令和7年度　保健センター利用者アンケート（講座・教室）

【裏面もあります】

本日は、世田谷区保健センターをご利用いただき、ありがとうございました。
当センターでは利用者の皆様のご意見を伺い、一層のサービス向上に努めていきたいと考えております。お手数とは存じますがアンケートのご協力をお願いいたします。

Q1　性別は？　　男性　　女性

Q2　年齢は？　　39歳以下　　40歳代　　50歳代　　60歳代　　70歳代　　80歳以上

Q3　お住まいの町名は？　　世田谷区＿＿＿＿＿＿
（※例：世田谷区　松原　）

Q4　保健センターを利用してどれくらいですか？
1. 半年以内　　2. おおむね半年～1年未満　　3. 1年以上

Q5　何でお知りになりましたか？
1. 区のおしらせ「せたがや」 2. 保健センター健康情報誌「げんき人」　3. 区の掲示板
4. ホームページ　　5. フェイスブック　　6. 保健センターの案内（チラシ・施設見学など）
7. その他（

Q6　参加動機・目的はなんですか？（複数回答可）
1. 内容に興味を持った　　2. 家族・友人などの勧め　　3. 医療機関・医師の勧め
4. 生活習慣予防　　5. 健康・体力づくり　　6. 体の不調を感じた
7. 他にない内容だから　　8. 専門的な指導を受けたい
9. その他（　　）

Q7　受付窓口またはお申込の際の職員の対応はいかがですか？

とても良い　　良い　　普通　　やや悪い　　悪い

※その理由をお聞かせください。（　　）

Q8　指導スタッフの対応はいかがですか？

とても良い　　良い　　普通　　やや悪い　　悪い

※その理由をお聞かせください。（　　）

裏面に続きます

Q9　指導内容はいかがですか？

とても良い　　良い　　普通　　やや悪い　　悪い

※その理由をお聞かせください。（　　）

Q10 総合的な満足度はいかがですか？

とても満足　　満足　　どちらともいえない　　やや不満　　不満

※その理由をお聞かせください。（　　）

Q11 今後も保健センターを利用したいと思いますか？

利用したい　　どちらでもない　　利用したくない

※その理由をお聞かせください。（　　）

Q12　「健康せたがやプラス1」をご存じですか？

知っている　　聞いたことがある　　知らない

Q13 今後、取り組んでほしいサービスやご意見などありましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

令和7年度　保健センター利用者アンケート（マシン・運動コース）

【裏面もあります】

本日は、世田谷区保健センターをご利用いただき、ありがとうございました。
当センターでは利用者の皆様のご意見を伺い、一層のサービス向上に努めていきたいと考えております。お手数とは存じますがアンケートのご協力をお願いいたします。

Q1　性別は？　　男性　　女性

Q2　年齢は？　　39歳以下　　40歳代　　50歳代　　60歳代　　70歳代　　80歳以上

Q3　お住まいの町名は？　　世田谷区＿＿＿＿＿＿
（※例：世田谷区　松原　）

Q4　保健センターを利用してどれくらいですか？
1. 半年以内　　2. おおむね半年～1年未満　　3. 1年以上

Q5　何でお知りになりましたか？
1. 区のおしらせ「せたがや」　2. 保健センター健康情報誌「げんき人」　3. 区の掲示板
4. ホームページ　　5. フェイスブック　　6. 保健センターの案内（チラシ・施設見学など）
7. その他（

Q6　参加動機・目的はなんですか？（複数回答可）
1. 内容に興味を持った　　2. 家族・友人などの勧め　　3. 医療機関・医師の勧め
4. 生活習慣予防　　5. 健康・体力づくり　　6. 体の不調を感じた
7. 他にない内容だから　　8. 専門的な指導を受けたい
9. その他（　　）

Q7　受付窓口またはお申込の際の職員の対応はいかがですか？

とても良い　　良い　　普通　　やや悪い　　悪い

※その理由をお聞かせください。（　　）

Q8　指導スタッフの対応はいかがですか？

とても良い　　良い　　普通　　やや悪い　　悪い

※その理由をお聞かせください。（　　）

裏面に続きます

Q9　指導内容はいかがですか？

とても良い　　良い　　普通　　やや悪い　　悪い

※その理由をお聞かせください。（　　）

Q10 総合的な満足度はいかがですか？

とても満足　　満足　　どちらともいえない　　やや不満　　不満

※その理由をお聞かせください。（　　）

Q11 今後も保健センターを利用したいと思いますか？

利用したい　　どちらでもない　　利用したくない

※その理由をお聞かせください。（　　）

Q12　「健康せたがやプラス1」をご存じですか？

知っている　　聞いたことがある　　知らない

Q13 今後、取り組んでほしいサービスやご意見などありましたらご記入ください。

（　　）

ご協力ありがとうございました。

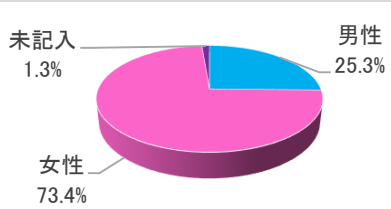
令和7年度利用者アンケート「健康増進指導(講座・教室)」

● 回収率95.7%(回収154/配布161)

Q1 性別は？

⇒ 女性が約8割を占めた。

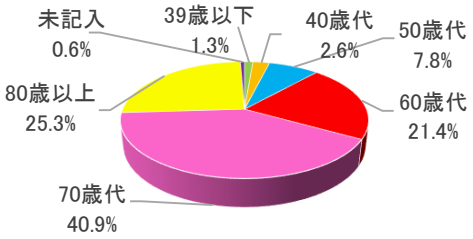
男性	39 人	25.3%
女性	113 人	73.4%
未記入	2 人	1.3%



Q2 年齢は？

⇒ ７０歳代が最も多く、６０歳～８０歳以上で８割以上を占めた。

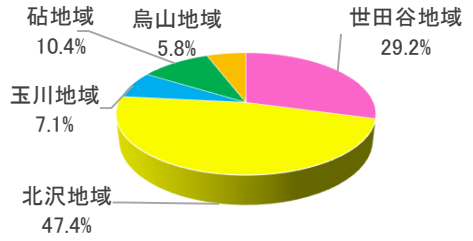
39歳以下	2 人	1.3%
40歳代	4 人	2.6%
50歳代	12 人	7.8%
60歳代	33 人	21.4%
70歳代	63 人	40.9%
80歳以上	39 人	25.3%
未記入	1 人	0.6%



Q3 お住まいの町名は？

⇒ 北沢地域が約５割で最多で、次いで世田谷地域が約3割であった。

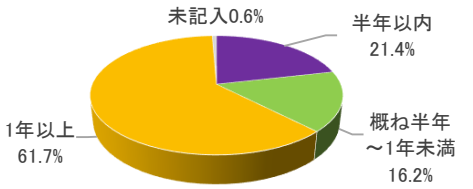
世田谷地域	45 人	29.2%
北沢地域	73 人	47.4%
玉川地域	11 人	7.1%
砧地域	16 人	10.4%
烏山地域	9 人	5.8%



Q4 保健センターを利用してどれくらいですか？

⇒ １年以上の方が最も多く、約６割を占めた。

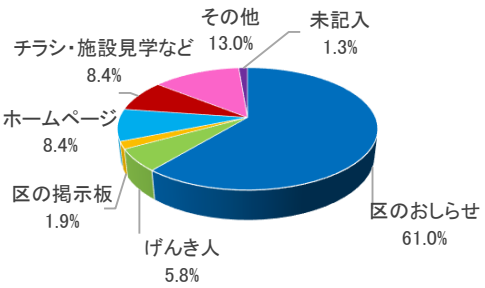
半年以内	33 人	21.4%
概ね半年～1年未満	25 人	16.2%
1年以上	95 人	61.7%
未記入	1 人	0.6%



Q5 何でお知りになりましたか？

⇒ 区のおしらせが最も多く、約６割を占めた。

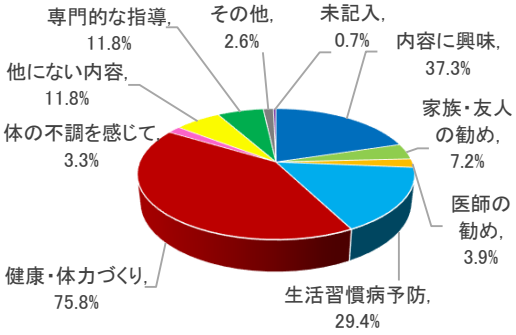
区のおしらせ	94 人	61.0%
げんき人	9 人	5.8%
区の掲示板	3 人	1.9%
ホームページ	13 人	8.4%
フェイスブック	0 人	0.0%
チラシ・施設見学など	13 人	8.4%
その他	20 人	13.0%
未記入	2 人	1.0%



Q6 参加動機・目的はなんですか？(複数回答可)

⇒ 健康体力づくりが最も多く、約８割であった。

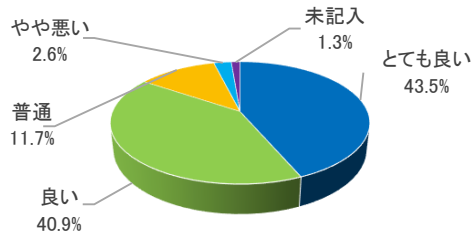
内容に興味	57 人	37.3%
家族・友人の勧め	11 人	7.2%
医師の勧め	6 人	3.9%
生活習慣病予防	45 人	29.4%
健康・体力づくり	116 人	75.8%
体の不調を感じて	5 人	3.3%
他にない内容	18 人	11.8%
専門的な指導	18 人	11.8%
その他	4 人	2.6%
未記入	1 人	0.7%



Q7　受付窓口またはお申込の際の職員の対応はいかがですか？

⇒　約８割の方が「良い」「とても良い」と回答した。

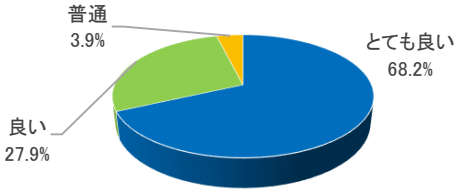
とても良い	67 人	43.5%
良い	63 人	40.9%
普通	18 人	11.7%
やや悪い	4 人	2.6%
悪い	0 人	0.0%
未記入	2 人	1.3%



Q8　指導スタッフの対応はいかがですか？

⇒　９割以上の方が「良い」「とても良い」と回答した。

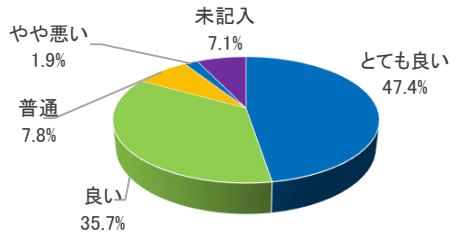
とても良い	105 人	68.2%
良い	43 人	27.9%
普通	6 人	3.9%
やや悪い	0 人	0.0%
悪い	0 人	0.0%



Q9　指導内容はいかがですか？

⇒　約９割の方が「とても良い」「良い」と回答した。

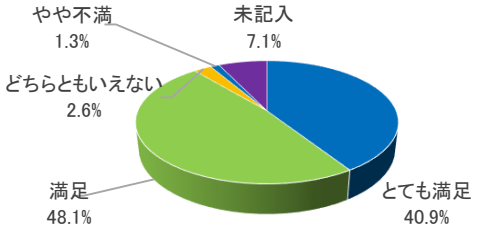
とても良い	73 人	47.4%
良い	55 人	35.7%
普通	12 人	7.8%
やや悪い	3 人	1.9%
悪い	0 人	0.0%
未記入	11 人	7.1%



Q10　総合的な満足度はいかがですか？

⇒　約９割の方が「とても満足」「満足」と回答した。

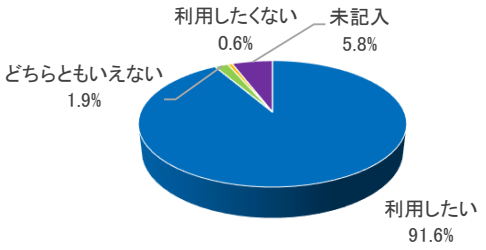
とても満足	63 人	40.9%
満足	74 人	48.1%
どちらともいえない	4 人	2.6%
やや不満	2 人	1.3%
不満	0 人	0.0%
未記入	11 人	7.1%



Q11　今後も保健センターを利用したいと思いますか？

⇒　約９割の方が今後も利用したいと回答した。

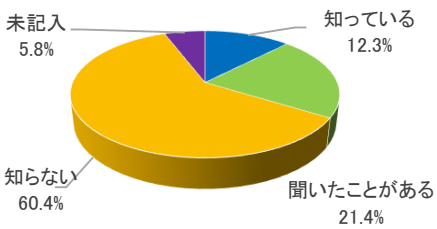
利用したい	141 人	91.6%
どちらともいえない	3 人	1.9%
利用したくない	1 人	0.6%
未記入	9 人	5.8%



Q12　「健康せたがやプラス1」をご存じですか？

⇒　６割の方が知らないと回答した。

知っている	19 人	12.3%
聞いたことがある	33 人	21.4%
知らない	93 人	60.4%
未記入	9 人	5.8%



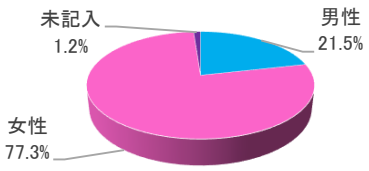
令和7年度利用者アンケート「健康教育指導(コース)」　集計

● 回収率88.8%（回収428/配布482）

Q1　性別は？

⇒　女性が約7割を占めた。

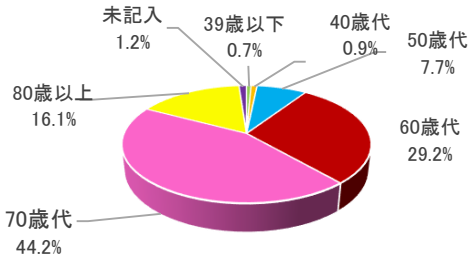
男性	92 人	21.5%
女性	331 人	77.3%
未記入	5 人	1.2%



Q2　年齢は？

⇒　７０歳代が約4割と最も多く、６０歳代～８０歳以上が約９割を占めた。

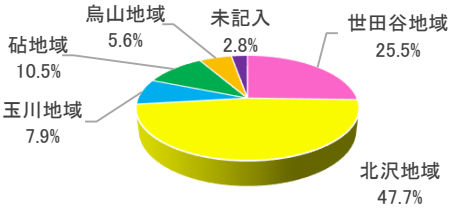
39歳以下	3 人	0.7%
40歳代	4 人	0.9%
50歳代	33 人	7.7%
60歳代	125 人	29.2%
70歳代	189 人	44.2%
80歳以上	69 人	16.1%
未記入	5 人	1.2%



Q3　お住まいの町名は？

⇒　北沢地域が最も多く、約５割を占めた。

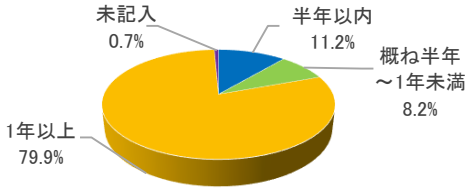
世田谷地域	109 人	25.5%
北沢地域	204 人	47.7%
玉川地域	34 人	7.9%
砧地域	45 人	10.5%
烏山地域	24 人	5.6%
未記入	12 人	2.8%



Q4　保健センターを利用してどれくらいですか？

⇒　１年以上の方が7割強を占めた。

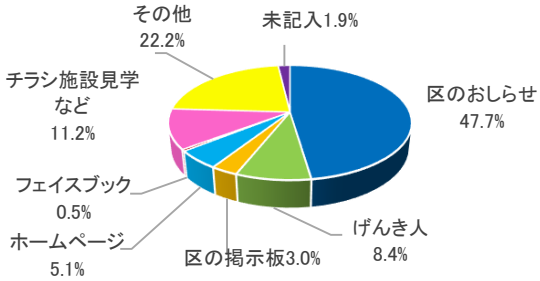
半年以内	48 人	11.2%
概ね半年～1年未満	35 人	8.2%
1年以上	342 人	79.9%
未記入	3 人	0.7%



Q5　何でお知りになりましたか？

⇒　区のおしらせが最も多く、約５割を占めた。

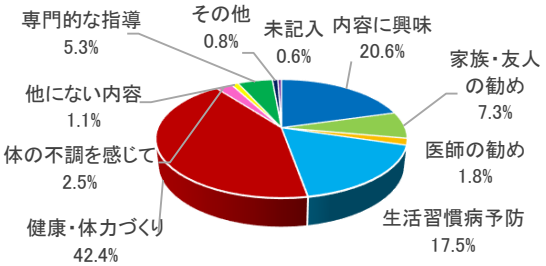
区のおしらせ	204 人	47.7%
げんき人	36 人	8.4%
区の掲示板	13 人	3.0%
ホームページ	22 人	5.1%
フェイスブック	2 人	0.5%
チラシ施設見学など	48 人	11.2%
その他	95 人	22.2%
未記入	8 人	1.9%



Q6　参加動機・目的はなんですか？（複数回答可）

⇒　「健康体力づくり」が約４割で最多、「内容に興味」「生活習慣病予防」が各約2割を占めた。

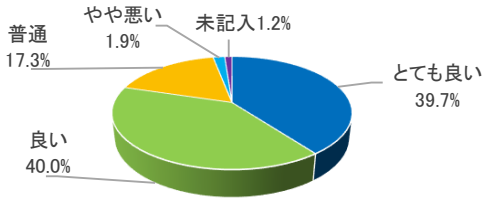
内容に興味	147 人	20.6%
家族・友人の勧め	52 人	7.3%
医師の勧め	13 人	1.8%
生活習慣病予防	125 人	17.5%
健康・体力づくり	303 人	42.4%
体の不調を感じて	18 人	2.5%
他にない内容	8 人	1.1%
専門的な指導	38 人	5.3%
その他	6 人	0.8%
未記入	4 人	0.6%



Q7　受付窓口またはお申込の際の職員の対応はいかがですか？

⇒　約８割の方が「とても良い」「良い」と回答した。

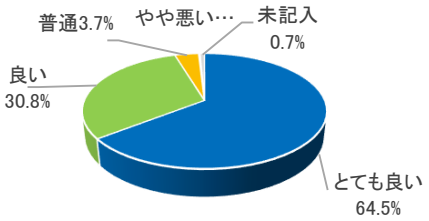
とても良い	170 人	39.7%
良い	171 人	40.0%
普通	74 人	17.3%
やや悪い	8 人	1.9%
悪い	0 人	0.0%
未記入	5 人	1.0%



Q8　指導スタッフの対応はいかがですか？

⇒　９割以上の方が「良い」「とても良い」と回答した。

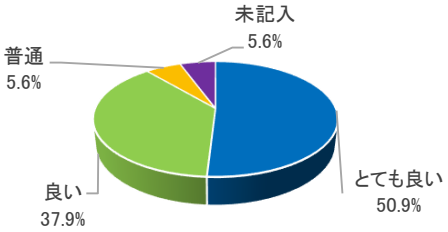
とても良い	276 人	64.5%
良い	132 人	30.8%
普通	16 人	3.7%
やや悪い	1 人	0.2%
悪い	0 人	0.0%
未記入	3 人	0.7%



Q9　指導内容はいかがですか？

⇒　約９割の方が「とても良い」「良い」と回答した。

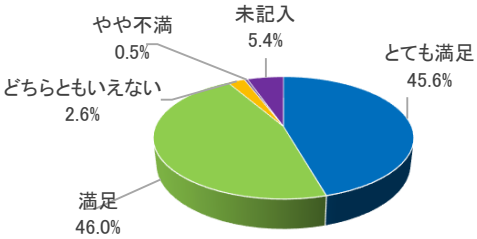
とても良い	218 人	50.9%
良い	162 人	37.9%
普通	24 人	5.6%
やや悪い	0 人	0.0%
悪い	0 人	0.0%
未記入	24 人	5.6%



Q10　総合的な満足度はいかがですか？

⇒　９割以上の方が「とても満足」「満足」と回答した。

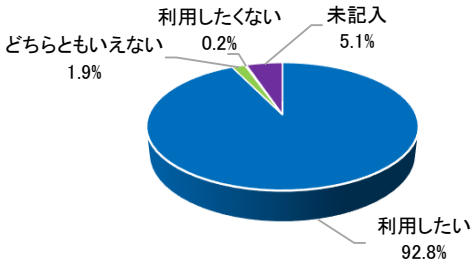
とても満足	195 人	45.6%
満足	197 人	46.0%
どちらともいえない	11 人	2.6%
やや不満	2 人	0.5%
不満	0 人	0.0%
未記入	23 人	5.4%



Q11　今後も保健センターを利用したいと思いますか？

⇒　９割以上の方が「利用したい」と回答した。

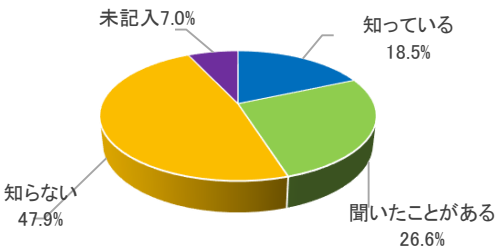
利用したい	397 人	92.8%
どちらともいえない	8 人	1.9%
利用したくない	1 人	0.2%
未記入	22 人	5.1%



Q12　「健康せたがやプラス1」をご存じですか？

⇒　約５割の方が「知らない」と回答した。

知っている	79 人	18.5%
聞いたことがある	114 人	26.6%
知らない	205 人	47.9%
未記入	30 人	7.0%



Q１３　今後、取り組んでほしいサービスやご意見などありましたらご記入ください。

■講座・教室に関して（同様なご意見）

・各プログラムの数を増やし希望者全員ができるようにしてほしい
・体力が1時間半だと少しハードなのでもう少し短い時間や途中休憩が5分くらいあるとよい
・親切にわかりやすいご指導をありがとうございます。引き続き参加します。
・筋肉向上という教室なのでマシーントレーニング以外でも自分でできる軽い筋トレ方法を
　指導してもらえるかと期待して参加したが半分以上床の上でストレッチで最後に有酸素運動で期待外れだった
・毎度予約せずに一定期間内に継続して受けられるクラスを増やしてほしい
・継続して運動していけるよう人数の問題もありましょうが教室等を少しでも多く企画してください
・健康体操今回のクラスのように毎回内容がわかるクラスを希望
・機械の使い方が初心者には少しハードルが高い感じがしたがわかりやすいアドバイス
・指導でためになった。体の動かし方も含め充実した講座になった。今後もお願いしたいし、
　回数講座そのものも増やしてほしい。ありがとうございます。
・普段やらないような運動の入門的な講座があると面白いです
・夜の講座を増やしていただけると仕事の後に参加しやすいです。または土曜や午後などもあれば
・いろいろ参加したいが平日午前午後が多く仕事で参加できないのが残念です。
・若年世代も利用しやすいコースをもう少し増やしてほしい。土日平日夜オンラインのコースなど
・もっと平等に社会人向けのクラスや土日の開催もあるとうれしいです。更年期のダイエットや女性の筋トレ骨盤の運動など
・オンライン受講
・ひとりひとりマシンが使えてよかった
・毎回クールダウンがあるとよい
・簡単な球技
・自宅で実施するときの順序を意識的に襲えて
・腎臓病食について
・保健センター外での指導もあるとよい （京王線等）
・午後の講座があるとうれしい
・年代別の講座が欲しい

■運動コース・マシンコースに関するご意見

・マシンの使い方がよくわからない　なかなか聞けない。基本的な注意事項などたまに話して
・マシンの準備運動をしないで始める人がいる。どうしてやらなくていいのか　複数
　説明がないのが不思議。先生もわかっていると思うが。
・やさしくわかりやすく指導していただいて自分の体が変わっていくのが楽しい。
・講座の曜日によっては参加できないものもあるので違う曜日にも設定してほしい
・運動コース：各コースとも、定期的利用者が「（その）コースを増やして」との記述多　複数
・後ろの方は見にくいのでカメラを利用するなど工夫してほしい
・運動コースの時間や、指導員は年に一回変更してほしい
・若くもなく年寄りでもない60歳前後をターゲットにした講座を
・体力がつく腰、足、肩などの運動を希望します
・太るための講座や体操
・腸内環境を整えるための体操＋栄養教室
・頻尿を予防するための体操＋栄養
・運動によって改善できる痛みに対応した運動教室(脊椎管狭窄症)
・体幹強化＋バランス感覚強化のための体操教室を開いてほしい
・ペアを組んでの体操はない方がよいと思う
・コースの曜日を変えないで
・コース数増やして　複数
・コマ数増やして　複数
・希望者の多いコースの定員増
・土日のいずれか一日オープンしてほしい
・夜にも教室を増やして(70代)
・夕方～のコース増やして(50代女性)
・月曜にコースを
・75才以上のコース
・ヨガ　スペース狭い
・基礎体力づくり
・有酸素運動増やして
・マシンコース　午前も3回にして
・マシンコース　もうひと枠増やして
・マシンの種類　増やして
・家でも取り込めそうな運動
・いまのままでよい　複数
・いろいろなメニューを提供してほしい　複数
・いろいろな教室もあるので今のままで満足　複数
・どの教室がどの先生か前もって知りたい
・フラ
・ヒップホップダンス
・短期の　からだほぐし　歩き方　など
・ストレッチの講座

・男性の体操コースを
・エンジョイダンス披露の場
・太極拳
・ファイティング
・ピラティス
・ズンバ
・ヨガ増やして　複数
・ヨガを週二回に
・たまには文化的なものも　複数
・いろんな催しもっとあっても良い
・ダンス全般

■Q7受付や予約に関するご意見

・親切　複数
・丁寧　複数
・わかりやすい　複数
・優しい
・一人で対応できない
・人によって態度が変わる　複数
・丁寧でよいが時間がかかる
・質問への回答が質問で返ってくる
・感じ悪い
・事務的　だが、それでよい
・前より改善した
・フォーマット従った対応しかできず、事務的過ぎ。他者への配慮がゼロ
・申し込みの際に「全部きっちり書かないとダメ」というのは納得できない。
受講者番号と氏名だけで良いはずなのに
・人によって言うことが違う。あきらかに面倒くさそうにする方がいた。
・スタッフ全員が替わってから皆さん保健センターに慣れた様子
・参加時は毎回窓口で受付をする方がいらっしゃる。窓口がほかの人に対応しているので
待っている姿を見かける。わかっていることなのだから待たせないようにできないか
・受付窓口に電話した際長時間のコールで待たされる時がある。改善お願いしたい。
・ネット予約　超複数
・ネットで空き状況確認したい　複数
・スマホで、予約、空き情報など　できるようにしてほしい　超複数
・HPでの予約、キャンセルができるようにしてほしい　複数
・順番の取り方
・予約が取りにくい、なんとかできないか　複数
・予約取れない　複数
・定員満員でも欠席者の空きに入れるとよい　複数
・混んできた　希望の曜日が取れるとよい
・混みすぎる　翌週同曜日が取れない　複数
・期限切れ、その日に予約できない(また来なければならない)
・週二回予約できるようにしてほしい　複数
・毎回取りたい　月二回しか取れない
・一番に並んでも予約取れないことがある　欠席者がいるのに
・キャンセル、空きの状況をHPで見られるようになりませんか
・キャンセル、空きの状況をHPで見られるようになりませんか
・キャンセルをそのままにしないで断り入れれば入りたい人が入れるのでは
・特別教室の、8:30から「先着順」だが、他によい参加申し込みの方法はないか
・キャンセルは、連絡しなくてもよいというが、やはり行けない時(事前にわかれば)
・教室(運動)を開催し、新しい方々を運動に参加させていただくのは良いことですが、
・キャンセルは、連絡しなくてもよいというが、やはり行けない時(事前にわかれば)
他の人のためにも必要かと。電話もせめて午後一時から受けてほしい。
・教室(運動)を開催し、新しい方々を運動に参加させていただくのは良いことですが、
古い方々が教室に申し込むもはずれが多く残念です。古い方も大事にしてください。

■Q8指導員対応

・わかりやすい話し方、説明の仕方　複数
・わかりやすい話し方、説明の仕方先生方のちょっとした言葉になるほどと納得することが多い
・一つ一つの動きの目的ポイントがわかりやすい説明でした。
・個々の身体の具合体調を理解されている
・マスクのせいで先生の声が聞き取りにくい。もう少し大きくお願いします。
・メリハリのある進め方で実に楽しく受講できました　複数
・明るくてこえをかけやすい　複数
・民間フィットネスと比べ圧がなく、支援的、優しくてよい　複数
・ゆっくり、ていねい、やる気持たせてくれる(80代)　複数
・人によって対応が違う。平均してほしい　複数
・「話」なく指導が限定的
・要領を丁寧にわかりやすく教えてくれる
・やさしい　感じよい　複数
・常に笑顔でよい　複数
・わかりやすく親切　質問しやすい　複数
・よく見てくれている　複数
・いつも同じなのでたのしくない　もう少し変化つけて　複数
・いまのままでよい　複数
・毎回指導に工夫が感じられありがたい
・行き届いたケア、礼儀正しさ、親しい対応
・体調などをしっかり見守ってくれて安心、助かる

■Q9指導内容

・ていねい
・繰り返しで覚えやすい　たまには違うともっと良い
・無理なくできる
・ちょうどよい
・他を経験していないので比較困難
・相手の状況を見て指導してくれる
・年に見合った対応
・年に見合った対応年齢に合わせた無理のない指導
・マンネリ化していない
・楽しくそのきにさせてくれて楽しく運動ができ充足感がある
・マシンで、わからない時指導してもらうが、時間が足りない(待っている次の人が多くて)

複数

・手軽、手ごろ
・アドバイス受け継続。日々の仕事、家事をこなしていく力が湧く
・マシンの指導してくれる度合いの差
・優秀、指導力高い
・人柄よく穏やかで楽しい方多く気持ちよく運動できる
・いつも順番なので(はい)と言って終わり
・ケガをしないよう配慮してくれる
・気分すっきり　また来たいと思える
・どこに聞いているか解説しながらの運動が勉強になる

■Q10満足度

・終了後体が軽くなった
・取り入れたいことがあった。
・安心感
・予約取りづらい
・マシンが清潔で通いやすい
・予約取り面倒
・楽しく過ごせる
・参加することで充足感が得られるため
・楽しみながら体を動かすことができる
・「とても満足」だが、予約取りにくいので「満足」で。
・できたら待ち時間を短くしたい。でも翌週取れなくなる
・体力に少し自信が持てるようになった
・永くできるプラクティス(ストレッチ、ヨガ、体操等)を希望
・満足できる内容

■Q11今後の利用

・いろんなジャンルの催しある
・いろいろな講座あることを知った
・通いたい教室がある
・コースを選べる
・健康に年をとりたいから
・利便性良い
・いろいろな講座あることを知った一人では筋トレが続かないから
・多種のコースがある
・健康維持
・地域の情報も得られる
・料金やすい
・自分の都合で予定が組める
・年齢に合わせたコースがある

複数

■その他のご意見

・イベントなど、たまにスポ振と混乱することがある。
・健康バイキング　実食できたらよい
・引きこもりがちな若者、学校にいけない子供たちが筋力をつける(定期的に体を動かすことによって)
場にもなってほしい
・三茶のセンター復活はないのか　以前のマシン仲間が梅が丘には来ていない
・稀にですが、マシン使用中に手足を止めて話込んでしまったり準備体操の前または途中で、マシンの
先約を取ってしまう方がいる。先生も気づかれていると思うが。
・中には話の輪に加わる先生もいらっしゃいます。ぜひ注意喚起をお願いします。
・多くの先生には適宜アドバイスをいただいて利用しており大変感謝しております。ありがとうございます。
・多様な身体状況、目的の方々が施設を利用されるので安全管理調整には十分に配慮してほしい
例)キャリーバックをもって会談を利用される方などは、他人を転倒に巻き込む可能性がある
各々が自分の能力を弁えて施設を利用できるように配慮してほしい。
・自分が70代になり周囲への配慮が不足しがちと感じている。そうしたとき、本人自身が落ち込んだり
利用者間のトラブルに発展しないように、施設管理の立場から、できれば各々の力量に気づかせて
いただけるとありがたく思います
・毎年アンケートを実施されているが、意見希望をかいてもそれに対する回答が得られない。
何のためのアンケートなのか疑問。いろいろな意見があるので集約は難しいのでしょうが、
せめて〝こんな意見がありそれについては検討したい〟とか
〝サービスなどは経費の事情もあり難しい〟など
掲示板などに回答してほしい。