

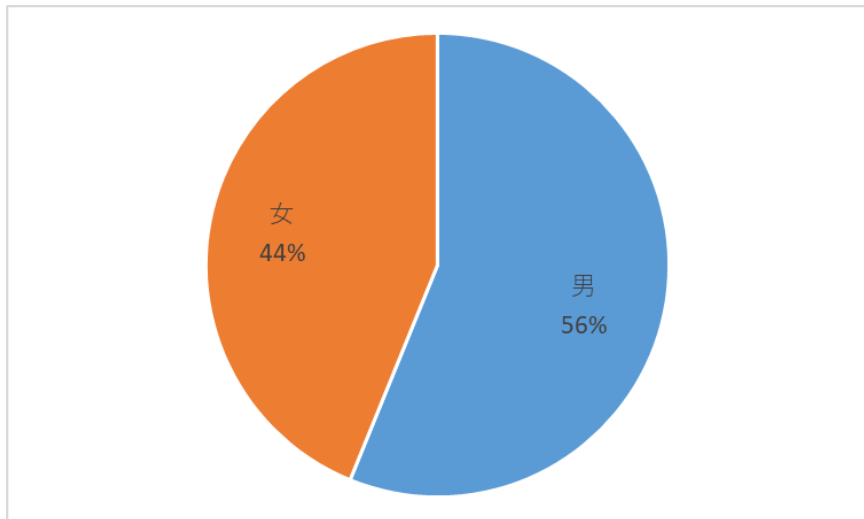
中町にぎわい健康プラザ 利用アンケート集計

計511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5年11月1日(水)から令和5年11月30日(木)

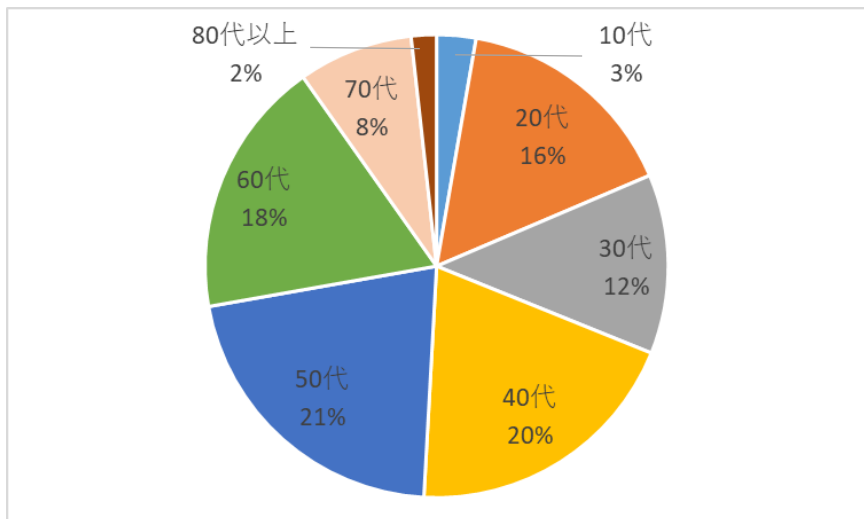
1. あなたの性別を教えてください

男	287
女	224
計	511



2. あなたの年齢を教えてください

10代	14
20代	81
30代	64
40代	101
50代	109
60代	92
70代	41
80代以上	9
計	511



3. お住まいはどちらですか

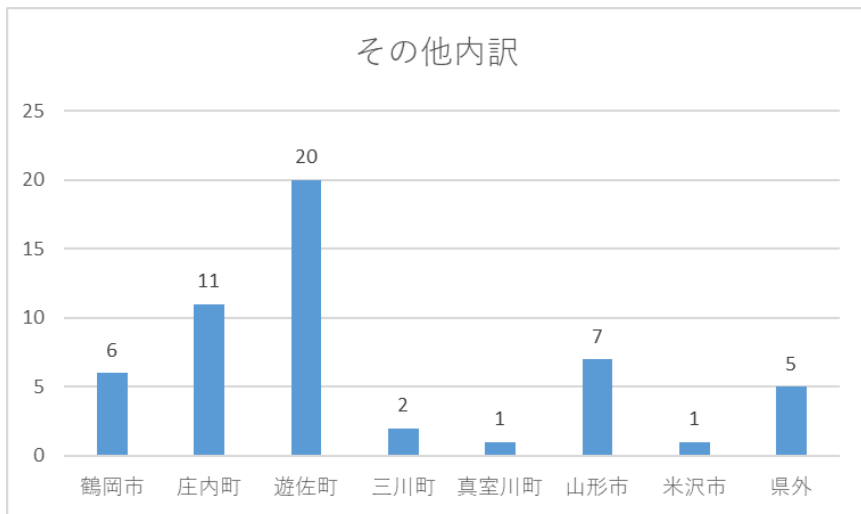
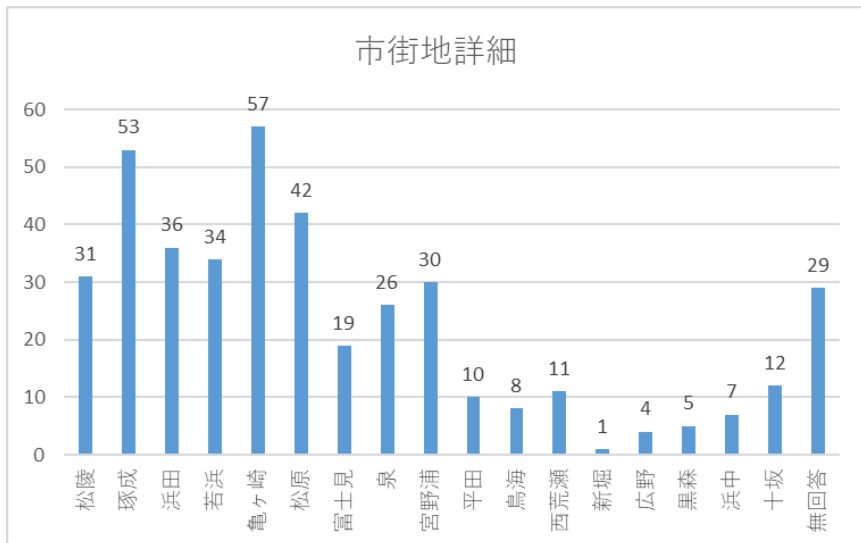
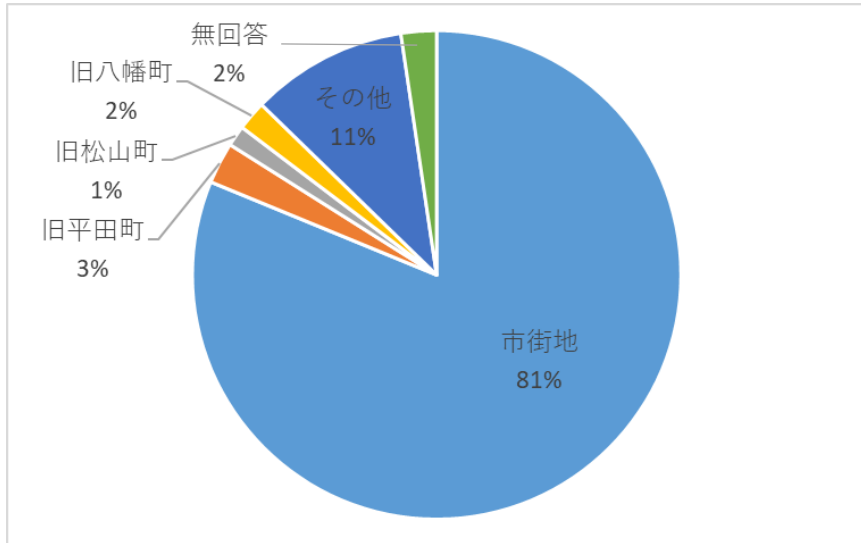
市街地	415
旧平田町	14
旧松山町	7
旧八幡町	10
その他	53
無回答	12
計	511

市街地内訳

松陵	31
琢成	53
浜田	36
若浜	34
亀ヶ崎	57
松原	42
富士見	19
泉	26
宮野浦	30
平田	10
鳥海	8
西荒瀬	11
新堀	1
広野	4
黒森	5
浜中	7
十坂	12
無回答	29

その他内訳

鶴岡市	6
庄内町	11
遊佐町	20
三川町	2
真室川町	1
山形市	7
米沢市	1
県外	5
計	53

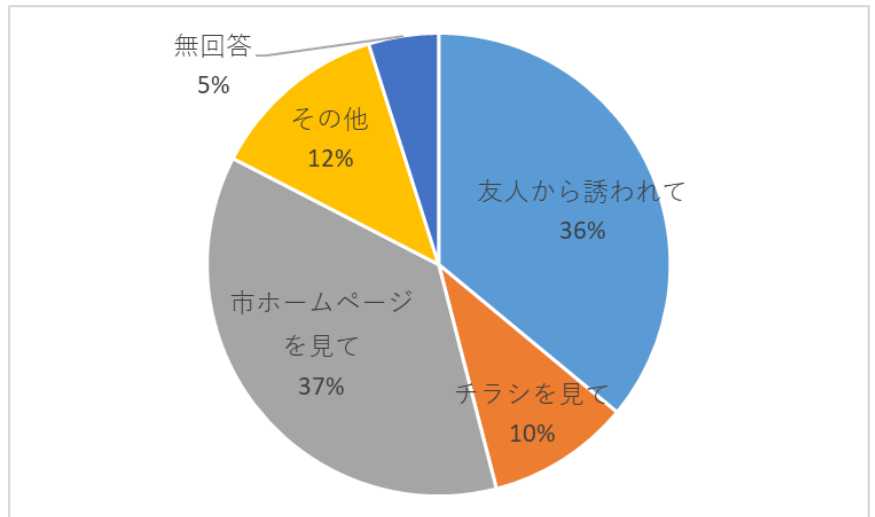


【県外回答内訳】

- 秋田県 1
- 新潟県 1
- 福島県 3
- ※全員今日が初めて

4. 当施設の利用のきっかけは何ですか

友人から誘われて	184
チラシを見て	51
市ホームページを見て	187
その他	64
無回答	25
計	511



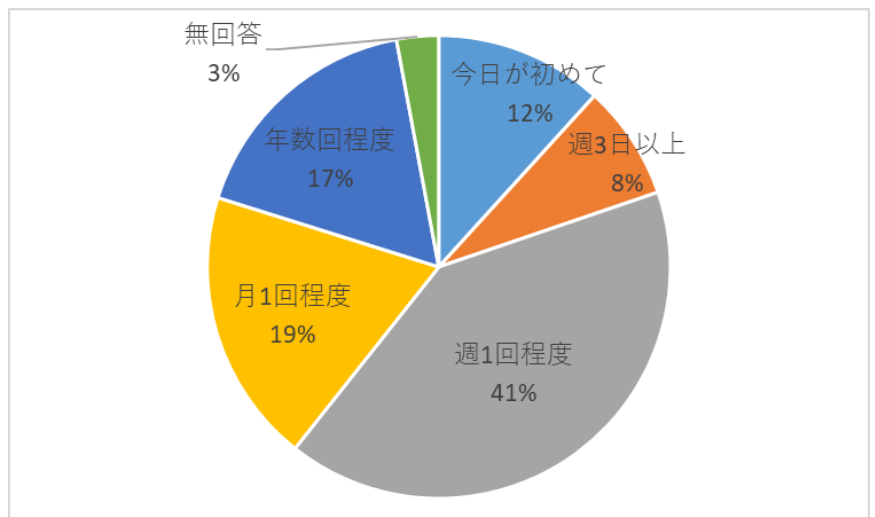
【その他内訳】

家族に誘われて
 インターネットで調べて
 酒田市の教室のため
 職場や家が近い
 会社の福利厚生
 広報を見て
 通りすがり
 外から見えるので興味があったから

部活動で利用
 子供のスクール
 平田のマシンが調子悪い
 口コミ
 家族が通っている
 ラジオで聞いて
 ランニングサークル入会のため

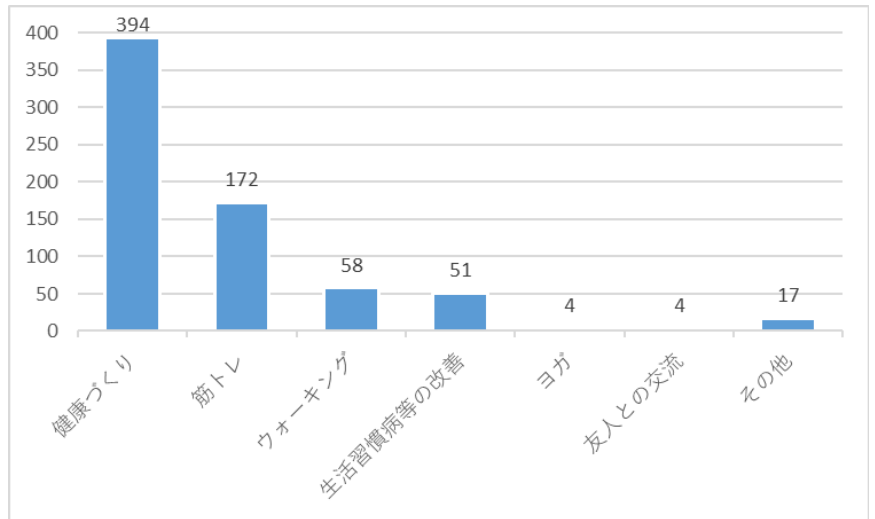
5. 当施設の利用頻度を教えてください

今日が初めて	60
週3日以上	41
週1回程度	209
月1回程度	98
年数回程度	88
無回答	15
計	511



6. 主な利用目的は何ですか（複数回答可）

健康づくり	394
筋トレ	172
ウォーキング	58
生活習慣病等の改善	51
ヨガ	4
友人との交流	4
その他	17
計	700

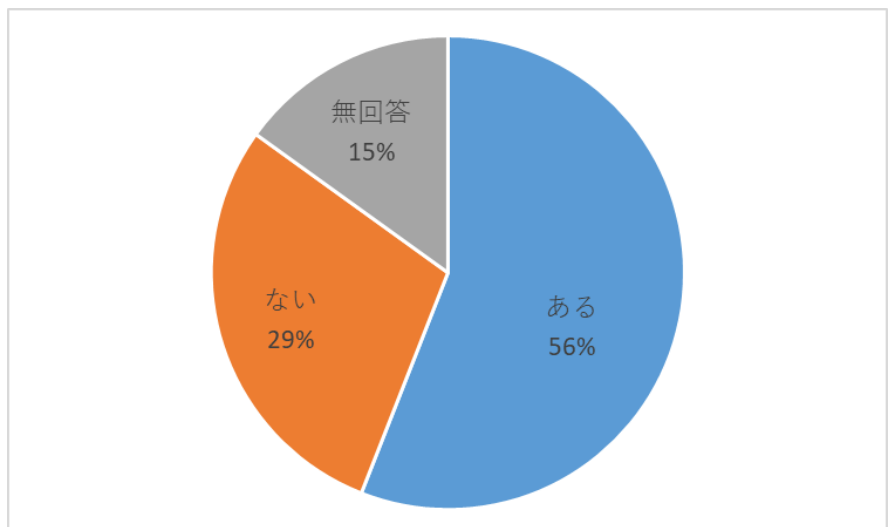


【その他内訳】

ランニング	冬場や雨の日に利用
体力づくり	マラソン大会に向けて
ストレス発散	子が教室に通う間の時間つぶし
シャワー	登山のためのトレーニング
ジョギング	

7. 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	286
ない	148
無回答	77
計	511



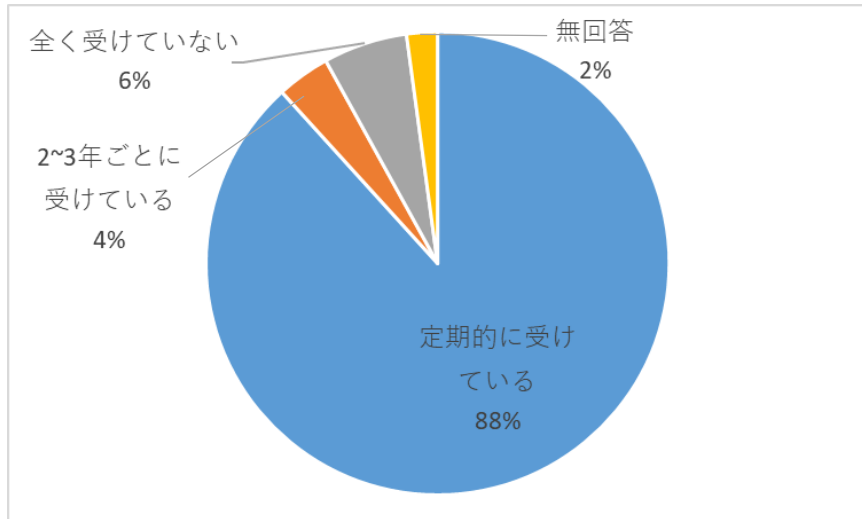
【具体例】

身体の調子が良くなった 腰痛が軽減した 膝痛が軽減した 股関節痛が軽減した 肩こりが軽減した 歩くのが楽になった 身体が軽くなった	代謝が良くなった 筋肉がついた 体重が減った 体脂肪が減った 血圧が下がった 転ばなくなった 体力がついた
---	---

8. 現在、健康診断を受けていますか

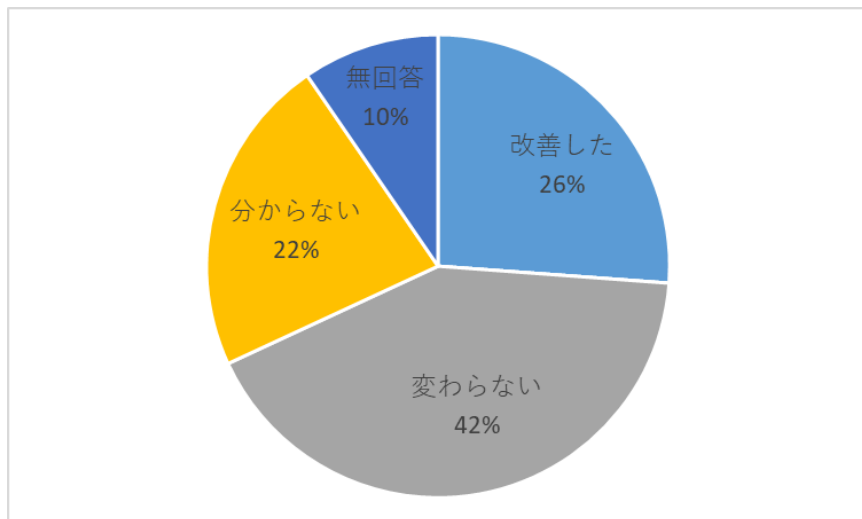
定期的に受けている	451
2~3年ごとに受けている	19
全く受けていない	30
無回答	11
計	511

※全く受けていない人は
10-30代 23人
60歳以上 4人



9. 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

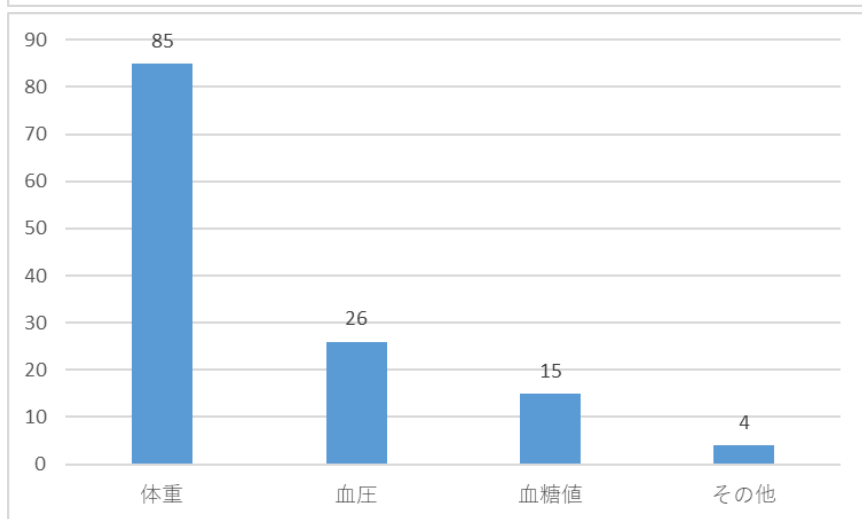
改善した	123
悪化した	0
変わらない	197
分からない	105
無回答	45
計	470



改善項目(複数回答可)

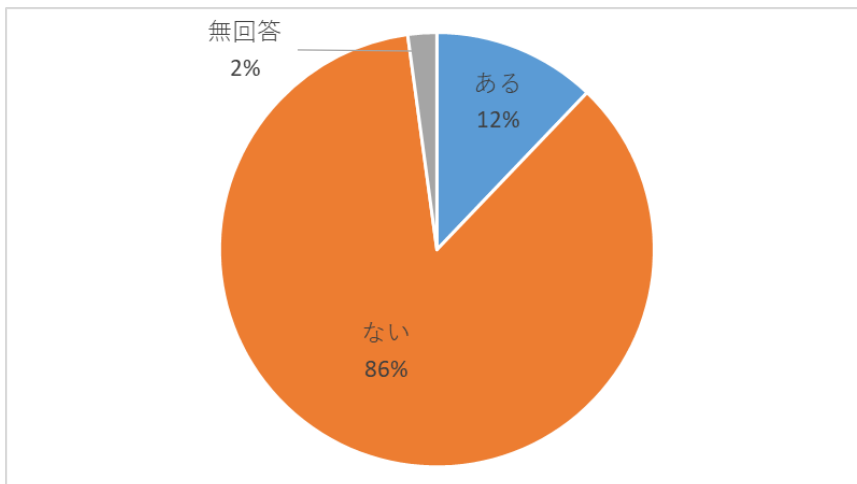
体重	85
血圧	26
血糖値	15
その他	4
計	130

【その他内訳】
脂質異常
コレステロール値
体脂肪率
中性脂肪



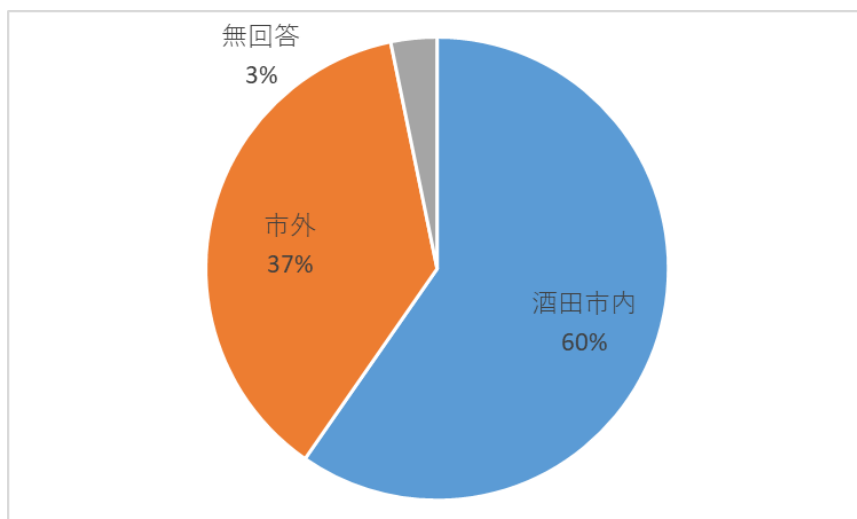
10. 当施設の他に行っているジム等がありますか

ある	62
ない	438
無回答	11
計	511



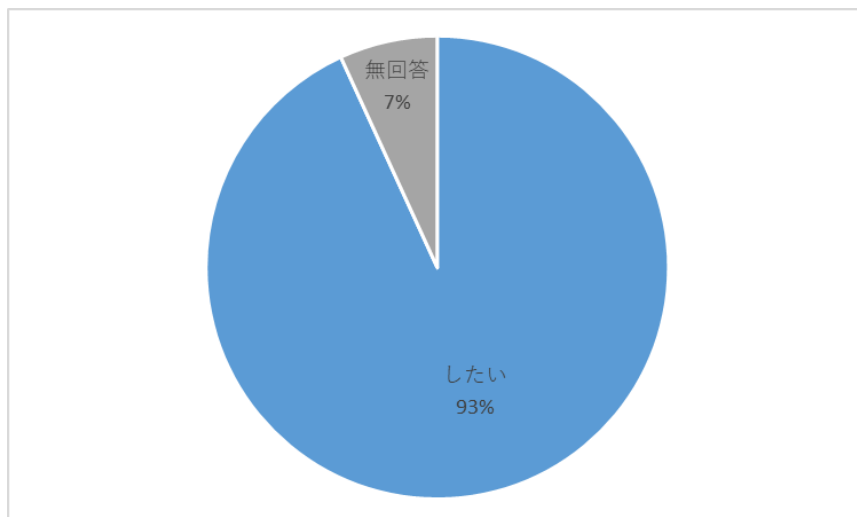
行っているジムは市内ですか

酒田市内	37
市外	23
無回答	2
計	62



1 1. 今後も継続して当施設を利用したいですか

したい	476
したくない	0
無回答	35
計	511



【継続利用したい理由】

近くて通いやすい
健康維持・改善のため
利用料金が安い
気軽にマイペースで運動できるから
マシンが豊富
開設当時から利用していて自分に合っている
衛生的で安心できるため

楽しいから
シャワー完備が良い
気晴らしのため
雰囲気もとても良いので
天候が悪い時（冬場）のトレーニングのため
Wi-fiがある

1 2. 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。

マシンの種類を増やしてほしい
上半身の筋トレマシンがもっと欲しい
ダンベルの種類がもっとあると良い
プッシュアップする器具がほしい
ラットプルダウンがほしい
振動マシンの導入希望
懸垂のバーをはげしく希望
シャワー室に椅子が欲しい
マシンの使い方などもう少し教えてほしいと思う時がある
使用の仕方がわからない
インストラクターがいれば有難い
ストレッチスペースがもう少し広いと嬉しい
ストレッチマットの隣に靴ベラ
ジムに通っている人たちとのコミュニケーションや交流の場ができてくれればありがたい
体の組織を計測する機器の結果のアドバイスがほしい、数値の具体的なことがわからない
身長計があればいい
24時間営業にしてほしい
送迎がほしい
TVがあれば良い