**10歳若返り実践モデル事業（AI）**

**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26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】本事業について、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　□市役所

□高石健幸リビング・ラボからのお知らせ　□市立総合体育館（カモン高石）

□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）

□「認知症」に関心があったから　□検査を受けられるから

□「ゲームによる運動」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　□家の近くだったから

□「10歳若返り」に興味があったから

□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）

□体の調子がよくなった（気がする）　□プログラムが楽しかった

□認知症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

□スタッフの人と親しくなれた

□市役所、高石健幸リビング・ラボの他の講座や取組みを知る機会が増えた

□運動ゲームの上達が実感できた

□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　□職員やスタッフと話す機会が少なかった

□ゲームが難しかった　□会場が遠かった

□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

【質問５－１】運動の実施頻度（２週間に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　□１週間に１回　□１週間に２回以上

□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

【質問６】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７】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８】今後も「身体を動かすゲーム」を使った教室があれば参加したいと思いますか。

□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９】体操などゲームとは別の内容の認知症予防教室があったら通いたいと思いますか。

□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10】「身体を動かすゲーム」による認知症予防の教室が実施される場合、家族や友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 | 18人 |  | 50代 | 1人 |
| 男性 | 5人 |  | 60代 | 2人 |
| 合計 | 23人 |  | 70代 | 12人 |
|  | |  | 80代 | 8人 |
|  | 合計 | 23人 |
|  |  | |

**【質問１】**本事業について、どこでお知りになりましたか。（複数回答可）



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 人数 |
| チラシ | 11人 |
| 高石健幸リビング・ラボからのお知らせ | 8人 |
| 家族・友人・知人からの紹介 | 5人 |
| 市立総合体育館（カモン高石） | 4人 |
| 市役所 | 2人 |
| 回覧 | 1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 |
| 「認知症」に関心があったから | 21人 |
| 「10歳若返り」に興味があったから | 14人 |
| 健康に興味があったから | 11人 |
| 「ゲームによる運動」に興味があったから | 6人 |
| 時間があったから | 5人 |
| 検査を受けられるから | 5人 |
| 家の近くだったから | 4人 |
| 運動不足だったから | 4人 |
| 無料だったから | 4人 |
| 家族・友人・知人に誘われたから | 1人 |
| その他 | 1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 |
| プログラムが楽しかった | 17人 |
| 認知症に関する知識が増えた | 11人 |
| 定期的に通うところができた | 10人 |
| 市役所等の他の講座や取組み  を知る機会が増えた | 9人 |
| 運動ゲームの上達が実感できた | 8人 |
| スタッフの人と親しくなれた | 6人 |
| 家族や友人と会話が増えた | 6人 |
| 地域の人と知り合いになれた | 4人 |
| 体の調子が良くなった（気がする） | 4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 |
| 職員やスタッフと話す機会が少なかった | 3人 |
| ゲームが難しかった | 2人 |
| 楽しくなかった・飽きた | 1人 |

**【質問５】**運動の実施頻度（2週間に1回）はいかがでしたでしょうか。

(少なかった方のご意見)

・1週間に2回以上を希望

・1週間に1回を希望

(多かった方のご意見)

・月に1回を希望

・月に1回を希望



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| ちょうどよかった | 19人 |
| 少なかった | 2人 |
| 多かった | 1人 |
| 未回答 | 1人 |

**【質問６】**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 | 12人 |
| やや満足 | 10人 |
| どちらでもない | 1人 |
| 不満、やや不満 | 0人 |

**【質問７】**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 | 2人 |
| 思う | 11人 |
| どちらでもない | 9人 |
| 思わない | 0人 |
| まったく思わない | 1人 |

**【質問８】**今後も「身体を動かすゲーム」を使った教室があれば参加したいと思いますか。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| とても思う | 7人 |
| 思う | 15人 |
| どちらでもない | 0人 |
| 思わない | 1人 |
| まったく思わない | 0人 |

**【質問9】**体操などゲームとは別の内容の認知症予防教室があったら通いたいと思いますか。

か。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| とても思う | 2人 |
| 思う | 18人 |
| どちらでもない | 2人 |
| 思わない | 1人 |
| まったく思わない | 0人 |

**【質問10】**「身体を動かすゲーム」による認知症予防の教室が実施される場合、家族や

友人にも広めたいと思いますか。



|  |  |
| --- | --- |
| 選択肢 | 合計 |
| とても思う | 6人 |
| 思う | 15人 |
| どちらでもない | 2人 |
| 思わない | 0人 |
| まったく思わない | 0人 |

以上