**10歳若返り実践モデル事業（笑って健康教室）**

**アンケート調査結果**

**●アンケートの概要**

　・実施日:令和元年12月19日

　・対象:実践モデル事業参加者

**●アンケート用紙**

**10歳若返り実践モデル事業（笑って健康教室）アンケート調査**

　　　この度は、大阪府10歳若返り実践モデル事業「笑って健康教室」にご協力いただきありがとうございました。

本事業は、2025年の大阪・関西万博の開催に向けて、楽しみながら健康になり、さらに、その効果を専門的に検証し、大阪府域全体に10歳若返りの取組みとして広げていくため、実施いたしました。つきましては今後の「10歳若返り」の取組みに活かしてまいりたいと思いますので、下記のアンケートにご協力いただき、本事業に参加された皆様のお声を聴かせていただきますようよろしくお願いいたします。

性別：男性　・　女性

年齢：40代以下・50代・60代・70代・80代・90代以上

＜質問内容＞

【質問１】「笑って健康教室」について、どこでお知りになりましたか。（複数回答可）

□チラシ　□回覧　□家族・友人・知人からの紹介

□コミュニティセンターのチラシまたは職員 □地域のまつり

□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

【質問2】参加しようと思った理由は何でしょうか。（複数回答可）

□「笑い」に関心があったから　　　　　 □検査を受けられるから

□「笑いヨガ」に興味があったから　　 　□「落語」に興味があったから

□家族・友人・知人に誘われたから　 □時間があったから　□無料だったから

□運動不足だったから　　　　　　　　 □健康に興味があったから

□「10歳若返り」に興味があったから □家の近くだったから

□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

【質問3】参加して**良かった点**はありましたか。（複数回答可）

□体の調子が良くなった（気がする）　□プログラムが楽しかった

□健康に関する知識が増えた　□家族や友人と会話が増えた

□地域の人と知り合いになれた　□定期的に通うところができた

□市役所（コミュニティセンター）職員やスタッフの人と親しくなれた

□市役所（コミュニティセンター）の他の講座や取組みを知る機会が増えた

□笑いヨガの上達が実感できた　□落語の楽しさを知った

□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

【質問４】**悪かった点**はありましたか。※ある場合のみ回答（複数回答可）

□楽しくなかった・飽きた　　　　　　□笑いヨガが難しかった

□落語が少なかった　　　　　　　　□健康講座の内容が難しかった

□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

【質問５－１】教室の実施頻度（週1回）はいかがでしたでしょうか。

□多かった　□ちょうどよかった　□少なかった

【質問５－２】上記【質問５－１】で「多かった」もしくは「少なかった」と答えた方にお聞きします。

どのくらいのペースで実施してほしかったですか。

□月に１回　□２週間に１回　　□１週間に２回以上

□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

【質問６】教室の開催時間（90分）はいかがでしたでしょうか。

□長かった　　□ちょうどよかった　□短かった

【質問７】教室の開催曜日はいかがでしたでしょうか。（複数回答可）

□月曜が良かった　□火曜が良かった　□水曜がよかった

□木曜がよかった　□金曜で良かった　□土曜がよかった

□日曜がよかった

【質問８】参加した総合的な満足度はいかがでしょうか。

□大変満足　□やや満足　□どちらでもない　□やや不満　□不満

【質問９】教室を通して、若返ったと思いますか。

□とても思う　□思う　　□どちらでもない　□思わない　□全く思わない

【質問10】今後も「笑いヨガ」を続けたいと思いますか。

□とても思う　□思う　　□どちらでもない　□思わない　□全く思わない

【質問11】地域の有志による同好会としてでも「笑いヨガ」を続けたいと思いますか。月会費はいくらなら参加しますか。

□とても思う　□思う　　□どちらでもない　□思わない　□全く思わない

会費（　　　　　　）円／月

【質問12】また「笑って健康教室」が実施される場合、家族や友人・知人に広めたいと思いますか。

□とても思う　□思う　　□どちらでもない　□思わない　□全く思わない

【その他】ご意見があればご自由にどうぞ

以上で、終了です。ご協力ありがとうございました。

**【基本情報】**参加者の年代

**【基本情報】**参加者の性別

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 人数 |  | 項目 | 人数 |  |
| 女性 | 49人 | 50代 | 2人 |
| 男性 | 6人 | 60代 | 11人 |
| 未回答 | 10人 | 70代 | 32人 |
| 合計 | 65人 | 80代 | 15人 |
|  |  | 90代以上 | 0人 |
|  |  | 未回答 | 5人 |
|  |  | 合計 | 65人 |

**【質問１】**「笑って健康教室」について、どこでお知りになりましたか。（複数回答可）

・立て看板

・まちづくり協議会の役員の方から



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 人数 |
| コミュニティセンターのチラシ又は職員 | 34人 |
| 回覧 | 21人 |
| 家族・友人・知人からの紹介 | 11人 |
| チラシ | 5人 |
| 地域のまつり | 1人 |
| その他 | 4人 |

**【質問２】**参加しようと思った理由は何でしょうか。（複数回答可）

・定期検診に引っかかったから

・一人暮らしのため笑う機会がないから



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 人数 |
| 健康に興味があったから | 36人 |
| 「笑いヨガ」に興味があったから | 30人 |
| 「10歳若返り」に興味があったから | 29人 |
| 「笑い」に関心があったから | 27人 |
| 「落語」に興味があったから | 16人 |
| 家の近くだったから | 15人 |
| 運動不足だったから | 14人 |
| 家族・友人・知人に誘われたから | 14人 |
| 無料だったから | 9人 |
| 検査を受けられるから | 8人 |
| 時間があったから | 4人 |
| その他 | 4人 |

**【質問３】**参加して**良かった点**はありましたか。（複数回答可）

・家で本を使って復習できた。

・近所で参加できたことが良かった。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| 健康に関する知識が増えた | 42人 |
| プログラムが楽しかった | 33人 |
| 落語の楽しさを知った | 24人 |
| 体の調子が良くなった（気がする） | 23人 |
| 地域の人と知り合いになれた | 22人 |
| 家族や友人と会話が増えた | 17人 |
| 笑いヨガの上達が実感できた | 16人 |
| スタッフ(市役所・ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ)と親しくなれた | 14人 |
| 定期的に通うところができた | 11人 |
| 市役所等の他の講座等を知る機会が増えた | 4人 |
| その他 | 3人 |

**【質問４】悪かった点**はありましたか。※ある場合のみ回答（複数回答可）



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| 落語が少なかった | 11人 |
| 笑いヨガが難しかった | 5人 |
| 健康講座の内容が難しかった | 1人 |
| 楽しくなかった・飽きた | 0人 |
| その他 | 7人 |

・年齢層が限られている。

・家でも笑うように言われたが、

一人では難しかった。

・期間限定で終わってしまう。

・

**【質問５】**教室の実施頻度（週1回）はいかがでしたでしょうか。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| ちょうどよかった | 50人 |
| 多かった | 8人 |
| 少なかった | 2人 |
| 未回答 | 5人 |

(少なかった方のご意見)

・1週間に2回以上を希望

(多かった方のご意見)

・2週間に1回を希望

・月に1回を希望

**【質問６】**教室の開催時間（90分）はいかがでしたでしょうか。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| ちょうどよかった | 56人 |
| 長かった | 5人 |
| 短かった | 1人 |
| 未回答 | 3人 |

**【質問７】**教室の開催曜日はいかがでしたでしょうか。（複数回答可）

・土日以外ならいつでも良い。

・特になし。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| 木曜で良かった | 33人 |
| 金曜が良かった | 14人 |
| 火曜が良かった | 5人 |
| 水曜が良かった | 3人 |
| 月曜が良かった | 3人 |
| 土曜が良かった | 1人 |
| 日曜が良かった | 0人 |
| その他 | 3人 |

**【質問８】**参加した総合的な満足度はいかがでしょうか。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| 大変満足 | 23人 |
| やや満足 | 37人 |
| どちらでもない | 3人 |
| やや不満 | 0人 |
| 不満 | 0人 |
| 未回答 | 2人 |

**【質問９】**教室を通して、若返ったと思いますか。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| とても思う | 5人 |
| 思う | 30人 |
| どちらでもない | 24人 |
| 思わない | 2人 |
| まったく思わない | 0人 |
| 未回答 | 4人 |

**【質問10】**今後も「笑いヨガ」を続けたいと思いますか。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| とても思う | 8人 |
| 思う | 32人 |
| どちらでもない | 20人 |
| 思わない | 2人 |
| まったく思わない | 0人 |
| 未回答 | 3人 |

**【質問11】**地域の有志による同好会としてでも「笑いヨガ」を続けたいと思いますか。

月会費はいくらなら参加しますか。

〔続けたいか〕



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| とても思う | 3人 |
| 思う | 17人 |
| どちらでもない | 25人 |
| 思わない | 8人 |
| まったく思わない | 0人 |
| 未回答 | 12人 |

〔月会費〕



|  |  |
| --- | --- |
| 回答 | 合計 |
| 2,000円 | 4人 |
| 1,000円 | 11人 |
| 500円 | 8人 |
| 400円 | 1人 |
| 300円 | 2人 |
| 200円 | 1人 |

**【質問12】**また「笑って健康教室」が実施される場合、家族や友人・知人に広めたいと思いますか。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| とても思う | 7人 |
| 思う | 40人 |
| どちらでもない | 16人 |
| 思わない | 0人 |
| まったく思わない | 0人 |
| 未回答 | 2人 |