

第4回 ロコモ予防の日イベント ロコもっと元気！ 来場者アンケートまとめ

実施日：2019年6月5日（水）13：00～16：00

会 場：仙台シルバーセンター 交流ホール

参加者：167名 回収：128名（回収率：76.6%）

◎性別（%）

男	女	未記入
29 (22.7)	97 (75.8)	2 (1.6)

◎年代（%）

30代以下	40代	50代	60代	70代	80代以上	未記入
2 (1.6)	0 (0.0)	4 (3.1)	28 (21.9)	62 (48.4)	30 (23.4)	2 (1.6)

◎居住区（%）

青葉区	宮城野区	若林区	泉区	太白区	仙台市外	未記入
42 (32.8)	27 (21.1)	6 (4.7)	21 (16.4)	24 (18.8)	4 (3.1)	4 (3.1)

Q1 イベントをどのようにお知りになりましたか？（複数回答）

市政だより	チラシ	知人の紹介	職員からの案内	HP	その他
28 (21.9)	46 (35.9)	17 (13.3)	37 (28.9)	0 (0.0)	14 (10.9)

※その他

増進センター 1名、佐々木整形 3名、シルバーセンター 2名、FB 2名

豊齢学園 3名、シルバースポーツ研修会 1名、老人クラブ集会 1名、仙老会総会 1名

Q2 本日のイベントで良かった内容は何ですか？（複数回答）

講演会①	講演会②	ロコモ体操	ミニコンサート	未記入
90 (70.3)	103 (80.5)	89 (69.5)	59 (46.1)	6 (4.7)

- ・講演会①「防ごう！ロコモ 身近な病気の意外な関係」
- ・講演会②「伸ばそう！健康寿命 始めよう！ロコモ予防」

Q3 「ロコモ予防」は役に立つ内容でしたか？

とてもそう 思う	そう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない	どちらでもない	未記入
83 (64.8)	44 (34.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.7)

Q4 今回のようなイベントがあれば、また参加したいと思いますか？

そう思う	思わない	未記入
126 (98.4)	1 (0.8)	1 (0.8)

Q5 その他、ご意見・ご感想など、ご自由にお書きください。

女性・30代

- ・楽しかったです。
- ・とても勉強になりました。ありがとうございました。

男性・60代

- ・認知度アップにはメディア活用が必要と思われます。
- ・あっという間の健康体操でした。これから覚えて日課にします。

女性・60代

- ・今日はありがとうございました。
- ・去年も参加しましたが、今回も有意義なお話が聴けて改めてロコモの大切さを実感しました。家族や地域の人達にも伝えていきたいと思います。
- ・ロコモに関しての認知・関心度が高まった。
- ・2人とも同じ内容の講演でした。もう少し変化が欲しいと思いました。
ミニコンサート親子共演が素晴らしい。

- 運動は大切と知っていてもなかなかジム等には行かない。ウォーキングも一人ではとっていましたが、音楽に合わせて身体を動かすのが改めて大切だと思いました。
- ロコモ体操楽しかったです。
- 機会があったらまたぜひ参加したい。よろしくお願いします。今日は楽しかったです。ありがとうございました。
- 運動・栄養等について意識づけができて良かったです。楽しかったです。ありがとうございました。
- 今日学んだロコモを日々の生活に活かしていこうと思いました。片足立ち頑張るぞ。

未記入・60代

- 急用ができて講演会だけになりましたが、とても良かったです。勉強になりました。ありがとうございました。予防は大切ですね。自分の体は自分で守るですね。

男性・70代

- 講演の時間が短すぎ。講演の設定時間は60分は必要でした。
- 講演内容について、もっとゆっくり丁寧に説明してほしい。

女性・70代

- 70代ですが、どれもこれからの人生に参考になりました。
- また来たいと思う。
- 盛り沢山でとっても楽しかったです。
- 楽しかったです。
- ロコモ体操は少しきつかったけど楽しかったです。
- 大変役にたった。口腔の事もよろしく。
- 初めて来ましたがとても良かったです。増進センター（シニア体操しています）に来ている方に知らせてあげたいと思いました。
- ありがとうございました。これを機会に自分の生活を見直したいと思いました。
- 冷房が強かった。
- 日常生活の中での目標を持った体操をしたいと思います。今日はありがとうございました。
- 普段このようなイベントに出かけることが無いので、とても楽しく過ごさせていただきました。
- とても楽しく過ごせました。ありがとうございました。
- コンサートが良かったです。
- 楽しかったです。
- 参加させていただきありがとうございました。参加できて良かったです。これからもロコモ体操をしていきます。
- 素晴らしい企画と講演ありがとうございました。

- 素晴らしくまとまりのある意義ある会だったと思います。楽しかったです。回を増やして催してもらいたいです。スタッフの皆さまお疲れ様でした。ありがとうございました。ギタリスト（マグマ）の方も素晴らしかったです。
- できるだけ実行しようと決心しました。ありがとうございました。
- ありがとうございました。楽しい時間でした。タオルのロコモ体操、グループの体操教室でやりたいと思います。
- 手拭い体操とても楽しかったです。
- ありがとうございました。このような機会は何度でも経験することが大事ですね。
- ミニコンサートとても楽しかったです。
- ミニコンサート素晴らしかった。内容がいい、声のトーンもさすが音楽家。コントも嫌味がなくてすごい楽しみました。
- ありがとうございました。
- 次回も参加したいです。市政だより見えています
- コンサート楽しかった。
- ロコモ体操が思った以上に良かった。

男性・80代以上

- 講演の資料を配布して欲しかったです。メモを一生懸命にとっていましたでしたが追いつかず断念しました。全く必要のないスライドも多く、時間の無駄に思えました。体操とコンサートは楽しかったです。
- 素晴らしい企画と講演ありがとうございました。
- ロコモ体操を地域社会へ広めることが大事と考える。

女性・80代以上

- 日常生活に役立てたいと改めて思う。大変参考になりました。
- ミニコンサートで覚えたい歌があり買いました。毎日生活に役立つお話でとても良かったです。音楽に合わせてロコモ体操をやります。
- 大変参考になりました。楽しい時を持つことができ幸せでした。又参加したいと思いました。ミニコンサートも素敵でした。
- 毎日続けることが大切。今も毎日ではないのですが体操を行っています。頑張りたいと思います。
- はつらつ体操でも、ロコモ体操もやれたらいいと思う。
- 大変良かったです。
- 大変良かったです。楽しかったです。ミニコンサートでは、昔の歌懐かしく歌いました。又このような機会があれば幸いです。ありがとうございました。リピート山中、親子楽しかったです。次回もよろしく願います。お元気で。
- 大変楽しく汗をかきました。内容はとても良い。ロコモは家に帰ったら時間ある時は毎日したい。体を動かそう。

- 66 歳頃から正しく知っていたらもっと気を付けたのにと悔やみきれませんが、今からでも出来ること真面目にやりたいです。とても楽しいイベントありがとうございました。
- 70 代でロコモ体操を知りたかったです。
- 地区の学校単位にしてほしい。
- 市内の体育館で伸び伸びとロコモ体操を開催するイベントを企画してほしい。町内会に呼びかけ実行しては？天気のいい日は各公園で行うなど。市が先頭に立って実施してほしい。講義は沢山だ。実行、行動あるのみ！機会を多くつくって！