

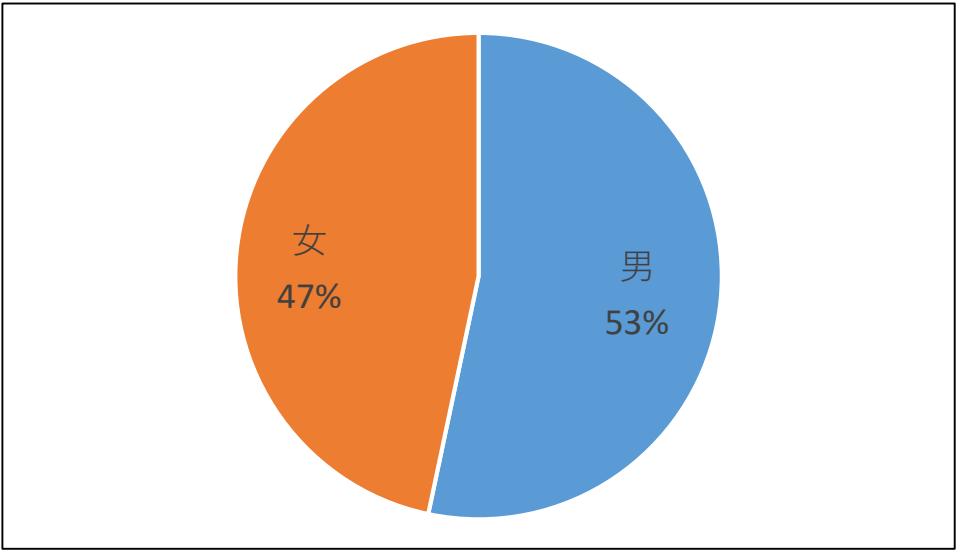
中町にぎわい健康プラザ 利用アンケート集計

計512名の方に回答をいただきました。
類似の回答は集約させていただきましたので、ご了承いただきますようお願い申し上げます。
アンケート結果は今後の施設運営に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

実施期間 令和6年4月1日(月)から令和6年4月30日(火)

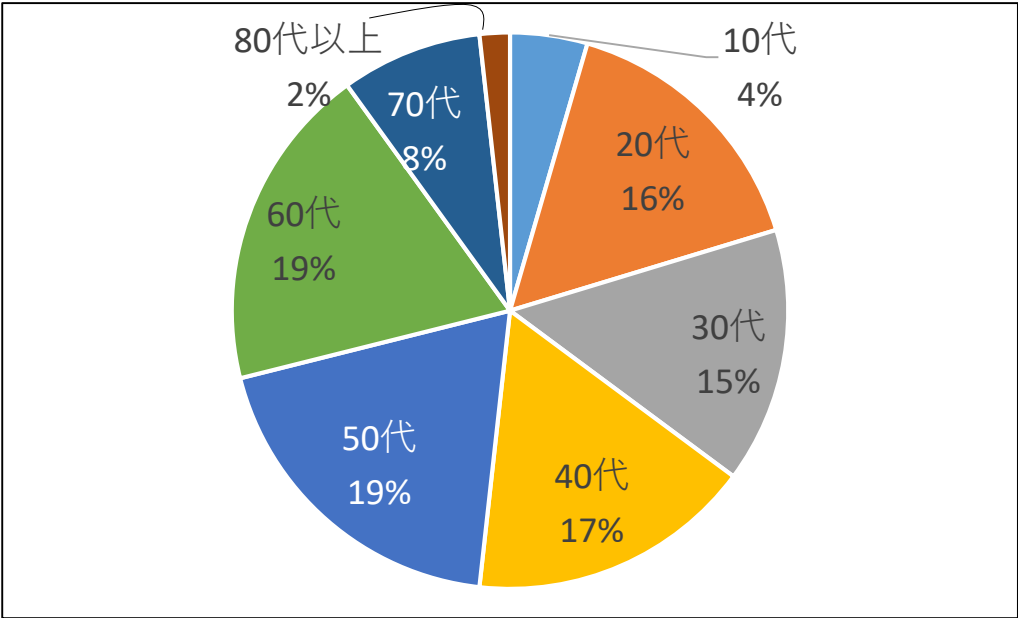
1. あなたの性別を教えてください

男	273
女	239
計	512



2. あなたの年齢を教えてください

10代	23
20代	81
30代	76
40代	85
50代	99
60代	97
70代	42
80代以上	9
計	512



3. お住まいはどちらですか

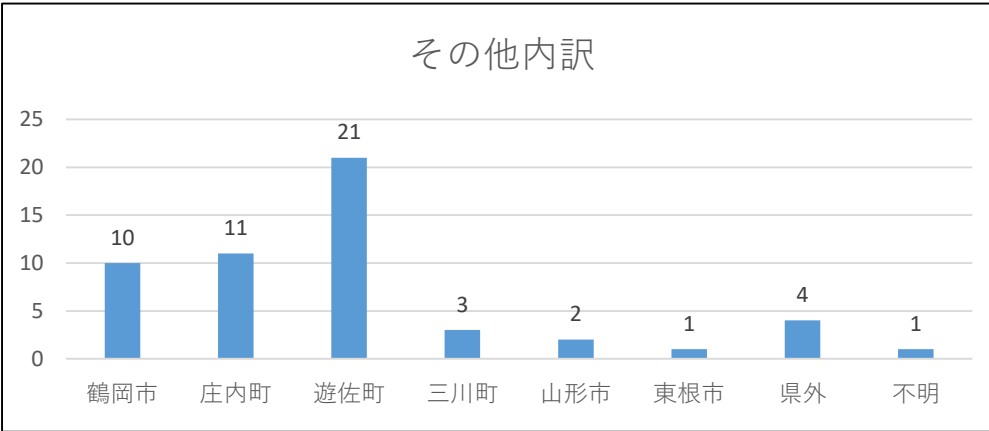
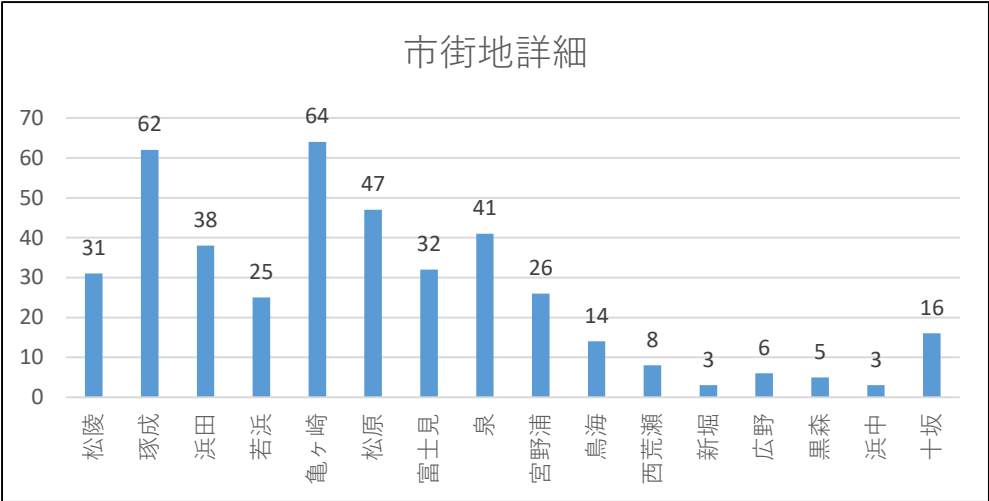
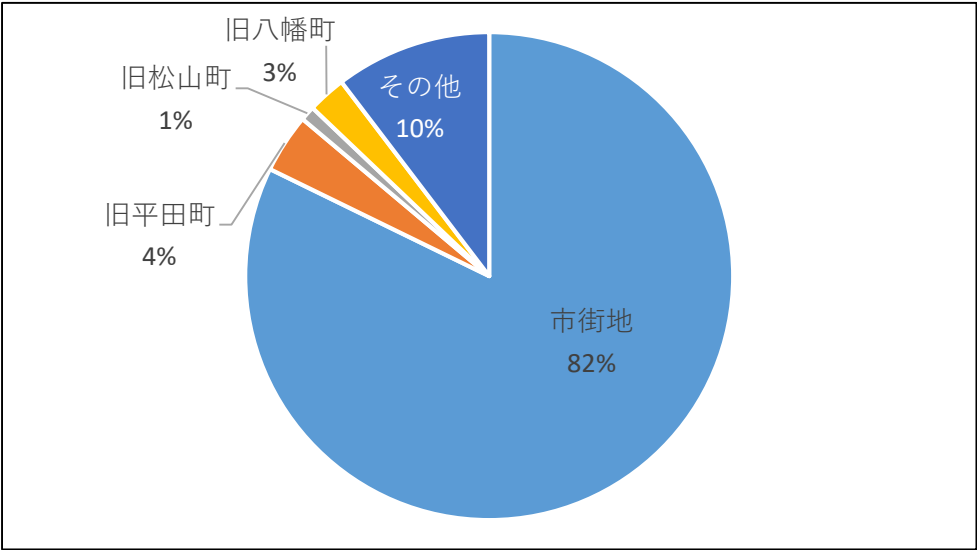
市街地	421
旧平田町	20
旧松山町	5
旧八幡町	13
その他	53
計	512

市街地内訳 (小学校区)

松陵	31
琢成	62
浜田	38
若浜	25
亀ヶ崎	64
松原	47
富士見	32
泉	41
宮野浦	26
鳥海	14
西荒瀬	8
新堀	3
広野	6
黒森	5
浜中	3
十坂	16
計	421

その他内訳

鶴岡市	10
庄内町	11
遊佐町	21
三川町	3
山形市	2
東根市	1
県外	4
不明	1
計	53

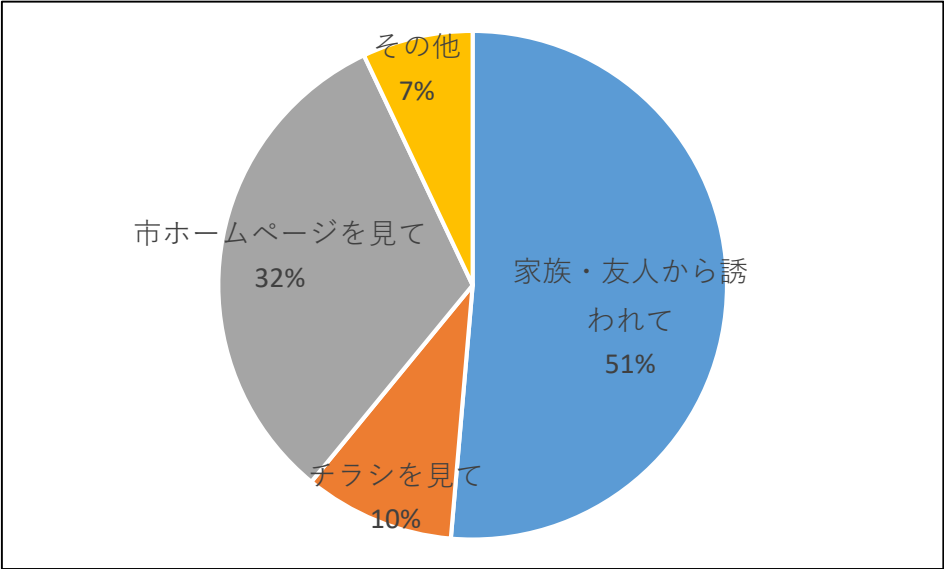


【県外回答内訳】

青森県 1人
東京都 2人
神奈川県 1人
※うち3人は初めての利用

4. 当施設の利用のきっかけは何か

家族・友人から誘われて	263
チラシを見て	49
市ホームページを見て	164
その他	36
計	512



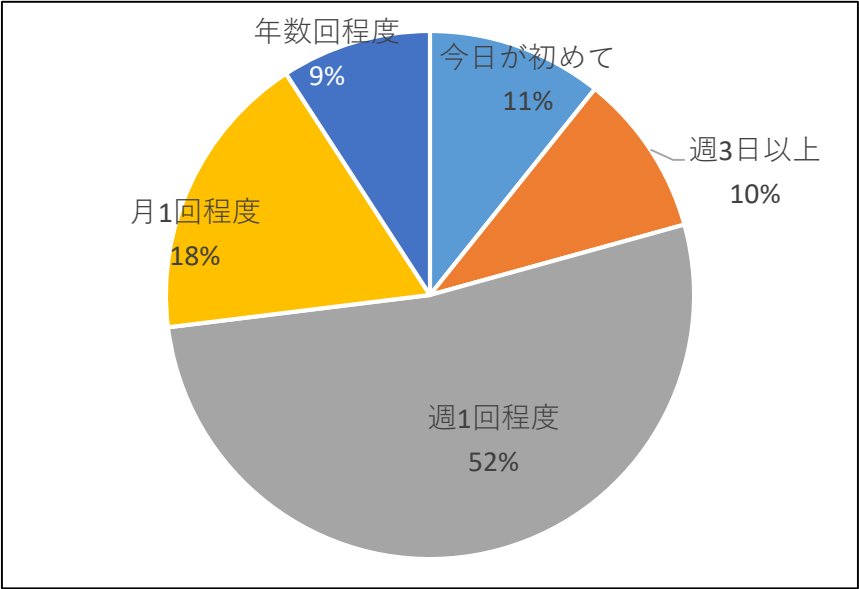
【その他内訳】

健康教室・市の教室へ参加のため
近くを通った・中町に用事があったため
職場や家が近い
インターネットで検索して
地図・Googleを見て
Instagramを見て

かかりつけ医の紹介
スタッフを知っていたため
スタッフから誘われたため
他の運動施設で経験して

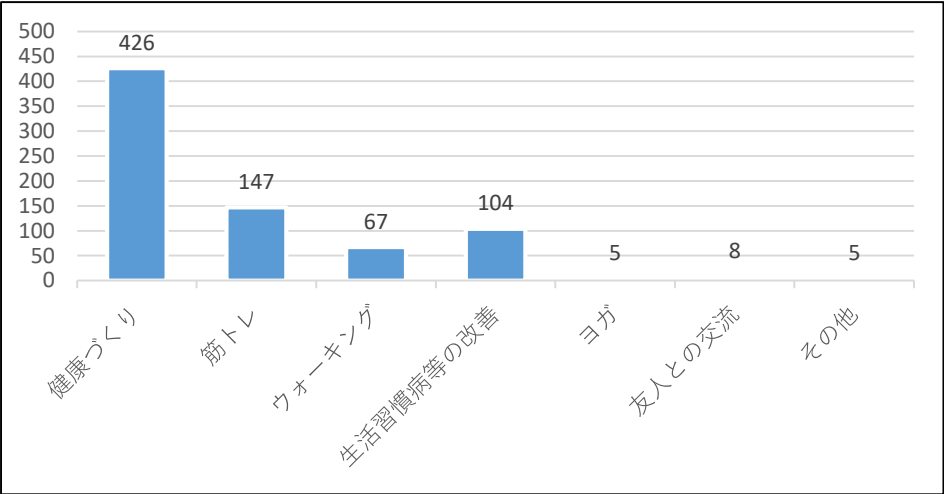
5. 当施設の利用頻度を教えてください

今日が初めて	55
週3日以上	51
週1回程度	268
月1回程度	91
年数回程度	47
計	512



6. 主な利用目的は何ですか（複数回答可）

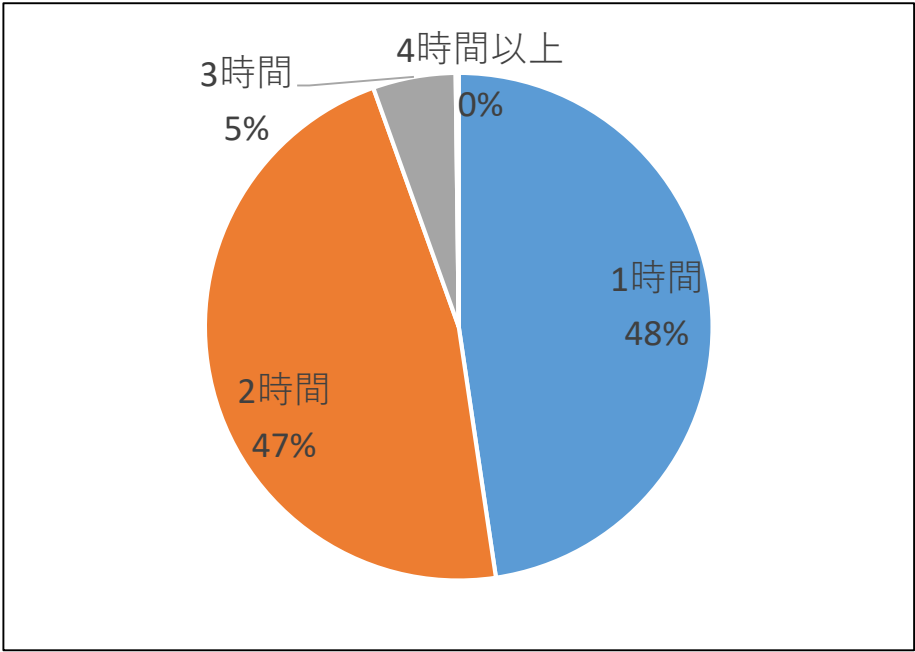
健康づくり	426
筋トレ	147
ウォーキング	67
生活習慣病等の改善	104
ヨガ	5
友人との交流	8
その他	5
計	762



【その他内訳】
ダイエット
ランニング
産後の運動
気分転換

7. 当施設の1回あたりの利用時間を教えてください

1時間	244
2時間	240
3時間	27
4時間以上	1
計	512

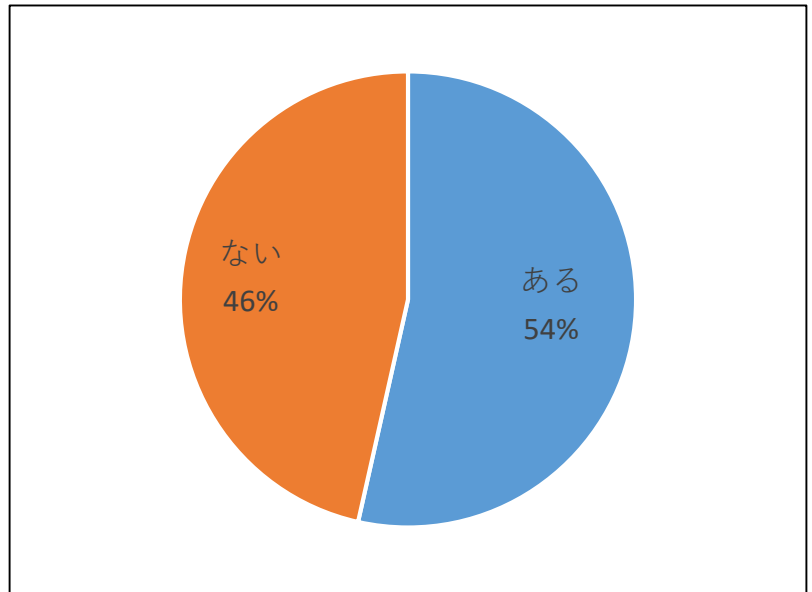


8. 当施設を利用してから 身体で良くなったところはありますか

ある	274
ない	238
計	512

【具体例】

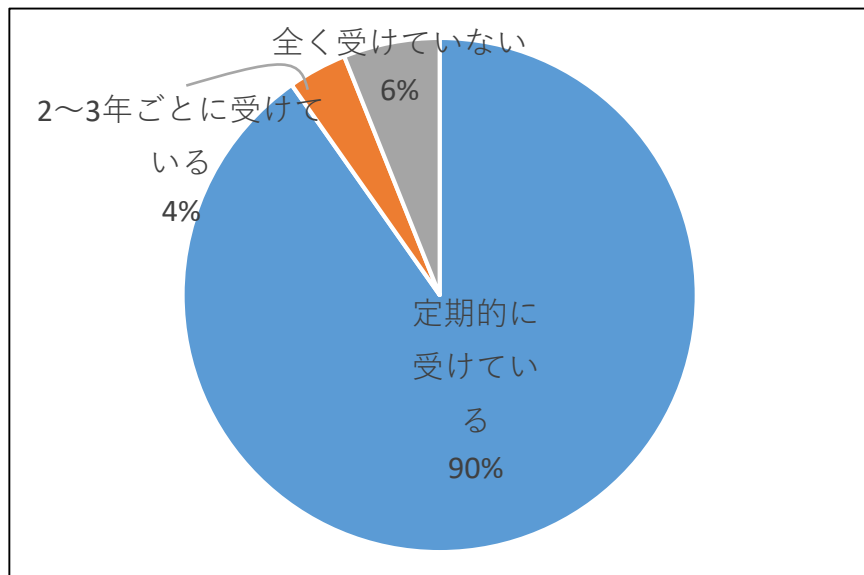
体重が減った
 体脂肪が減った
 血圧が下がった
 血糖値が下がった
 コレステロール値が下がった
 ウエストが細くなった



9. 現在、健康診断を受けていますか

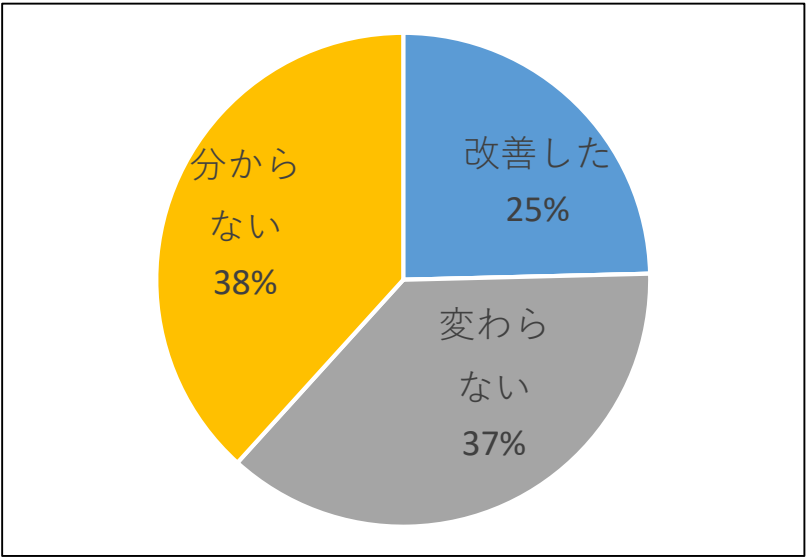
定期的に受けている	462
2～3年ごとに受けている	19
全く受けていない	31
計	512

※全く受けていない人は
 10-30代 23人
 40代 3人
 50代 1人
 60歳以上 4人

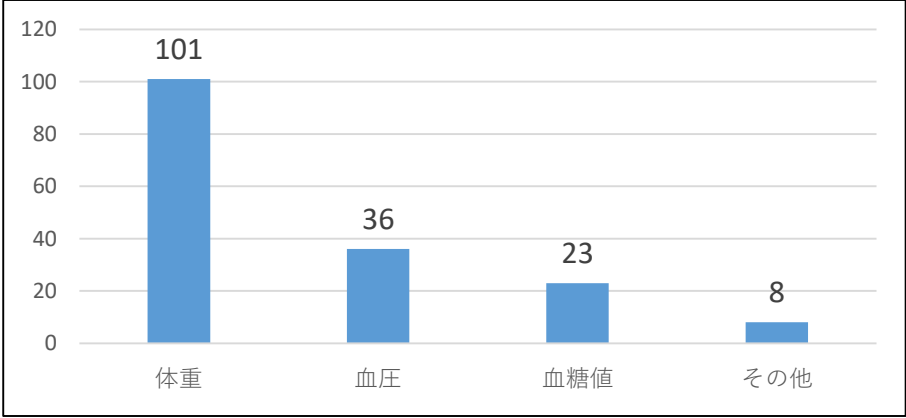


10. 当施設を利用してから 健康診断の各数値は変化しましたか

改善した	126
悪化した	0
変わらない	190
分からない	196
計	512



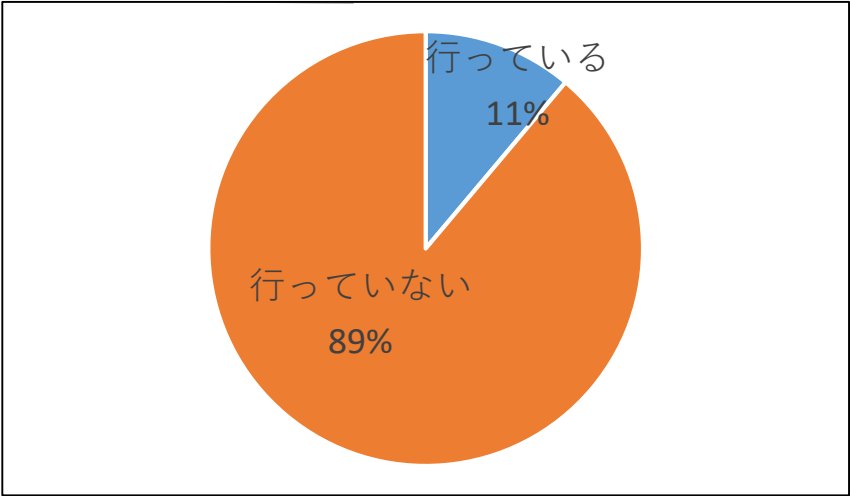
改善項目（複数回答可）	
体重	101
血圧	36
血糖値	23
その他	8
計	168



【その他内訳】
コレステロール値
体脂肪率
腹囲
中性脂肪

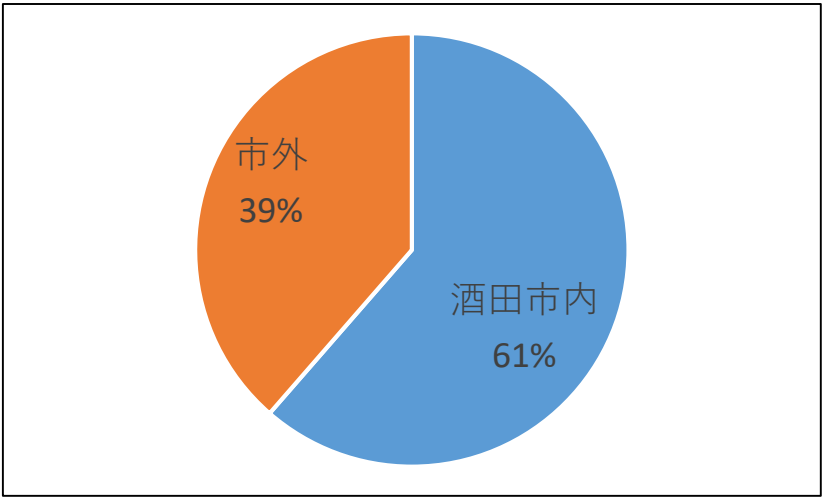
1 1. 当施設の他に行っているジム等がありますか

行っている	57
行っていない	455
計	512



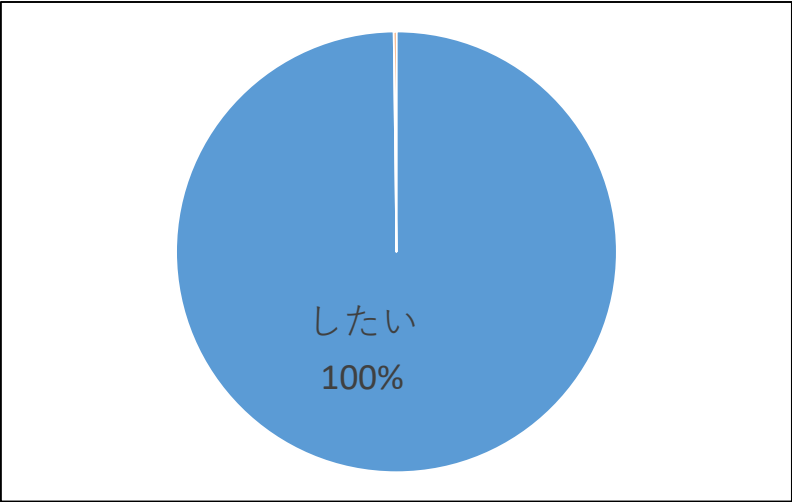
行っているジムは市内ですか

酒田市内	35
市外	22
計	57



1 2. 今後も継続して当施設を利用したいですか

したい	511
したくない	1
計	512



【継続利用したい理由】

家や職場、駅から近くて通いやすい
広いので解放感があって気持ちよく運動できる
健康維持・改善のため
筋肉を維持するため
家でのトレーニングでは不足だと思う
利用料金が安く続けやすい
一回毎の支払になってるのがよい
回数券制なので使いやすい
スタッフが優しい、丁寧に教えてくれる

受付の対応が良い
衛生的で安心できる・綺麗
使いたいマシンがあるため
マシンが豊富
設備が充実している
時間やメニューが自分に合っている
好きな時間に利用できる
天気関係なく利用できる
楽しいから
Wi-fiがあるため

1 3. その他ご要望等伝えたいことが ありましたらお聞かせください。

マシンの台数や種類を増やしてほしい。
バランスボールやエアロバイクなど利用頻度が低いマシンよりも人気のあるランニングマシンやウォーキングマシンを増やしてほしい。
懸垂できるマシンが欲しい。
肩や胸の筋トレ器具を増やしてほしい。
上半身の筋肉を鍛えられるマシンを増やしてほしい。
腹筋を鍛える器具を増やしてほしい。
以前あった腰伸ばし機の復帰
ダンベルの種類を増やしてほしい。
フリーウェイトエリアが欲しい。
シャワー室内に椅子を置いてほしい
運動の方法や効果についてより気軽に相談したい。
冬場に送迎があると助かる。
体力測定がしたい。
冷水機を設置してほしい。
スタッフの方が常にカウンター内に居るので、交代でもフロアに出ていただければ会話も弾み、質問もしやすい。
体組成計の見方なども定期的にアドバイスをもらえる機会がほしい。
若い世代が参加できる教室を作してほしい。
長く続けてもらいたい。
ストレッチする場所に靴べらが欲しい。
アンケートの意見が反映されていないように感じる。