

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あった
- 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
- 笑いヨガの上達を実感できた 落語の楽しさを知った
- その他（ ）

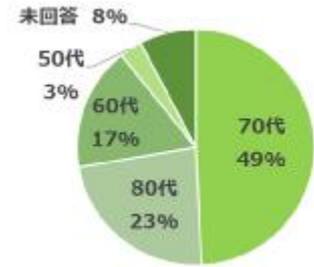
【基本情報】参加者の性別

項目	人数
女性	49人
男性	6人
未回答	10人
合計	65人



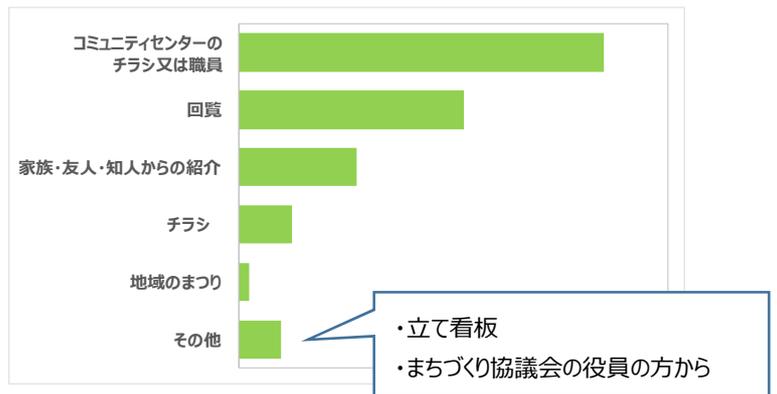
【基本情報】参加者の年代

項目	人数
50代	2人
60代	11人
70代	32人
80代	15人
90代以上	0人
未回答	5人
合計	65人



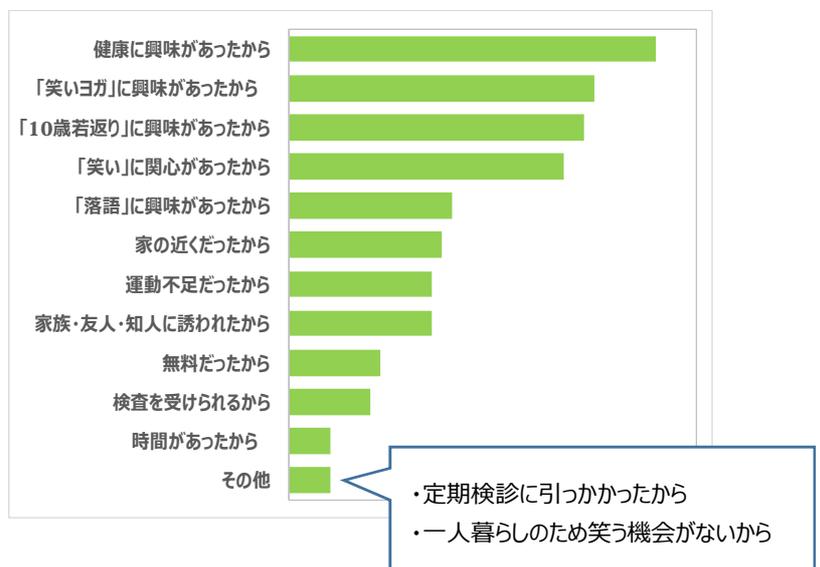
【質問1】「笑って健康教室」について、どこでお知りになりましたか。（複数回答可）

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



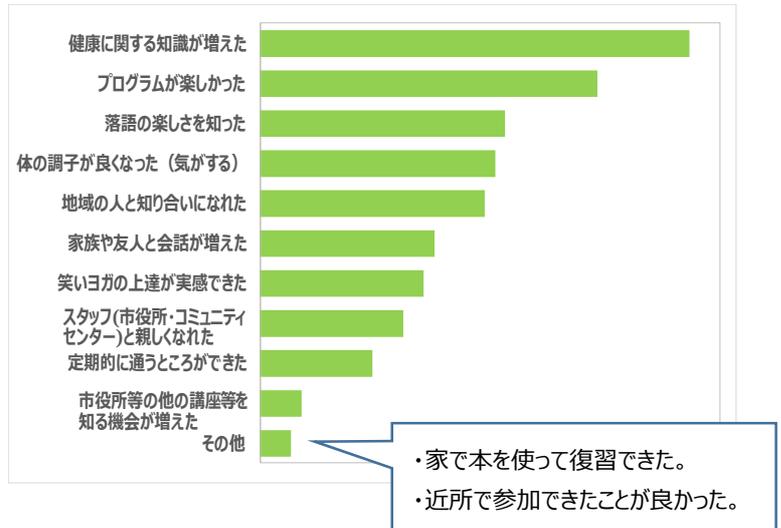
【質問2】参加しようと思った理由は何でしょうか。（複数回答可）

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



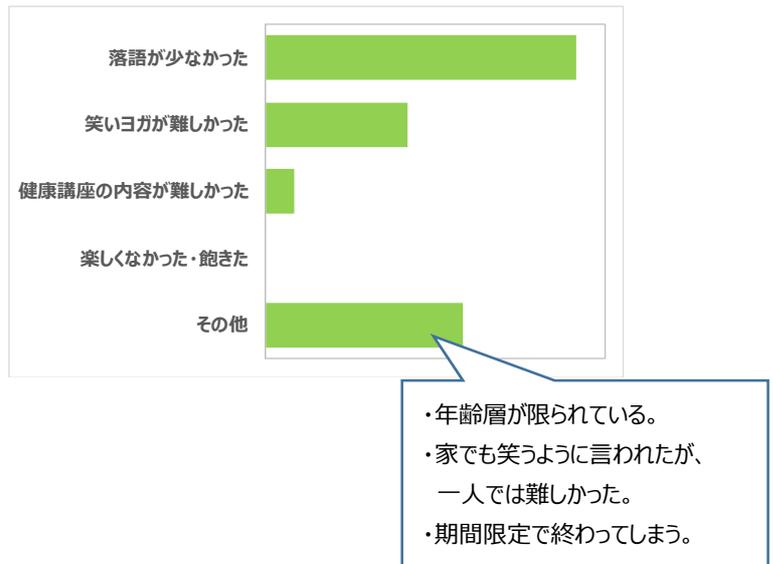
【質問3】参加して良かった点はありましたか。(複数回答可)

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あった	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



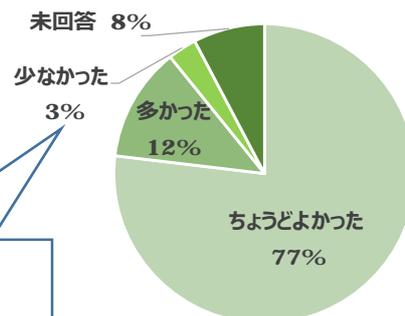
【質問4】悪かった点はありましたか。※ある場合のみ回答(複数回答可)

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



【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。

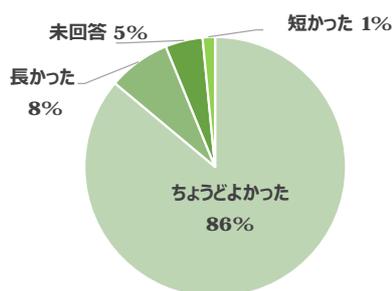
選択肢	合計
ちょうどよかった	50人
多かった	8人
少なかった	2人
未回答	5人



- (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

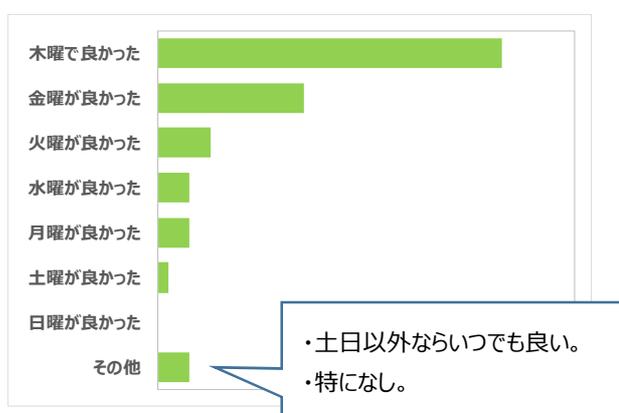
【質問 6】教室の開催時間（90分）はいかがでしたでしょうか。

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



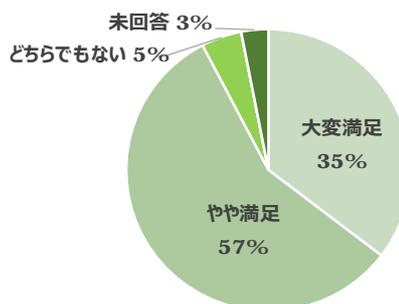
【質問 7】教室の開催曜日はいかがでしたでしょうか。（複数回答可）

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



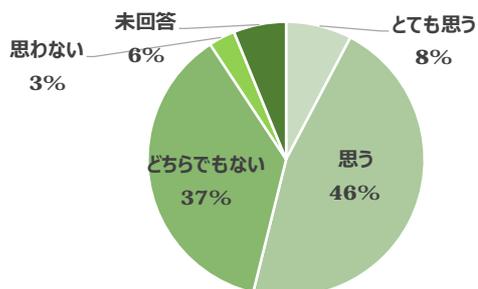
【質問 8】参加した総合的な満足度はいかがでしょうか。

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



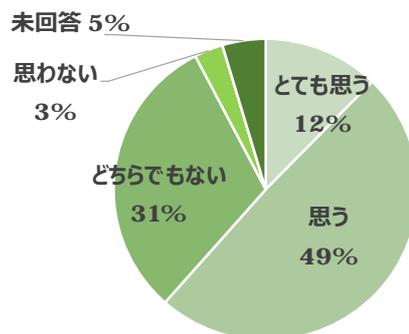
【質問 9】教室を通して、若返ったと思いますか。

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。

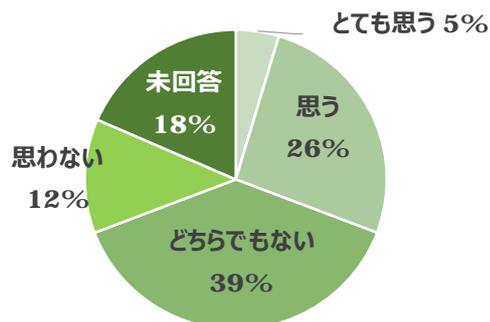
選択肢	合計
とても思う	8人
思う	32人
どちらでもない	20人
思わない	2人
まったく思わない	0人
未回答	3人



【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。

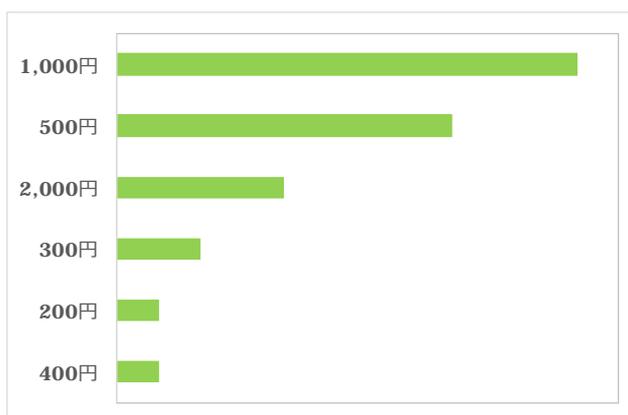
〔続けたいか〕

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

