化

| | % |
|-----------|-----|
| 外に出る時間の増加 | 50% |
| 規則正しい生活 | 43% |
| 睡眠時間の安定 | 43% |
| 特にない | 14% |

結果

「外に出る時間が増えた」(50%)、「規則正しい生活になった」(43%)など変化を感じる人が多い一方、「特にない」(14%)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 | 48% |
| 早起きが苦手 | 29% |
| 時間がとれない | 24% |
| いっしょにやる人がいない | 14% |

結果

「きっかけがない」(48%)、「早起きが苦手」(29%)、「時間がとれない」(24%)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

| | % |
|-----------|-----|
| 動画やチラシ | 31% |
| イベントや体験会 | 27% |
| 健康効果 | 22% |
| 仲間を見つける機会 | 22% |

結果

「正しいやり方やポイントを解説した動画やチラシ」(31%)や「イベントや体験会」(27%)など、正しい情報の提供や体験の機会が求められています。

Q.実施希望場所

| | % |
|--------|-----|
| 公園 | 36% |
| 地域の集会所 | 29% |
| 運動施設 | 27% |
| オンライン | 24% |

結果

「公園(36%)」「地域の集会所」(29%)、「公園」(27%)、「オンライン」(24%)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 | 73% |
| 全身運動になる | 69% |
| 誰でもできる | 65% |
| 懐かしい | 23% |

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(73%)」「全身運動になる(69%)」「誰でもできる(65%)」という認識がある。



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

| | % |
|------|-----|
| 体内年齢 | 60% |
| 身体機能 | 54% |
| 呼吸機能 | 50% |
| 知らない | 13% |

結果

「体内年齢」(60%)、「身体機能」(54%)、「呼吸機能」(50%)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13%います。

Q.期待する効果

| | % |
|------|-----|
| 体内年齢 | 77% |
| 体力年齢 | 62% |
| 血管年齢 | 62% |
| 呼吸機能 | 44% |

結果

「体内年齢」(77%)、「体力年齢」(62%)、「血管年齢」(62%)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

| | % |
|----------|-----|
| イベント | 44% |
| 地域での出張教室 | 42% |
| 運動施設での教室 | 33% |
| オンライン | 21% |

結果

「イベント」(36%)、「地域での出張教室」(42%)、「運動施設での教室」(33%)、「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。