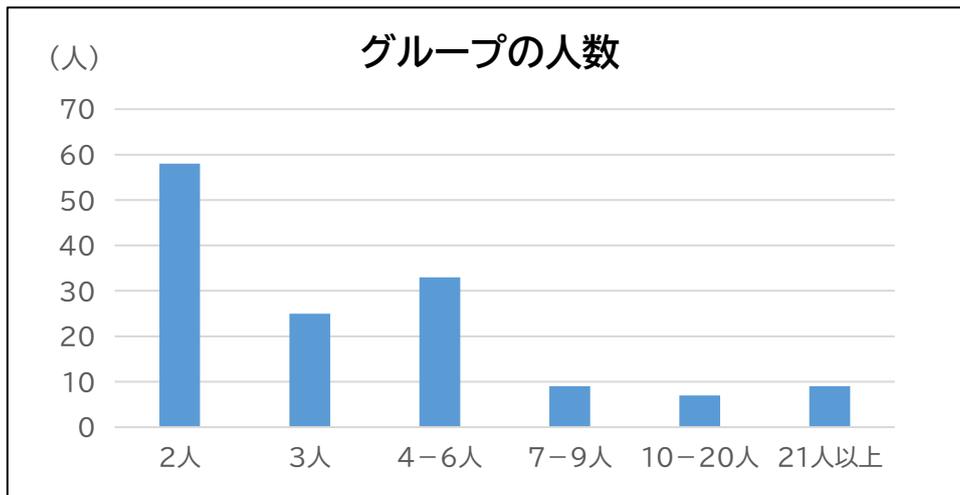


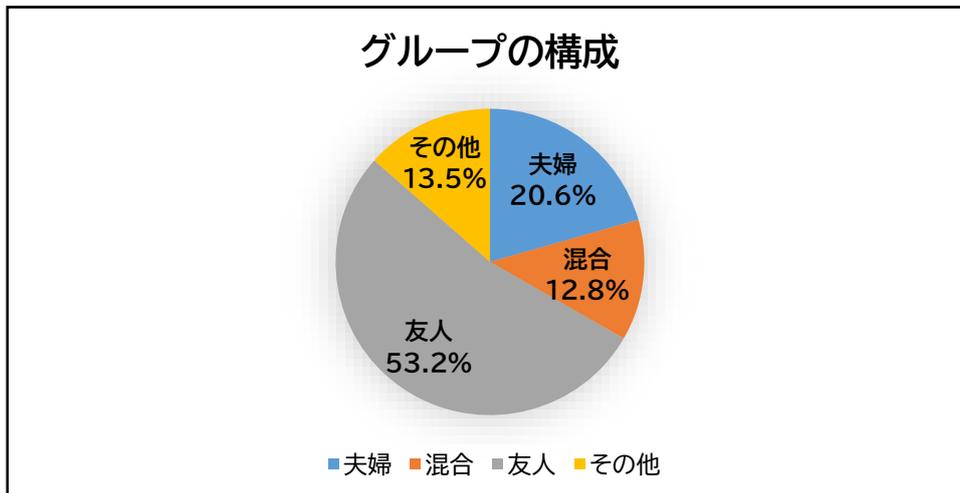
令和5年度くらわんかウォーク活動アンケートまとめ

171グループにアンケートを実施
回答数141件 回収率 82.5%

① グループの人数



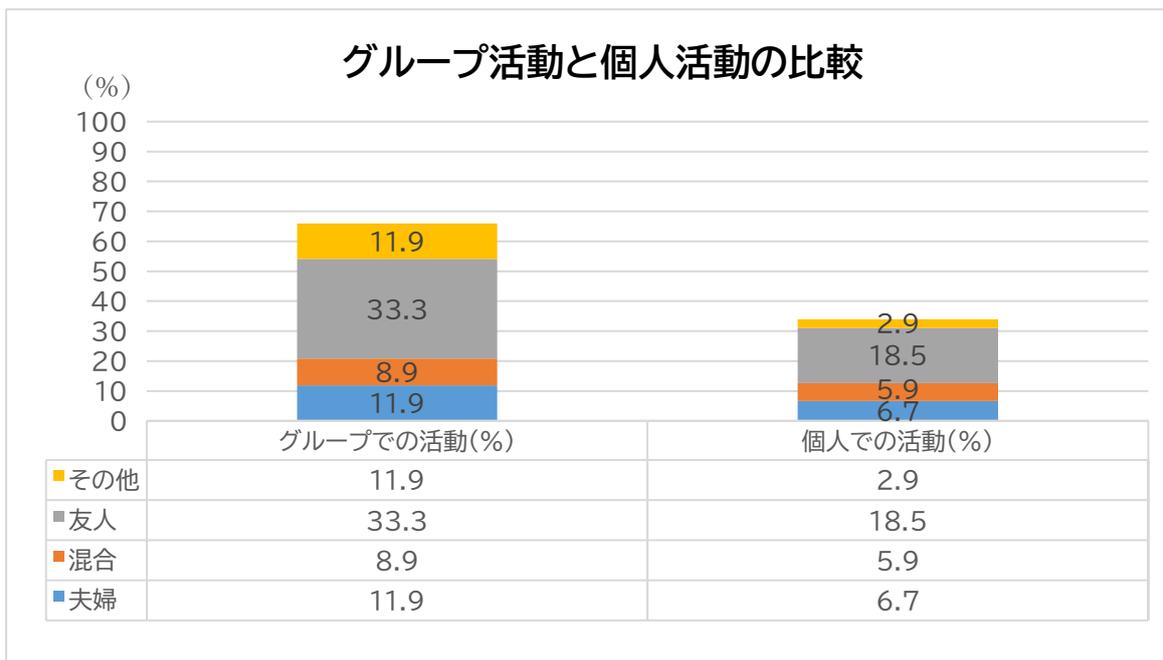
② グループの構成



グループの人数は「2人」、「4-6人」、「3人」の順に多く、2~6人までの少人数での活動が80%以上であった。

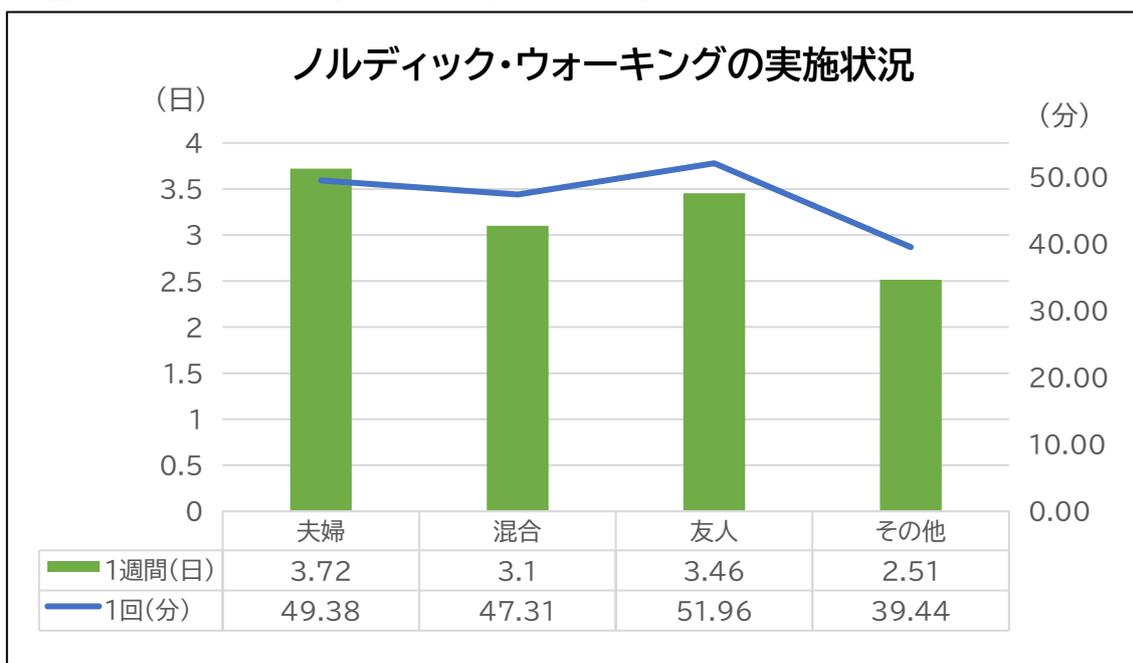
グループの構成は友人が53.2%と全体の半数を占めており、次いで「夫婦」、「その他」、「友人と夫婦の混合」の順であった。

③ どの程度グループ活動を行っているか



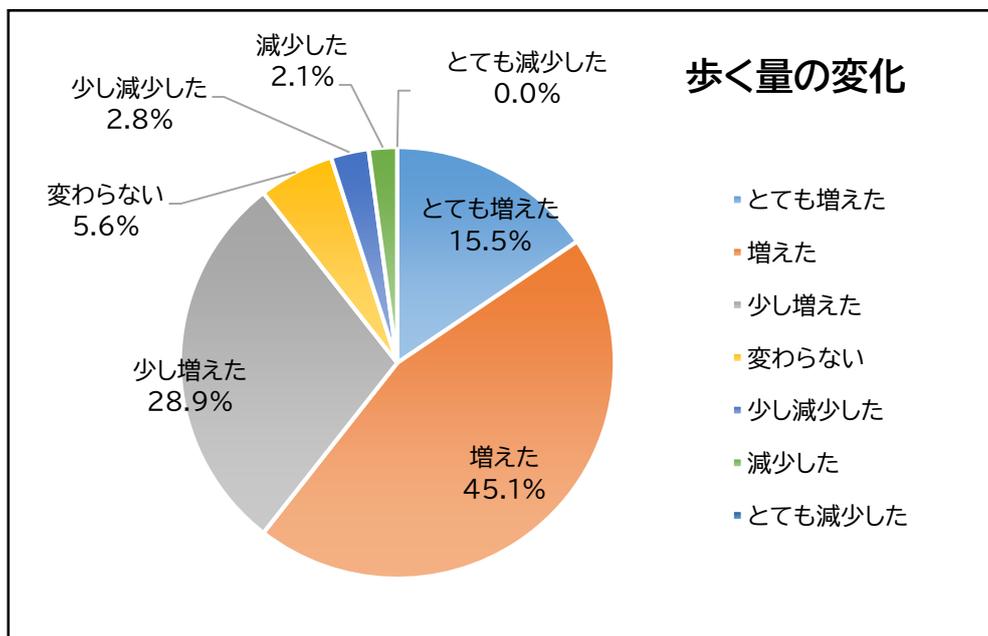
アンケート結果より、66%はグループでの活動を行っていることが分かったが、残りの34%は個人での活動となっていることが判明した。個人での活動になっている要因として、新型コロナウイルス感染症拡大等の影響によりグループ活動を推奨していなかった当時の影響が続いていることが推測される。本事業はグループ活動を支援するものであるため、今後もグループ活動を行ってもらえるよう事業を進めていく。

④ どの程度ノルディック・ウォーキングを行っているか



ノルディック・ウォーキングを行っている日数としては夫婦グループ(1週間当たり 3.72 日)が一番多いことが分かった。夫婦で行っている方は実施の予定が組みやすく、活動日数が多くなっていると推測される。一方の友人・混合・その他のグループで実施している方は、時間の調整などを行う必要があることから1週間当たりの活動日数は夫婦グループよりも少なくなっていることが推測される。実施時間に関しては友人グループ(51.96分/回)が最も長いことが分かった。ノルディック・ウォーキングは、一緒に活動する仲間との会話を楽しみながら行えることや、共にウォーキングをする仲間がいることが励みとなって長時間の活動が可能になっていると考えられる。

⑤ ノルディック・ウォーキングを始める前と比べて歩く量に変わりはあるか



「とても増えた」「増えた」「少し増えた」が全体の 89.5%であった。「少し減少した」「減少した」と回答した方は 4.9%であり、理由としては、「加齢によるもの」や「身体の不調」があげられた。その他、老人会の有志でありコロナ禍も相まって活動が減少したが、ノルディック・ウォーキングがあるからこそ活動ができているという前向きな意見もあった。

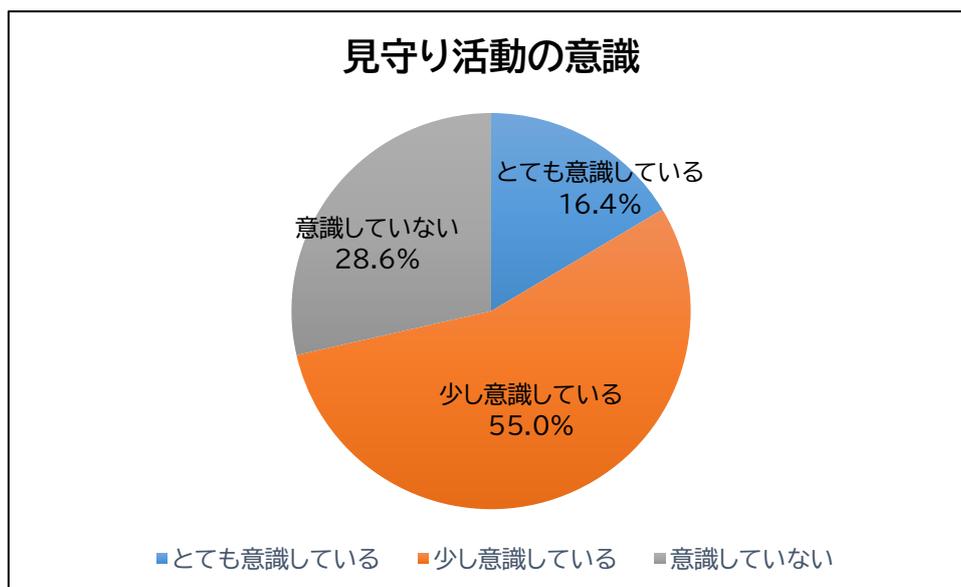
⑥ ノルディック・ウォーキングの継続意欲

今後もノルディック・ウォーキングを続けて行いたいかは「かなりそう思う」、「そう思う」が全体の 96.4%であり、ほとんどの方が継続したいと思われていることが分かった。

⑦ ノルディック・ウォーキングが健康につながっているか

「非常に健康につながっている」、「まあ健康につながっている」が 100%と全員が健康につながっていると実感されている結果となった。

⑧ ノルディック・ウォーキング時に登下校の見守り活動を意識しているか



「とても意識している」、「少し意識している」が全体の 71.4%であり、見守り隊活動を実施している方や通学路を特に意識して活動しているという方もいた。「意識していない」は28.6%で、理由としては、「自身の健康法と考えていたから」、「地区で区・役員・民生の方々の見守り活動があるから不要」、「活動時間と登下校の時間が合わない、高齢者が多く子供の見守りまでは難しい」等があった。

くらわんかウォークの皆様、本アンケートにご協力いただきありがとうございました。