

調査票

あなた自身の健康と、健康寿命の延伸に向けた取り組みについて伺います。

問1 あなたは、ご自身の将来の健康について考えたことがありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

- 1 よく考える
- 2 考える
- 3 どちらともいえない
- 4 あまり考えたことはない
- 5 考えたことはない

問2 札幌市では、市民の健康寿命を伸ばすための効果的な取組について、委員会を設置して検討を進めています。以下に示す委員会からの主な意見のうち、あなたの考えに近いものにいくつでも○をつけてください。

- 1 健康寿命を伸ばすのは、自分らしい人生を少しでも長く楽しむためである
- 2 長生きしている人が多いまちということは、良いことである
- 3 日々の生活習慣の積み重ねによって、健康に繋がっていく
- 4 歩くことは習慣であり、早い時期から始めたほうがよい
- 5 人と人とのつながりが減ると、生きがいを感じられなくなってくる
- 6 世代を超えてつながることがこれからの社会に要求されている
- 7 目標をつくることができると、健康に対する意識も高まる
- 8 特になし

問3 あなたは、ご自身の健康寿命の延伸につながると考えられる取り組みをどの程度行っていますか。ア～カについて、1つずつ選んで○をつけてください。

	る 取 組 ん で い	少 し 取 組 ん で い る	え な い ど ち ら と も い	ん で い な い あ ま り 取 組 み	な い 取 組 ん で い
ア 歩くこと	1	2	3	4	5
イ 運動・スポーツをすること	1	2	3	4	5
ウ ボランティア活動に参加すること	1	2	3	4	5
エ 町内会など地域活動に参加すること	1	2	3	4	5
オ 友人や仲間と交流すること	1	2	3	4	5
カ 習い事や趣味活動をする	1	2	3	4	5
キ 仕事や学業に取り組むこと	1	2	3	4	5
ク 健康的な食事を取ること	1	2	3	4	5

問4 あなたは、スポーツが健康にどのような効果をもたらすと考えますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

- 1 スポーツを楽しむことで、健康につながる。
- 2 スポーツ選手に憧れて体を動かそうとする人が増え、健康につながる。
- 3 スポーツの応援を通して元気を貰い、健康につながる。
- 4 スポーツを通して活動が広がることで、健康につながる。
- 5 スポーツを通じたまちづくりにより、市民全体の健康が底上げされる。
- 6 その他 ()
- 7 特に効果はない

問5 あなたは、社会参加（町内会活動、ボランティア活動、就学、就労など）が健康にどのような効果をもたらすと考えますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

- 1 会話をする機会が増えることで、健康につながる。
- 2 外出する機会が増えることで、健康につながる。
- 3 助け合いが増えることで、健康につながる。
- 4 やりがいや生きがい、楽しさが増えることで、健康につながる。
- 5 社会参加が盛んなまちづくりにより、市民全体の健康が底上げされる。
- 6 その他 ()
- 7 特に効果はない

問6 あなたは、札幌市が市民の健康寿命の延伸に力を入れていくことについて、どのように考えますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

- 1 力を入れていくべきだと思う
- 2 力を入れる必要はないと思う
- 3 わからない

問7 あなたは、健康寿命の延伸を実現するためには、どのような仕組みがあれば良いと考えますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

- 1 楽しみながら健康になれる仕組み
- 2 人とのつながりをつくれる仕組み
- 3 家族や友人と一緒に取り組める仕組み
- 4 自分の健康状態や活動状況をいつでも確認できる仕組み
- 5 健康づくりや社会参加が評価される仕組み
- 6 社会や他者への貢献につながる仕組み
- 7 その他 ()
- 8 わからない

あなた自身の今後の生活について伺います。

問8 あなたは、今後の生活において、特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

- 1 食生活
- 2 衣生活
- 3 自動車、電気製品、家具などの耐久消費財
- 4 住生活
- 5 レジャー・余暇生活
- 6 自己啓発・能力向上
- 7 所得・収入
- 8 資産・貯蓄
- 9 健康
- 10 その他 ()
- 11 力を入れたいことはない

最後にあなたご自身のことについておたずねします。あてはまるものに○をつけてください。

F 1 あなたの性別は

- 1 男性
- 2 女性
- 3 その他

F 2 あなたの年齢は（アンケート記入日時点）

- 1 18～19歳 2 20～29歳 3 30～39歳 4 40～49歳 5 50～59歳
- 6 60～64歳 7 65～69歳 8 70～74歳 9 75～79歳 10 80～84歳
- 11 85歳以上

F 3 あなたは現在何区にお住まいですか

- 1 中央区 2 北区 3 東区 4 白石区 5 厚別区
- 6 豊平区 7 清田区 8 南区 9 西区 10 手稲区