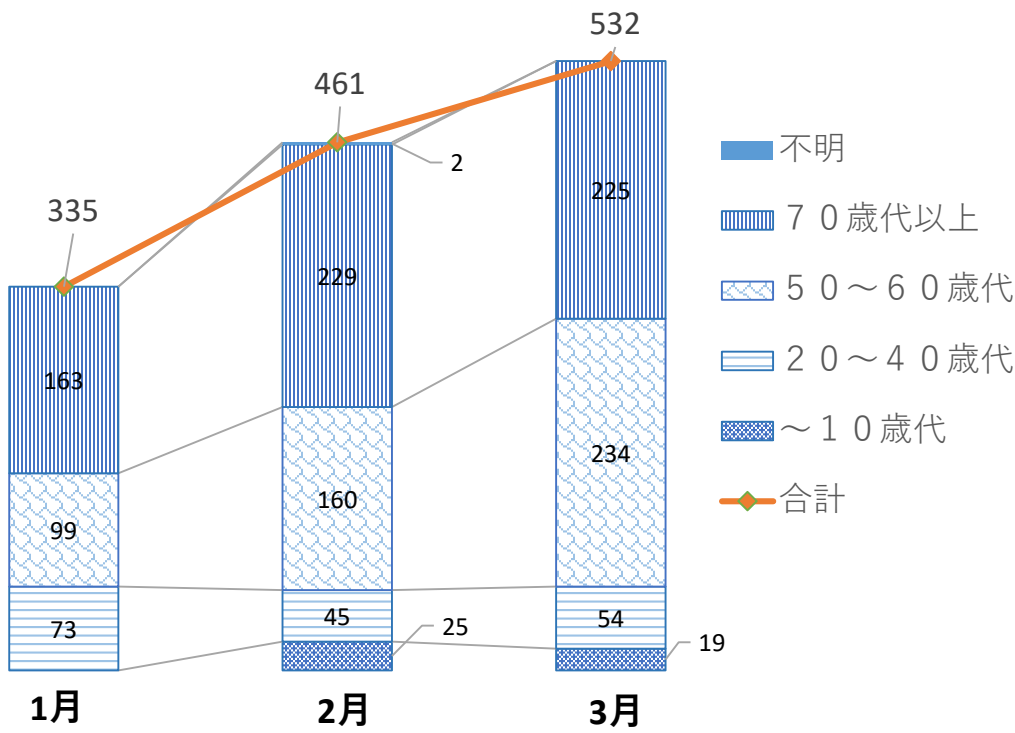


ヘルスラボ・こまき利用状況（令和6年度）

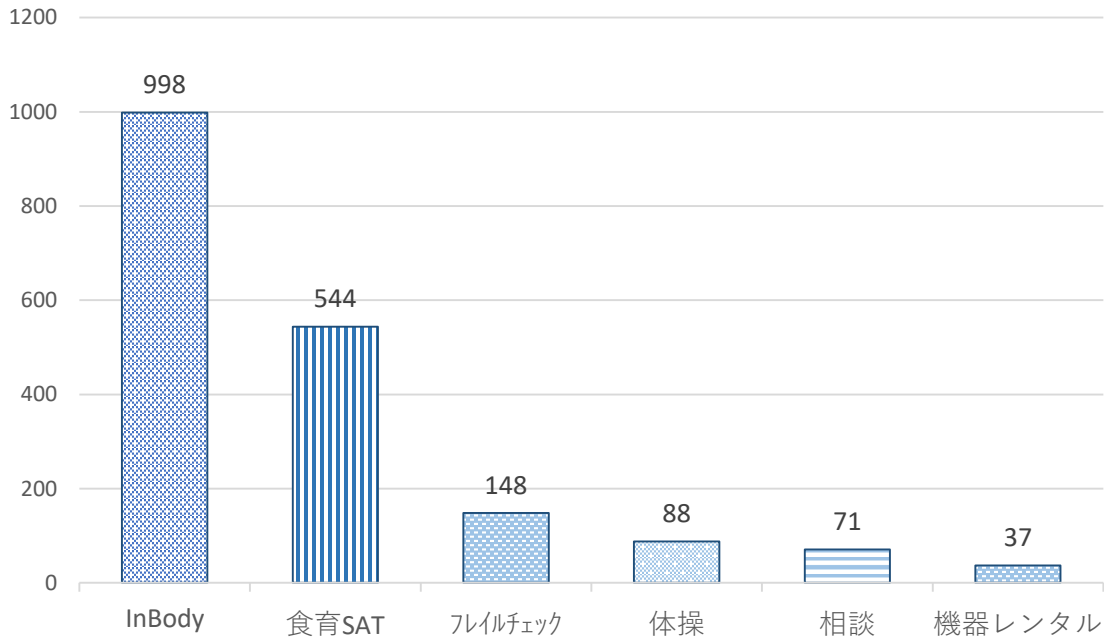
【年代別利用者数の推移】 ※1月22日～3月31日
※ID発行者、年齢記入者のみ

【利用目的別】 ※1月6日～3月31日
※ID未発行者を含む延べ人数

グラフ 1



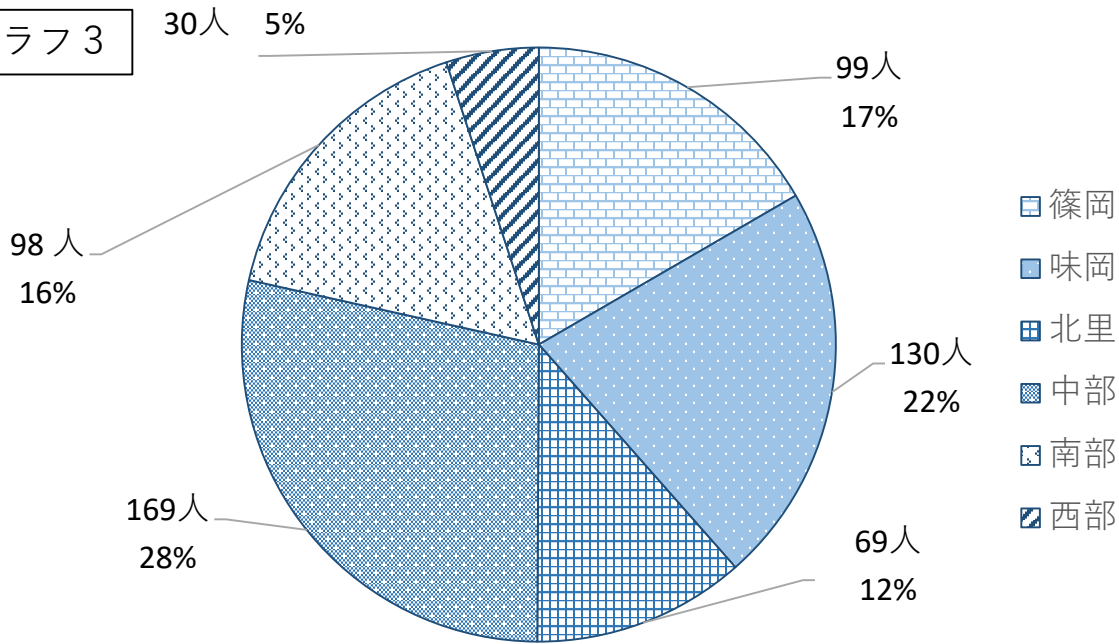
グラフ 2



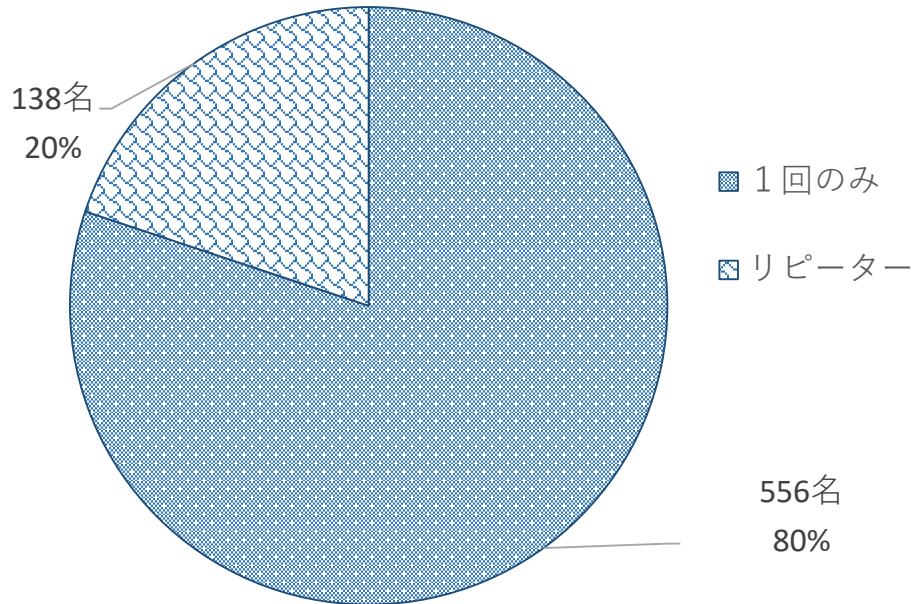
【地区別】 ※1月22日～3月31日
※ID発行者、住所登録者のみ

【来館回数】 ※1月22日～3月31日
※ID発行者のみ

グラフ 3



グラフ 4



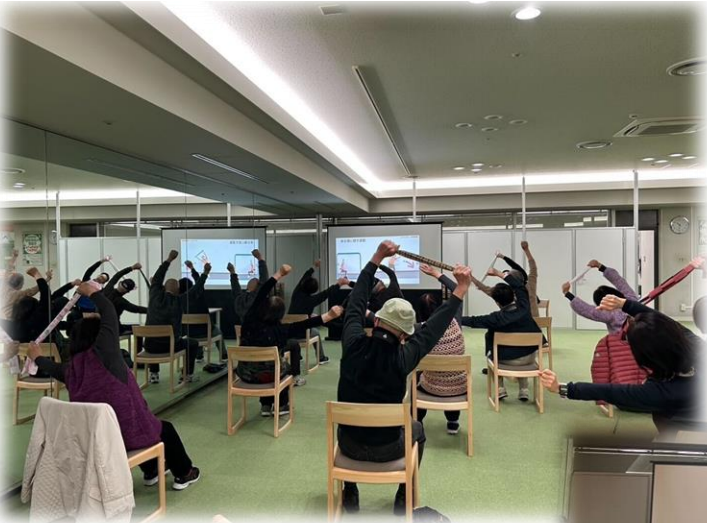
- 月別の利用者が全体として増加している一方で、50歳代未満の世代では、増加が顕著でない。
 - 多くの来館者が、InBodyや食育SAT、フレイルチェックなどの健康チェックを実施している。
 - ヘルスラボ・こまきが所在する中部圏域において、人口に占める来館者の割合が最も大きい。また、最も距離が離れた篠岡地区においても、他の圏域と同程度の割合で来館している。
 - 来館者のうち、80%が初めて来館された方である。
- ➡ 引き続き、多くの方にご利用いただけるよう、特に、若い世代をターゲットにしたイベントを企画し、多世代が集う施設としての魅力を高める必要がある。また、施設の利用により気づきのきっかけとなり、さらに健康づくりが継続して行われるよう、公式SNSを用いたり、定期的な教室を開催するなどして、来館者へのフォローアップを強化するとともに、今後の活用についても検討を続けていく。

■ヘルスラボ・こまきイベント実施状況（令和6年度）

単位：（人）

月	日	曜	タイトル	内容	参加者数
1	7	火	市長・市議会議員・区長内覧会	今日からできるフレイル予防についての講座	33
	19	日	オープニングフェア	「カラダにいいこと」を無理なく習慣にする方法についての講座	224
2	12	水	BODYBASE 体験教室	姿勢改善を軸にしたストレッチ＆トレーニング	9
	26	水	フレイル予防の食事講座	・たんぱく質摂取の推奨量や増やし方のコツについて ・普段の食事を書き出すワーク	5
3	12	水	ストレッチポールを使用したストレッチ教室	肩こり・腰痛に効くストレッチ	8
	16	日	ミズノ主催 歩行測定会	歩行測定機器を使用した測定会	80前後
	22	土	ミズノ主催 eリカバリー講習会	ミズノ講師よりアイケアに関する講習会	22
	19	水	まちかど運動教室サテライト 1日目	まちかど運動教室おさらい(InBody測定等)	31
	20	木	まちかど運動教室サテライト 2日目	まちかど運動教室おさらい(InBody測定等)	
	24	月	まちかど運動教室サテライト 3日目	まちかど運動教室おさらい(InBody測定等)	
	25	火	まちかど運動教室サテライト 4日目	まちかど運動教室おさらい(InBody測定等)	
	31	月	まちかど運動教室サテライト 5日目	まちかど運動教室おさらい(InBody測定等)	
	26	水	腸活の食事講座	・腸活について、食事の選び方、摂り方のコツについて ・普段の食生活を見直すチェックシート	8

■各種講座・イベントの様子



↑毎日体操
（毎日10：30～開催）



←BODYBASE体験教室



ストレッチ教室→



食育講座→

■公式LINEを活用した情報発信



【講座の周知】



4月17日時点：登録者数345名

- 【公式LINEの機能】
- ・施設に関する情報発信
 - ・健康に関する情報発信
 - ・健康動画の配信
 - ・イベント・講座の予約 等

