

02. 札幌市の地域特性調査

■ 調査目的・意図

1. 今後のウェルネス推進施策に活用できるという視点で、札幌市内にある施設、設備をデスクリサーチによりリストアップを実施。



札幌市内の公園、運動施設、図書館（生涯学習の観点で）をピックアップ。
特に公園数は数が膨大であることから、弊社で任意にウェルネス推進に資する
公園種別を選定し、リストアップを行った。

■札幌市：公園

- ・全市で2742カ所ある公園から、ウェルネス施策に資する公園種別を任意で選定。
- ・総合公園、運動公園、特殊公園、広域公園の4種をで30カ所をリスト化（次ページ）。

令和4年度告示用都市公園区別総括表

【R05.03.31告示】

上段：箇所 下段：面積㎡ 令和05年03月31日現在

種別	中央区	北区	東区	白石区	厚別区	豊平区	清田区	南区	西区	手稲区	全市計	
街区公園	111	446	265	166	133	238	216	257	305	271	2,408	カ所
	172,680	463,465	387,438	345,476	208,515	308,924	292,776	335,357	290,505	321,925	3,127,061	㎡
近隣公園	2	23	17	15	15	8	18	17	16	14	145	カ所
	28,280	408,947	275,903	208,814	254,735	91,770	341,850	331,938	268,107	243,413	2,453,757	㎡
地区公園	0	5	4	2	2	4	1	1	2	5	26	カ所
	0	242,547	257,120	87,791	158,823	227,750	69,421	54,733	84,057	241,176	1,423,418	㎡
総合公園	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	カ所
	927,323	253,140	1,043,496	194,560	218,040	220,617	663,200	313,240	247,271	597,258	4,678,145	㎡
運動公園	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	4	カ所
	0	112,872	0	0	131,332	0	0	0	124,085	181,503	549,792	㎡
特殊公園	4	1	0	0	3	1	1	1	2	0	13	カ所
	309,386	2,757	0	0	41,123	408,961	29,297	389,665	363,184	0	1,544,373	㎡
都市緑地	9	18	10	9	14	7	13	15	10	20	125	カ所
	423,730	846,003	822,636	528,539	857,569	230,495	711,373	610,024	134,681	942,106	6,107,156	㎡
緩衝緑地	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	カ所
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	154,783	154,783	㎡
緑道	0	2	0	1	0	0	1	0	1	2	7	カ所
	0	83,419	0	20,528	0	0	6,263	0	42,894	26,659	179,763	㎡
小計	128	497	297	194	169	259	251	292	338	315	2,740	カ所
	1,861,399	2,413,150	2,786,593	1,385,708	1,870,137	1,488,517	2,114,180	2,034,957	1,554,784	2,708,823	20,218,248	㎡
広域公園	真駒内公園 847,000 滝野すずらん丘陵公園 3,957,000 (一人当たり 2.4 ㎡)										2	カ所
											4,804,000	㎡
合計											2,742	カ所
											25,022,248	㎡
1人あたり面積 (人口)	10.1	10.9	13.1	9.0	17.4	9.0	21.4	17.6	9.6	21.6	12.8	㎡/人
	243,784	286,105	261,567	213,108	124,860	225,538	111,561	134,686	218,682	141,407	1,961,298	人

※ 人口は令和4年10月1日現在の住民基本台帳による数字である。

札幌の公園緑地の種類について

都	基	住区基幹公園	街区公園	主に街区の住民を対象とした標準的な施設が配置された公園。250m以内の距離で行けるように配置され、標準規模は0.25ha。
市	幹		近隣公園	主に近隣の住民を対象とした標準的な施設が配置された公園。500m以内の距離で行けるように配置され、標準規模は2ha。
公	公		地区公園	徒歩圏内の住民を対象とした公園で、スポーツ施設や休養施設が設置される。1km以内の距離で行けるように配置され、標準規模は4ha。
園	園	都市基幹公園	総合公園	休息や鑑賞、散歩、運動などを目的に市民が総合的に利用できる公園で、10～50haが標準的な規模である。円山公園や中島公園などがある。
			運動公園	野球場やテニスコート、陸上競技場、プールなどの運動施設が設置されている公園。標準規模は15～75haで、手稲稲積公園、厚別公園などがある。
			広場公園	主に商業地などの地域で、人々の休憩や街の景観を向上させることを目的として配置される。
			特殊公園	自然環境や景観を守ったり、史跡や名勝、動植物に親しむための公園で風致公園や動植物園、墓園などが該当する。大通公園や札幌芸術の森などがある。
			広域公園	主に一つの市町村を超える広域の利用を目的とした公園。自然を生かした様々な施設が設置され、標準規模は50ha以上。国営滝野すずらん丘陵公園などがある。
			緩衝緑地	大気汚染や騒音、振動、悪臭などの公害や災害防止のために設置される。住居地と工場地帯、交通施設を分離することが必要な場所に設けられている。
			都市緑地	都市の自然環境やの保全や景観を向上させるために設けられる緑地0.1ha以上を標準としている。
			緑道	災害時の避難路の確保や歩行者や自転車が安心して通行するために設けられた帯状の緑地。幅員10～20mを標準として公園や学校、ショッピングセンター、駅前広場などを結ぶように配置されている。
			自然緑地	森林レクリエーションの場として設けられている緑地で、市有林を活用した都市環境林と民有林を借用して開放している市民の森がある。
			その他の公共施設緑地	公園以外の一般に開放された公共施設の緑地。サッポロさとらんど、河川の緑地、北大付属植物園などがある。

■札幌市：公園

	公園種別	施設名称	住所	面積 (平方メートル)
1	総合公園	中島公園	中島公園、南14条西5丁目、南15条西4丁目	236295
2	総合公園	円山公園	宮ヶ丘	691028
3	総合公園	百合が原公園	百合が原公園210番地	253816
4	総合公園	月寒公園	美園10～12条7～8丁目、月寒西2～3条4丁目	218375
5	特殊公園	西岡公園	西岡	408961
6	総合公園	藻南公園	川沿9～11条1丁目 真駒内真駒内柏丘7・8・12丁目	313240
7	総合公園	前田森林公園	手稲前田591-4	597258
8	総合公園	平岡公園	平岡公園	663200
9	総合公園	モエレ沼公園	モエレ沼公園1-1	1043496
10	総合公園	川下公園	川下2651番地3外	194,560
11	総合公園	五天山公園	福井423番地	247271
12	総合公園	厚別山本公園	厚別町山本	141677
13	運動公園	屯田西公園	屯田4条9～10丁目	112872
14	運動公園	手稲稲積公園	前田1条5丁目	181503
15	運動公園	厚別公園	上野幌3条1丁目	132199
16	運動公園	農試公園	八軒4条西6丁目・5条西6丁目・5条西8丁目	123,667
17	特殊公園	大通公園	大通西1～12丁目	78901
18	特殊公園	旭山記念公園	界川4丁目	202,760
19	特殊公園	科学館公園	厚別中央1条5丁目	9909
20	特殊公園	平岡樹芸センター	平岡4条3丁目	29297
21	特殊公園	寒河畔公園	山の手6条1～4丁目 7条5～6丁目 琴似4条2～4丁目 琴似4条6丁目 発寒3条1丁目	31572
22	特殊公園	宮丘公園	西野	331611
23	特殊公園	札幌芸術の森	芸術の森2丁目	389665
24	特殊公園	環状夢のグリーンベルト発祥記念の森	厚別町山本1065-3	8012
25	特殊公園	やまはなサンパーク	南22条西13丁目	9,480
26	特殊公園	北6条エルムの里公園	北6条西8丁目	2710
27	特殊公園	厚別南公園	厚別南5・6丁目	23202
28	特殊公園	創成川公園	北1条西1丁目～南4条西1丁目	18245
29	広域公園	道立真駒内公園	真駒内公園	847000
30	国営公園	滝野すずらん丘陵公園	滝野247番地	3957000

■札幌市：運動（スポーツ）施設

種別	施設名	バスケットボール	バレーボール	バドミントン	テニス	卓球	柔道・剣道 弓道	フットサル	観客席	その他
		体育館	北ガスアリーナ札幌46（中央体育館）	●	●	●	●	●	●	●
	中島体育センター	●	●	●	●	●	●	●		格技場、トレーニング室 他
	北区体育館	●	●	●	●	●	●	●		ボクシング場、トレーニング室 他
	東区体育館	●	●	●	●	●	●	●		格技場、トレーニング室アーチェリー 他
	美音保体育館	●	●	●	●	●	●	●		美音保体育館（野球場）、美音保体育館（冬季）
	白石区体育館	●	●	●	●	●	●	●		1周144mのランニングデッキ、ダンスバーのある小体育館 他
	厚別区体育館	●	●	●	●	●	●	●		1周155mのランニングデッキ、格技場、トレーニング室 他
	豊平区体育館	●	●	●	●	●	●	●		ハンドボール、格技場、トレーニング室 他
	清田区体育館	●	●	●	●	●	●	●		第2体育館にはジャズダンス、エアロビクスなどに使える鏡・ダンスバーが設置有 他
	南区体育館	●	●	●	●	●	●	●		体投びつ、格技場、トレーニング室 他
	西区体育館	●	●	●	●	●	●	●		格技場、トレーニング室、ランニングデッキ 他
	富の沢屋内競技場	●	●	●	●	●	●	●		スモールポアライフル射撃、エアライフル射撃
	手稲区体育館	●	●	●	●	●	●	●		格技場、トレーニング室 他
種別	施設名	一般プール (25m)	幼児用 プール	児童用・ 歩行用	ウォータ スライダー	50mプール (日本水泳 連盟公認)	25mプール (日本水泳 連盟公認)	多目的 プール	観客席	その他
温水プール	東湯水プール	●	●		●					
	白石湯水プール	●	●							
	厚別湯水プール	●	●					●		
	豊平公園温水プール	●	●							多目的室
	平岸プール	●	●			●	●			多目的室
	清田湯水プール	●	●							清田区体育館
	西湯水プール	●	●		●					西区体育館
	手稲湯水プール	●	●							多目的室
	中央区公的温水プール（サンシャインスポーツクラブ）	●								25m×7コース
	北区公的温水プール（札幌サンパザ）	●								25m×7コース
南区公的温水プール（北海道青少年会館コンパス）	●	●	●							

種別	施設名	サッカー (天然芝)	サッカー (人工芝)	野球 (天然芝)	野球 (人工芝)	A球場 (観客席 収容人数)	B球場 (観客席 収容人数)	C球場 (観客席 収容人数)	観客席 収容人数	その他
		サッカー場・ 野球場	札幌ドーム	●	●		●			
	麻生球場			●					12,000	多目的室、麻生庭球場
	円山球場			●					25,000	円山競技場、円山庭球場
	美音保公園野球場					50	50	なし		美音保体育館
	東郷栄公園サッカー場		●							
	白旗山競技場	●								ローラースキーコース、歩くスキーコース（4.5km）
種別	施設名	ハードコート	クレイコート	アンダーカー コート	アスファルト コート	テニスコート	観客席 収容人数	その他		
コート（テニス） 庭球場	平岸庭球場	●								
	円山庭球場		●							
	中島公園庭球場			●			約1,500人	夜間照明、円山競技場、円山球場		
	麻生庭球場				●			夜間照明		
	月寒屋外競技場（庭球場）				●			麻生球場		
	スポーツ交流施設（庭球場）（つばね）					●		月寒体育館、月寒屋外競技場（庭球場）月寒屋外競技場（ラグビー場）他		
種別	施設名	ラージヒル	ノーマルヒル	ミディアム ジャンプ	スモールジャン プ	スモールヒル	スケートリンク (1周 200m)	観客席 収容人数	その他	
ジャンプ スケート 競技場	大倉山ジャンプ競技場	●							札幌オリンピックミュージアム	
	高の森ジャンプ競技場		●							
	笠井山ジャンプI			●	●					
	手稲山ジャンプI					●				
	美音保体育館						●		美音保体育館（夏季）美音保体育館（野球場）	
	月寒体育館						●		卓球（2階ロビー）	
	星置スケート場						●		江守記念コーナー	
円山スケート場（円山競技場）							●	円山球場、円山庭球場		
どろろんカーリングスタジアム									カーリングシート5シート、多目的ホール	
種別	施設名	トラック： 400m×8 コース	フィールド： 100m× 64.5m	ラグビー場	弓道場	トラック： 400m×9	フィールド： 105m× 70m	歩くスキー コース 4.5km	観客席 収容人数	その他
競技場	円山競技場	●	●						12,000	会議室、スケートリンク（1周200m）、円山球場、円山庭球場
	月寒屋外競技場			●	●				4,715	月寒体育館、月寒屋外競技場（庭球場）、月寒屋外競技場（弓道場）
	白旗山競技場							●		ローラースキーコース、天然芝サッカー場
	厚別公園競技場					●	●		20,861	補助競技場、屋内練習場、トレーニングルーム
その他										
緑野野外スポーツ交流施設（フズスノエリア）	フィールド（ルディックウォークコースマウンテンバイク専用コース芝生広場ホードソーンインラインホッケーコートスキーグレンデ）リュージュ競技場 他									
スポーツ交流施設つばね	コミュニティドーム（野球、サッカー、フットサル、テニス）球技場、庭球場、パークゴルフ 他									
札幌オリンピックミュージアム	パノラマシアター、オリンピックスリッパ、オリンピックゲームス、札幌オリンピックレガシー 他									

■札幌市：公園や河川敷の野球場・サッカー場・庭球場

区	対象施設	区	対象施設	
中央区	円山総合運動場ソフトテニスコート	豊平区	月寒屋外競技場テニスコート	
	円山公園坂下野球場		平岸庭球場	
	豊平川緑地南22条野球場		月寒公園高台野球場	
北区	麻生球場野球場		月寒公園坂下野球場	
	麻生球場テニスコート		月寒公園硬式テニスコート	
	屯田西公園野球場		吉田川公園硬式テニスコート	
	屯田西公園サッカー場		豊平公園硬式テニスコート	
	屯田西公園硬式テニスコート		西岡中央公園硬式テニスコート	
	太平公園野球場		清田区	平岡公園野球場
	新琴似グリーン公園野球場			平岡公園硬式テニスコート
	新琴似グリーン公園硬式テニスコート	清田南公園硬式テニスコート		
	あいの里公園野球場	白旗山競技場サッカー場		
あいの里公園硬式テニスコート	南区	深南公園野球場		
東区		モエレ沼公園陸上競技場	深南公園硬式テニスコート	
		モエレ沼公園硬式テニスコート	石山緑地硬式テニスコート	
		美香保公園野球場	常盤公園野球場	
		美香保公園硬式テニスコート	常盤公園硬式テニスコート	
	美香保公園軟式テニスコート	西区	農試公園野球場	
	伏古公園野球場		農試公園硬式テニスコート	
	伏古公園硬式テニスコート		農試公園軟式テニスコート	
	東雁来公園サッカー場		発寒西陵公園硬式テニスコート	
スポーツ交流施設テニスコート	新川水再生プラザ内運動施設野球場			
伏古川水再生プラザ内運動施設テニスコート	新川水再生プラザ内運動施設テニスコート			
白石区	川下公園野球場	手稲区	前田森林公園野球場	
	川下公園硬式テニスコート		前田森林公園球技場	
	北郷公園野球場		星置公園野球場	
	豊平川緑地米里サッカー場		星置公園硬式テニスコート	
厚別区	もみじ台緑地野球場		明日風公園硬式テニスコート	
	もみじ台緑地陸上競技場		手稲稲積公園野球場	
	もみじ台緑地硬式テニスコート		手稲稲積公園硬式テニスコート	
	大谷地流通団地東側緑地野球場		北発寒公園野球場	
	大谷地流通団地東側緑地硬式テニスコート		北発寒公園硬式テニスコート	
	青葉中央公園硬式テニスコート		前田公園野球場	
市狩石			手稲水再生プラザ内運動施設野球場	
			手稲水再生プラザ内運動施設テニスコート	
			茨戸水再生プラザ内運動施設野球場	

■札幌市：ウィンタースポーツ施設

	対象施設
スキー場	札幌国際スキー場
	サッポロテイネスキー場
	さっぽろばんけいスキー場
	札幌藻岩山スキー場
	滝野スノーワールド（スキー）
	フッズスノーエリア
スケート場	月寒体育館
	星置スケート場
	真駒内セキスイハイムアイスアリーナ
	真駒内セキスイハイムスタジアム
	円山スケート場
	美香保体育館
歩くスキーコース	川下公園
	サッポロさとらんど
	さっぽろ羊ヶ丘展望台
	滝野スノーワールド（歩くスキー）
	中島公園
	農試公園
	前田森林公園
	モエレ沼公園

■札幌市：歩くスキーコース

区	コース名／所在地	レベル／距離
中央	中島公園コース(中央区中島公園 1 番 5 号)	初級／0.2km・0.3km・0.6km
北	百合が原公園コース(北区百合が原公園 210 番地)	初級／1.8km
東	モエレ沼公園コース(東区モエレ沼公園 1 番地 1 号)	クラシカル／1.5kmフリー／3.2km
白石	川下公園コース(白石区川下 2651 番 3 ほか)	初級／0.6km・1.75km
厚別	厚別公園内コース(厚別区上野幌 3 条 1 丁目 2 番 1 号)	初級(主競技場)／0.4km
豊平	札幌ドームクロスカントリースキーコース歩くスキーコース(豊平区羊ヶ丘 1 番地)	初心者／0.2km クラシカル／0.7km
清田	白旗山競技場コース(清田区真栄 502 番地 1 号)	上級／4.5km
南	滝野スノーワールド国営滝野すずらん丘陵公園(南区滝野 247 番地)	初級／1.0km・1.5km中級／3.0km・6.0km 上級／11.0km・17.0km
西	農試公園コース(西区八軒 4 条～5 条西 6 丁目)	初級／2.4km
手稲	前田森林公園コース(手稲区手稲前田 591 番地 4 外)	クラシカル／0.5km・2.5kmフリー／3.0km
	星置緑地コース(手稲区星置 317 番地)	初級／0.7km・1.1km

■札幌市：ウォーキングマップ

■各区役所で作成しているウォーキングマップ

区	説明
中央区	区民の皆さんが自分の足で歩いて、見て、調べて作った25コースのお勤め健康ウォーキングマップです。
北区	北区健康づくりの会の編集による、北区の文化と歴史をたどる景観豊かな6コースを紹介したウォーキングマップです。
東区	北海道遺産と歴史探訪コース、美香保公園・大学村の森・北園公園コースなどのお勤め5コースを紹介したウォーキングマップです。
白石区	地域の健康づくりリーダーが、自ら歩いて作成した区内の6つのウォーキングコースを紹介しています。
厚別区	厚別区の健康づくりリーダー29人が、13コースを選定。実際に歩いて見所や所要時間などを確認し、使いやすいよう工夫して作ったウォーキングマップです。
豊平区	お薦めウォーキングルート10ルートと併せて区内の見所を紹介したウォーキングマップです。
清田区	気軽にできるウォーキングについての豆知識と区内のお勤めのウォーキングコース紹介しています。
南区	ユニバーサルデザインに配慮した子どもからお年寄りまで、見やすく、歩きたいコースが満載のウォーキングマップ。14地区17コースを紹介しています。
西区	区民の皆さん36人と西保健センターの協働により作成したもので、お勤めの17コースを紹介しています。
手稲区	ウォーキングの基本やお勤めの9コースを紹介しています。

■その他のウォーキングマップ・コース

名称	説明
大倉山ジャンプ競技場メモリアルコース	すこやかロード（北海道健康づくり財団）の認定コースです。 1972年冬季札幌オリンピックのジャンプ競技の会場となった大倉山ジャンプ競技場と宮の森ジャンプ競技場間を往復する、アップダウンのある約4キロメートルのメモリアルコースです。

■札幌市：パークゴルフ場

区	対象施設	区	対象施設	
中央区	豊平川緑地パークゴルフコース	豊平区	吉田川公園コース	
北区	太平公園コース		西岡中央公園コース	
	百合が原公園コース		豊平川緑地コース	
	屯田西公園コース		月寒公園コース	
	東屯田川遊水コース	清田区	厚別川緑地白鳥コース	
	新琴似二番通公園コース		厚別川緑地マガモコース	
	拓北公園コース		平岡公園コース	
	茨戸川緑地コース		清田中央・みどりパークゴルフ場	
	エルムの森公園コース	南区	三笠緑地かつばコース	
	屯田川雨水貯溜池コース		三笠緑地ハローコース	
	札幌パークゴルフ倶楽部福移の杜コース(★)		豊平川緑地左岸五輪橋コース	
東茨戸パークゴルフ場(☆)	深南公園コース			
東区	豊平川緑地コース	西区	札幌市保養センター駒岡コース	
	中沼リサイクル団地緑地コース		大空公園コース	
	丘珠ゆたか緑地コース		せせらぎふれあいコース	
	丘珠空港緑地コース		エイトグリーンコース	
	さとらんどパークゴルフコース		はまなすコース	
	つどーむパークゴルフコース		鉄脚公園パークゴルフ場	
	東雁来公園コース		五天山公園コース	
白石区	北郷公園パークゴルフコース		宮丘公園コース	
	豊平川緑地コース		手稲区	手稲稲積公園コース
	厚別川パークゴルフ場コース			手稲水再生プラザパークゴルフ場
	川下公園コース	山口緑地パークゴルフ場西コース		
	さっぽろ大地公園コース	山口緑地パークゴルフ場東コース		
	厚別川緑地 虹の橋パークゴルフ白石コース	曙西緑地コース		
	厚別川緑地 虹の橋パークゴルフ厚別コース	北発寒公園コース		
	月寒河畔緑地 旭パークゴルフコース	星鏡緑地コース		
厚別区	もみじ台緑地南1丁目コース	前田森林公園コース		
	もみじ台緑地カックウコース	明日風公園コース		
	東部緑地コース	★民間運営		
	野津幌川緑地コース	☆地域運営		
	厚別山本公園コース			
	厚別西河川敷コース			
	大谷地交通局車両基地コース			
	厚別清掃工場跡地パークゴルフコース			

■札幌市：図書館

図書種別		施設名	蔵書冊数総計	図書種別		施設名	蔵書冊数総計	
中央館		中央図書館	897,872	地区センター図書室等		旭山公園通	28,005	
		大通カウンター	0			新琴似・新川	34,274	
		電子図書館	9,163			拓北・あいの里	39,385	
		小計	907,035			太平百合が原	35,294	
地区図書館		新琴似図書館	81,042			ふしこ	45,954	
		元町図書館	80,234			栄	37,747	
		東札幌図書館	85,369			苗穂・本町	34,449	
		厚別図書館	79,042			白石東	28,790	
		西岡図書館	85,913			菊水元町	35,250	
		清田図書館	93,136			北白石	36,343	
		澄川図書館	73,809			厚別西	33,673	
		山の手図書館	91,916			厚別南	40,444	
		曙図書館	82,115			東月寒	34,468	
		小計	752,576			藤野	43,301	
						もいわ	29,434	
情報館		図書・情報館	45,742			西野	35,877	
		小計	45,742			はっさむ	34,617	
えほん		えほん図書館	27,795			はちけん	28,330	
		小計	27,795			新発寒	31,797	
区民センター等図書室		中央	29,295			星置	27,015	
		北	30,960			里塚・美しが丘	0	
		東	30,465			メディアプラザ	38,777	
		白石	30,358			小計	733,224	
		豊平	27,475		図書コーナー等		月寒公民館	10,738
		南	32,043				定山溪まちづくり	2,615
		西	27,295				もみじ台管理	11,975
		緑路コミュニティ	22,651				身体障害者福祉	1,362
		小計	230,542				小計	26,690
				合計		2,723,604		

蔵書冊数は令和5年4月1日現在(※視聴覚資料含む)

■ 調査目的・意図

- 札幌市のウェルネスに関する地域特性を把握するために、札幌市民2,000人を対象に、健康意識についてのインターネット調査を実施。「運動」「食事」「メンタル」「健康習慣・意識」の4ジャンルをベースに設問を構成し、札幌市におけるウェルネスの課題や特徴を洗い出せるように設計した。

■ 調査概要

調査方法：インターネット調査

調査期間：2024年1月12日（金）～17日（水）

回答者：札幌市内在住の20～69歳の男女

サンプル数：2000名

設問数：30問

■ サンプル構成

	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	143	257	200	200	200	1000
女性	200	200	200	200	200	1000
計	343	457	400	400	400	2000

■ 調査票

【全員へ】

Q1 あなたは普段どのような運動・身体活動に取り組んでいますか。あてはまるものをすべてお知らせください。(MA)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. ウォーキング、散歩 | 6. 水泳 |
| 2. ジョギング、ランニング | 7. フットサル、野球、テニスなど球技全般 |
| 3. サイクリング、自転車 | 8. その他 |
| 4. ヨガ、ストレッチ | 9. 普段運動はしていない |
| 5. 筋力トレーニング（自宅、ジム問わず） | |

改ページ

【全員へ】

Q2 あなたは1週間にどのくらい運動・身体活動に取り組んでいますか、最も近いものを一つお知らせください。(SA)

1. ほぼ毎日（週5～7回）
2. 週に3、4回ほど
3. 週に1、2回ほど
4. 月数回程度
5. ほとんどしていない

改ページ

【Q1=1~8】

Q3 あなたの1回あたりの運動・身体活動の平均時間のうち、最も近いものをお知らせください。(SA)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 2時間以上 | 5. 15分以上30分未満 |
| 2. 1時間半以上2時間未満 | 6. 5分以上15分未満 |
| 3. 1時間以上1時間半未満 | 7. 5分未満 |
| 4. 30分以上1時間未満 | |

改ページ

【全員へ】

Q4 運動・身体活動を始めたきっかけは何ですか。
あてはまるものをすべてお知らせください。(MA)

1. TV番組の影響
2. SNS上の情報の影響
3. 動画投稿サイトの動画の影響
4. インターネット上の情報の影響
5. 市や地域から発信された情報の影響
6. 自分自身の健康改善のため
7. ダイエットのため
8. 家族や友人などに誘われたから
9. 医師やトレーナーから勧められたから
10. その他

■ 調査票

Q5 運動・身体活動の習慣について、課題に感じていることをすべてお知らせください。

(MA)

1. 時間がない
2. めんどくである
3. 運動・身体活動をする場所が近くにない
4. 冬は雪が積もるので十分な運動・身体活動ができない
5. 一緒に運動・身体活動をする人がいない
6. 運動・身体活動の習慣が継続できない
7. どのような運動・身体活動をすればいいかわからない
8. 金銭的余裕がない
9. 必要性を感じない
10. その他 ()
11. 特になし

改ページ

【全員へ】

Q6 あなたの普段の食事の摂取状況をお知らせください。

(各SA)

	毎日食べる	週5～6回 食べる	週3～4回 食べる	週1～2回 食べる	全く食べない
(1) 朝食	1	2	3	4	5
(2) 昼食	1	2	3	4	5
(3) 夕食	1	2	3	4	5
(4) 夜食 (夕食後の夜の食事)	1	2	3	4	5

改ページ

【全員へ】

Q7 あなたが健康に過ごすためには、食事の内容や栄養バランスなどが大切だと思いますか。

(各SA)

- 1 大切
- 2 どちらかというと大切
- 3 どちらかというと大切ではない
- 4 大切ではない
- 5 わからない

改ページ

■ 調査票

【全員へ】

Q11 食習慣について、あなたが課題に感じているものをお知らせください。

(MA)

1. 食事を摂る時間帯が毎日バラバラ
2. どうしても食べ過ぎてしまう
3. 仕事や学業が忙しく、自炊が難しい
4. 栄養バランスが取れた食事ができていない
5. 野菜の摂取量が少ないと感じている
6. 果物の摂取量が少ないと感じている
7. その他 ()
8. 特に課題は感じていない

改ページ

【全員へ】

Q12 今後の食習慣について、あなたの考えに近いものをすべてお知らせください。

(MA)

1. 栄養バランスやカロリーに気を付けた食事をしたい
2. できるだけ地元の食材を使用した食事がしたい
3. 外食や惣菜、調理済み食品より自炊を優先したい
4. 自炊ではなく、なるべく外食や惣菜、調理済み食品などで食事は済ませたい
5. 野菜や果物を意識的に摂取したい
6. 栄養面はサプリメントなどで補いたい
7. その他 ()
8. この中にはない

改ページ

【全員へ】

Q13 最近の生活の中でストレスを感じる頻度について、最も近いものを一つお知らせください。

(SA)

1. 常にストレスを感じる
2. たまにストレスを感じる
3. ストレスはあまり感じない
4. ストレスは全く感じない
5. どちらともいえない

改ページ

■ 調査票

【Q13=1,2】

Q14 「ストレスを感じる」と回答した方にお伺いします。そのストレスの理由は何ですか。 (MA)
ご自身にあてはまるものをすべてお知らせください。

1. 仕事
2. 家族
3. 友人等の人間関係
3. 健康上の懸念
4. 経済的な不安
5. 将来への不安
6. 感情やストレスのコントロールがうまくいかないから
7. 環境の変化
8. 自分や他者からの過度な期待
9. 仕事とプライベートのバランスの難しさ
10. その他 ()
11. この中にはない

改ページ

【全員へ】

Q15 ストレス解消やリラックスするために実践しているものはありますか。 (MA)
以下の中で、あてはまるものすべてをお知らせください。

1. 運動やフィットネス
2. 瞑想やマインドフルネス
3. 読書
4. 音楽の鑑賞
5. アートやクリエイティブな活動
6. 自然の中で過ごす
7. 友人や家族との交流
8. お風呂や温泉
9. ヨガやストレッチ
10. 食事
11. ショッピング
12. 睡眠
13. 飲酒
14. その他 ()
15. 特にない

改ページ

【全員へ】

Q16 あなたの普段の睡眠時間はどのくらいですか。最も近いものを一つお知らせください。 (SA)

1. 8時間以上
2. 7時間以上8時間未満
3. 6時間以上7時間未満
4. 5時間以上6時間未満
5. 5時間未満

改ページ

■ 調査票

【全員へ】

Q17 あなたの普段の睡眠の質について、最も近いものを一つお知らせください。

(SA)

- ぐっすり眠れて休養が十分に取れていると感じることが多い
- 眠りが浅く疲れが取れないと感じることがたまにある
- 眠りが浅く疲れが取れないと感じることが多い

改ページ

【全員へ】

Q18 あなたが普段の睡眠で課題に感じているものをすべてお知らせください。

(MA)

- 寝つきが悪く、寝るのに時間がかかる
- 夜中に何度も目が覚め、再び眠りにつくのが難しい
- 早朝に目が覚め、その後寝付けない
- 眠りが浅く、疲れが取れない
- 不規則な睡眠スケジュール
- 寝る前にスマートフォンやテレビを見ることで、眠りにくい
- 快適な寝具や寝室の環境が整っていない
- 夢や悪夢が頻繁に起き、安眠できない
- その他 ()
- 特にない

改ページ

【全員へ】

Q19 習慣的に行っている趣味はありますか。あてはまるものをすべてお知らせください。

(MA)

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 運動やスポーツ | 10. カフェ巡りや食べ歩きなどグルメ |
| 2. 旅行やドライブ | 11. アウトドア |
| 3. 映画鑑賞 | 12. 料理 |
| 4. 音楽鑑賞 | 13. その他 () |
| 5. アートやクリエイティブ活動 | 14. 趣味はない |
| 6. 読書 | |
| 7. アニメ・漫画 | |
| 8. ゲーム | |
| 9. TVやドラマ視聴 | |

改ページ

■ 調査票

【全員へ】

Q20 あなたは普段お酒をどの程度飲みますか、最も近いものをお知らせください。(SA)

1. 毎日飲む
2. 週5～6日
3. 週3～4回
4. 週1～2回
5. 飲まない

[改ページ](#)

【全員へ】

Q21 あなたは普段タバコをどの程度吸いますか、最も近いものをお知らせください。(SA)

1. 1日40本以上
2. 1日30～39本
3. 1日20～29本
4. 1日10～19本
5. 1日10本未満
6. 月に数回程度
7. 吸わない

[改ページ](#)

【全員へ】

Q22 普段の通勤・通学の際に、最も利用する頻度が高い移動手段をお知らせください。(SA)

1. 徒歩
2. JR・地下鉄・市電
3. バス
4. 自家用車
5. 自転車
6. その他 ()

[改ページ](#)

【全員へ】

Q23 あなたの世帯構成についてお知らせください。(SA)

1. 単身世帯：あなた1人だけの世帯
2. 夫婦のみ世帯：夫婦2人だけの世帯
3. 2世代世帯：夫婦と子供（成人の子供も含む）だけの世帯
4. 3世代世帯：夫婦と子供とその祖父母（または、そのいずれか）のいる世帯
5. その他

[改ページ](#)

■ 調査票

【全員へ】

Q24 あなたの世帯年収について、差し支えない範囲でお知らせください。

(SA)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 100万円未満 | 9. 800～900万円未満 |
| 2. 100～200万円未満 | 10. 900～1,000万円未満 |
| 3. 200～300万円未満 | 11. 1,000～1,200万円未満 |
| 4. 300～400万円未満 | 12. 1,200～1,500万円未満 |
| 5. 400～500万円未満 | 13. 1,500～2,000万円未満 |
| 6. 500～600万円未満 | 14. 2,000万円以上 |
| 7. 600～700万円未満 | 15. 答えたくない |
| 8. 700～800万円未満 | |

改ページ

【全員へ】

Q25 あなたは健康に関する情報を得る際に、どのようなメディアを参考にしますか。
あてはまるものをすべてお知らせください。

(MA)

- | | |
|------------|---|
| 1. テレビCM | 10. 交通広告・屋外広告 |
| 2. テレビ番組 | 11. 企業のSNS (Instagram、Twitter、LINEなど) |
| 3. ラジオCM | 12. 個人のSNS (Instagram、Twitter、LINEなど) |
| 4. ラジオ番組 | 13. 自治体や地域のSNS (Instagram、Twitter、LINEなど) |
| 5. 新聞広告 | 14. 企業のブログ |
| 6. 新聞記事 | 15. 個人のブログ |
| 7. 雑誌広告 | 16. 自治体のホームページやチラシ、ポスター |
| 8. 雑誌記事 | 17. その他() |
| 9. 折り込みチラシ | 18. 特にない |

改ページ

【全員へ】

Q26 健康に関する情報を実践する際、重要視しているものをすべてお知らせください。

(MA)

1. 手軽さ・簡単さ
2. 効果の高さ
3. 科学的な根拠や信憑性
4. 自分の健康状態にあっているかどうか
5. 金銭的負担がかからないこと
6. 継続しやすさ
7. 家族や友人、同僚の口コミの評判が良い事
8. その他()
9. 特にない

改ページ

■ 調査票

【全員へ】

Q27 自分自身の健康や身体の状態への関心について、あなたにあてはまるものをお知らせください。 (SA)

1. とても関心がある
2. やや関心がある
3. どちらともいえない
4. あまり関心がない
5. 関心がない

改ページ

【全員へ】

Q28 あなたは、毎年健康診断・健康診査・人間ドッグを受診していますか、あてはまるものをお知らせください。 (SA)
(歯科健診、がん検診、疾病による医療機関での検査は除く)

1. 受診している
2. 受診していない

改ページ

【Q28=2】

Q29 「受診していない」と回答した方にお伺いします。受診していない理由をお知らせください。 (MA)

1. 時間が取れなかったから
2. 健診の場所が遠いから
3. 費用が掛かるから
4. 検査内容などに不安があるから
5. 健康に自信があるから
6. 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
7. どのように受診したらいいのかわからないから
8. 結果が不安なため、受けたくないから
9. めんどうだから
10. その他 ()
11. 特になし

改ページ

【全員へ】

Q30 ご自身の健康に関して、どのようなサービスやイベントがあれば利用してみたいですか。ご自由にお書きください(OA)

■ 調査結果サマリー

- ・ 普段の運動種目は『ウォーキング・散歩』がすべての年代で最もスコアが高い。次いで男性は『筋トレ』、女性は『ヨガ』が高い。一方、『運動はしていない』は4割を超えている。
- ・ 運動の頻度では『週1回以上』が約5割となっている。性別では男性の方が頻度が高い。年代別でみると50代は『ほとんどしていない』の割合が他より高くなっている。
- ・ 運動の時間は『30分以上、60分未満』がすべての層で最も多く約3割となっている。
- ・ 運動の習慣化の課題は『めんどうである』が全体では43%と最も多くなっている。年代別では60代は『冬は雪が積もるので〜』を理由にあげる人が最も多かった。

運動の有無と種類

	ウォーキング・散歩	筋力トレーニング(自重・ジム問わず)	ヨガ、ストレッチ	ジョギング、ランニング	サイクリング、自転車	フットサル、野球、テニスなど球技全般	水泳	その他	無段運動はしていない
全体 (2000)	39.2	16.7	12.0	10.0	6.6	4.6	2.3	2.0	45.5
男性 (1000)	43.9	21.3	6.5	14.6	9.3	7.6	3.1	2.3	39.6
女性 (1000)	34.4	12.0	17.5	5.4	3.9	1.6	1.5	1.6	51.3
20代 (343)	38.2	24.2	13.7	15.2	8.5	6.1	1.7	1.5	41.1
30代 (457)	35.2	18.6	12.0	11.2	6.1	7.4	2.6	1.1	46.4
40代 (400)	42.0	19.8	12.5	10.3	8.5	5.5	2.8	2.5	43.5
50代 (400)	34.8	8.5	11.3	6.5	4.5	1.8	2.0	2.0	55.0
60代 (400)	46.0	13.0	10.8	7.5	5.8	2.0	2.3	2.8	40.5

運動の時間 (～は分以上、分未満・%)

	120分以上	90～120	60～90	30～60	15～30	5～15	5
全体 (1091)	10.7	18.1	17.0	32.4	13.4	7.0	1.6
男性 (604)	12.6	21.2	18.4	31.1	11.3	3.8	1.7
女性 (487)	8.4	14.2	15.2	33.9	16.0	10.9	1.4
20代 (202)	8.9	23.8	16.8	34.2	11.9	3.5	1.0
30代 (245)	15.5	13.1	17.6	30.6	14.3	7.8	1.2
40代 (226)	10.2	15.9	20.4	29.6	14.2	8.4	1.3
50代 (180)	12.8	18.3	18.3	30.6	9.4	7.2	3.3
60代 (238)	6.3	20.2	12.2	36.6	16.0	7.6	1.3

運動の頻度 (%)

	ほぼ毎日	週に3,4回	週に1,2回	月数回	ほとんどしていない
全体 (2000)	17.3	13.4	18.1	7.5	43.8
男性 (1000)	18.5	15.6	20.4	7.8	37.7
女性 (1000)	16.1	11.2	15.7	7.2	49.8
20代 (343)	18.1	15.7	19.0	9.9	37.3
30代 (457)	14.7	13.6	17.3	10.9	43.5
40代 (400)	17.3	15.3	20.3	4.8	42.5
50代 (400)	15.0	8.8	14.5	7.0	54.8
60代 (400)	22.0	14.0	19.5	4.8	39.8

運動の習慣化の課題 (%)

	めんどうである	冬は雪が積もるので十分な運動・身体活動ができない	時間がない	運動・身体活動の習慣が継続できない	金銭的余裕がない	どのような運動・身体活動をすればいいかわからない	運動・身体活動をする場所が近くにない	一緒に運動・身体活動をする人がいない	必要を感じない	その他	特になし
全体 (2000)	43.2	33.0	28.5	18.3	13.0	10.0	9.1	7.0	3.1	1.4	18.1
男性 (1000)	37.6	33.7	30.6	14.6	11.6	7.5	9.1	7.9	3.4	1.3	20.0
女性 (1000)	48.7	32.2	26.3	21.9	14.3	12.5	9.0	6.0	2.7	1.5	16.2
20代 (343)	46.9	32.1	31.8	18.7	16.6	10.8	12.8	9.0	3.2	0.9	15.7
30代 (457)	45.1	30.9	35.9	19.0	14.2	12.7	10.5	7.4	3.1	1.3	17.3
40代 (400)	46.3	32.5	32.8	17.8	12.0	8.5	6.0	5.5	4.0	0.5	15.8
50代 (400)	48.5	30.3	27.3	19.8	12.5	9.5	8.3	6.5	3.0	2.8	15.5
60代 (400)	29.3	39.3	14.0	16.0	9.8	8.3	8.0	6.5	2.0	1.5	26.0

- ・ 食事については朝食を『まったく食べない』が17%と他の食事より多い。朝食を年代別にみると若い層ほど『まったく食べない』が多い傾向がみられる。
- ・ 食生活の情報源として使用しているものは若年層では『SNS』、高齢層では『インターネットでの検索』が多くなっている。
- ・ 食生活の情報について関心を持ちやすい場所としては『食品スーパー』が最も多い。年代別では高齢層ほど『医療機関』、若年層ほど『コンビニ』のスコアが高い。
- ・ 食生活で意識していることは『野菜の摂取量』が特に女性で多い。男性は『食べ過ぎ』が多い。『食事の時間がバラバラ』は若年層でスコアが高い。

食事回数 (%) 下段は『朝食』

	毎日食べる	週5～6回食べる	週3～4回食べる	週1～2回食べる	全く食べない
朝食 (2000)	59.8	7.4	6.6	9.3	17.0
昼食 (2000)	73.5	9.6	6.7	5.5	4.9
夕食 (2000)	87.0	6.3	2.7	3.0	2.1
夜食 (2000)	6.9	3.2	6.7	19.3	64.1
朝食					
男性 (1000)	60.4	6.6	6.2	8.1	18.7
女性 (1000)	59.1	8.2	7.0	10.5	15.2
20代 (343)	48.4	12.0	9.6	10.8	19.2
30代 (457)	52.3	8.3	6.8	12.3	20.4
40代 (400)	57.3	6.3	8.3	9.5	18.8
50代 (400)	64.0	6.8	4.8	8.0	16.5
60代 (400)	76.3	4.3	4.0	5.8	9.8

食生活に関する情報源② (%)

	食品スーパー	大型スーパー	医療機関	コンビニ	飲食店	職場	スポーツクラブ	百貨店	地域の商店	その他
全体 (2000)	66.0	31.3	25.1	23.1	13.0	10.1	8.2	5.6	5.3	5.1
男性 (1000)	63.3	31.5	24.3	26.7	12.2	11.4	8.8	5.0	5.9	5.1
女性 (1000)	68.7	31.1	25.9	19.5	13.7	8.7	7.6	6.2	4.6	5.1
20代 (343)	65.0	31.5	14.6	32.1	17.2	12.2	13.4	5.5	5.2	1.2
30代 (457)	66.1	31.1	22.5	26.3	14.4	13.8	8.3	5.7	4.2	6.1
40代 (400)	67.8	28.3	23.5	23.0	13.5	10.8	7.8	5.3	5.0	4.5
50代 (400)	68.8	31.5	27.0	19.0	10.8	8.3	5.0	5.3	3.8	5.0
60代 (400)	62.3	34.3	36.8	16.0	9.3	5.0	7.3	6.3	8.3	8.0

食習慣に関する課題 (%)

	野菜の摂取量が少ないと感じている	どうしても食べ過ぎてしまう	栄養バランスが取れた食事できていない	果物の摂取量が少ないと感じている	食事の摂る時間帯が毎日バラバラ	仕事や学業が忙しく、自炊が難しい	その他	特に課題は感じていない
全体 (2000)	36.9	30.3	25.8	21.0	18.3	8.3	0.9	27.0
男性 (1000)	30.4	30.7	21.5	17.1	19.3	9.1	0.4	32.2
女性 (1000)	43.4	29.8	30.1	24.8	17.2	7.5	1.3	21.7
20代 (343)	33.8	32.9	28.3	20.1	25.9	14.9	0.9	24.8
30代 (457)	37.6	31.5	26.7	23.9	19.9	11.8	0.7	26.0
40代 (400)	38.3	34.5	25.3	20.8	21.3	8.8	0.5	22.3
50代 (400)	35.5	29.0	27.3	19.8	14.5	4.3	1.0	30.3
60代 (400)	38.8	23.5	21.8	19.8	10.5	2.3	1.3	31.3

食生活に関する情報源①

	インターネットでの検索	SNS	動画プラットフォーム	リーフレットやポスターなどの紙媒体	SNS、動画以外のアプリ	講話や医師との相談など	オンラインセミナー	この中にはない
全体 (2000)	36.3	26.4	21.3	10.7	7.9	7.7	2.5	36.2
男性 (1000)	35.9	21.1	22.0	10.8	7.6	8.8	3.3	38.5
女性 (1000)	36.6	31.6	20.6	10.6	8.2	6.5	1.7	33.9
20代 (343)	27.4	49.6	29.7	9.9	11.4	4.1	2.3	28.9
30代 (457)	30.6	35.7	24.1	9.6	9.8	5.5	2.0	36.1
40代 (400)	39.8	21.5	19.3	10.5	8.5	7.0	2.8	38.8
50代 (400)	39.3	17.0	18.0	9.3	7.0	10.5	2.3	39.5
60代 (400)	43.8	10.0	16.3	14.3	3.0	11.0	3.3	36.8

■ 調査結果サマリー

- ・ストレスについては全体では『感じる（常に+たまに）』が67%と多くなっている。男性より女性、年代では30代、40代で『感じる』割合が高い。
- ・ストレスの理由は『仕事』が最も多い。年代別にみると若年層では『将来への不安』が高く、高齢層では『健康上の懸念』が高い。
- ・睡眠時間は全体では『6時間以上、7時間未満』が最も多い。
- ・睡眠の質は『眠りが浅く疲れが取れない』がすべての層で最も多く、約5割を占めている。

ストレスを感じる頻度 (%)

	常に感じる	たまに感じる	あまり感じない	全く感じない	どちらともいえない
全体 (2000)	22.9	44.0	20.3	4.8	8.1
男性 (1000)	20.3	41.0	22.4	5.9	10.4
女性 (1000)	25.5	47.0	18.1	3.7	5.7
20代 (343)	19.5	46.1	17.8	5.5	11.1
30代 (457)	25.8	44.4	17.5	3.3	9.0
40代 (400)	25.8	44.3	17.3	4.0	8.8
50代 (400)	26.5	41.3	19.3	5.3	7.8
60代 (400)	16.0	44.3	29.5	6.3	4.0

睡眠時間 (%)

	8時間以上	7~8時間未満	6~7時間未満	5~6時間未満	5時間未満
全体 (2000)	8.1	23.1	34.0	23.3	11.6
男性 (1000)	7.1	23.1	34.7	24.0	11.1
女性 (1000)	9.0	23.0	33.3	22.6	12.1
20代 (343)	13.4	32.4	32.1	14.6	7.6
30代 (457)	10.5	25.2	32.6	21.0	10.7
40代 (400)	6.3	19.0	35.0	24.5	15.3
50代 (400)	5.0	18.3	33.8	27.8	15.3
60代 (400)	5.5	21.5	36.5	27.8	8.8

ストレスを感じる理由 (%)

	仕事	経済的な不安	将来への不安	家族	健康上の懸念	感情やストレスのコントロールがうまくいか	仕事とプライベートのバランスの難しさ	友人等との関係性	環境の変化	自分や他者からの過度な期待	その他
全体 (1338)	61.7	37.7	37.1	31.6	23.0	18.9	10.5	9.0	6.5	4.8	1.8
男性 (613)	68.4	36.7	37.5	26.4	24.6	15.8	12.1	7.8	6.0	5.2	0.8
女性 (725)	56.1	38.5	36.7	36.0	21.7	21.5	9.1	9.9	6.9	4.4	2.6
20代 (225)	66.2	40.9	43.1	20.0	15.1	29.8	11.6	16.4	10.2	8.4	2.7
30代 (321)	68.2	38.0	38.3	33.0	20.6	24.9	13.7	10.6	9.0	5.3	1.2
40代 (280)	65.4	36.8	37.1	33.2	21.4	18.6	11.1	7.5	4.6	5.0	2.1
50代 (271)	61.6	42.1	36.9	33.2	29.2	12.9	8.1	7.0	5.5	4.1	0.7
60代 (241)	44.8	30.3	29.9	36.9	28.6	7.9	7.1	3.7	2.9	1.2	2.5

睡眠の質 (%)

	①休養が十分に取れている	②眠りが浅く疲れが取れない	③疲れが取れないことが多い
全体 (2000)	23.2	50.2	26.7
男性 (1000)	24.2	50.4	25.4
女性 (1000)	22.1	50.0	27.9
20代 (343)	24.5	51.6	23.9
30代 (457)	21.7	49.7	28.7
40代 (400)	20.8	48.8	30.5
50代 (400)	22.8	50.0	27.3
60代 (400)	26.5	51.3	22.3

- ①ぐっすり眠れて休養が十分に取れていると感じることが多い
- ②眠りが浅く疲れが取れないと感じることがたまにある
- ③眠りが浅く疲れが取れないと感じることが多い

・健康に関して参考にしているものは『テレビ』が最も多く、高齢層ほどスコアが高い。また年齢が高くなるほど『新聞記事』のスコアも高い。

一方、若年層は『個人のSNS』『企業のSNS』が高く、年代による嗜好の違いがみられる。

・健康になるための行動をする際の重視点は『手軽さ』がすべての層で最もスコアが高い。60代では『自分の健康状態にあってるかど』も重要となっている。

健康に関する情報源 (%)

	テレビ番組	テレビCM	個人のSNS	企業のSNS	新聞記事	雑誌記事	新聞広告	折り込みチラシ	ラジオ番組
全体 (2000)	43.9	32.2	24.2	17.1	13.5	7.6	6.6	6.6	6.3
男性 (1000)	40.8	31.5	18.0	14.8	14.7	8.0	7.2	5.9	8.2
女性 (1000)	46.9	32.9	30.4	19.4	12.2	7.2	5.9	7.3	4.2
20代 (343)	26.5	25.4	42.6	26.8	4.7	2.9	3.2	2.6	5.5
30代 (457)	38.5	31.3	32.2	22.5	4.6	4.8	3.1	3.1	5.5
40代 (400)	41.8	30.3	22.3	14.0	10.0	8.5	4.0	4.8	6.8
50代 (400)	48.5	35.0	16.5	13.3	16.8	8.3	8.3	10.5	5.3
60代 (400)	62.3	38.3	9.0	9.5	31.3	13.3	14.3	12.0	8.3

	個人のブログ	自治体や地域のSNS	自治体のホームページやチラシ、ポスター	企業のブログ	ラジオCM	雑誌広告	交通広告・屋外広告	その他	持たない
全体 (2000)	5.8	5.2	5.0	4.4	4.0	3.4	3.2	1.6	26.9
男性 (1000)	5.5	5.9	6.3	5.3	5.9	3.6	3.5	1.3	31.0
女性 (1000)	6.0	4.5	3.6	3.5	2.1	3.2	2.9	1.8	22.7
20代 (343)	5.0	7.6	2.0	2.9	5.0	3.2	3.2	0.3	30.6
30代 (457)	7.2	7.7	4.4	4.4	3.9	3.1	2.6	0.9	27.4
40代 (400)	7.3	5.3	4.8	6.5	4.8	2.5	2.8	2.0	28.3
50代 (400)	5.3	3.8	4.5	4.3	4.0	4.3	2.5	2.0	30.3
60代 (400)	3.8	1.8	8.8	3.8	2.5	4.0	5.0	2.5	18.3

健康になるための行動をする際の重視点 (%)

	手軽さ・簡単さ	金銭的負担がからないこと	効果の高さ	継続しやすい	自分の健康状態にあってるかど	科学的な根拠や信頼性	家族や友人、同僚の口コミの評判が良い事	その他	持たない
全体 (2000)	56.3	40.4	38.9	36.9	29.6	27.1	6.0	0.1	20.9
男性 (1000)	51.4	36.6	36.5	33.6	24.9	29.3	4.0	0.1	24.1
女性 (1000)	61.2	44.1	41.3	40.2	34.3	24.9	7.9	0.0	17.7
20代 (343)	52.8	37.9	34.1	30.6	22.4	23.0	6.1	0.0	22.7
30代 (457)	57.5	35.7	38.5	33.9	24.3	28.0	6.8	0.0	23.4
40代 (400)	57.8	39.0	40.5	38.0	29.0	29.5	6.3	0.0	20.0
50代 (400)	54.5	43.8	39.8	35.0	30.3	26.5	4.8	0.0	22.0
60代 (400)	58.3	45.8	41.0	46.5	41.8	27.8	5.8	0.3	16.3

■ 調査結果サマリー

- ・自分の体の健康への関心度は『関心がある（とても+やや）』は全体では67%。年代別の差は少ないが、60代は突出して関心が高い。
- ・健康診断の受診は年代が高いほど受診率が高くなっている。20代の受診率は4割にとどまる。
- ・健康診断を受診しない理由としては、全体では『費用がかかるから』が最も高い。60代では『心配な時はいつでも医療機関を受診できるから』という回答も多くなっている。

自分の体の健康の関心度（%）

	とても関心がある	やや関心がある	どちらともいえない	あまり関心がない	関心がない
全体 (2000)	24.6	42.6	18.2	5.6	9.2
男性 (1000)	23.4	40.5	19.3	6.2	10.6
女性 (1000)	25.7	44.6	17.1	4.9	7.7
20代 (343)	21.6	40.5	16.9	6.7	14.3
30代 (457)	24.1	40.7	19.5	5.7	10.1
40代 (400)	24.3	40.8	21.5	5.0	8.5
50代 (400)	24.0	39.8	19.8	7.0	9.5
60代 (400)	28.5	51.0	13.0	3.5	4.0

健康診断等の受診（%）

	受診している	受診していない
全体 (2000)	55.6	44.4
男性 (1000)	59.5	40.5
女性 (1000)	51.7	48.3
20代 (343)	39.7	60.3
30代 (457)	51.9	48.1
40代 (400)	55.5	44.5
50代 (400)	61.5	38.5
60代 (400)	67.8	32.3

健康診断等を受信しない理由（%）

	費用がかかるから	時間が取れなかったから	めんどうだから	心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	どのように受診したらいいのかわからないから	結果が不安なため、受けたくないから	健診の場所が遠いから	検査内容などに不安があるから
全体 (888)	34.0	21.7	20.8	9.8	8.9	6.0	5.1	4.8
男性 (405)	31.6	25.2	21.5	6.7	8.4	4.9	5.2	2.7
女性 (483)	36.0	18.8	20.3	12.4	9.3	6.8	5.0	6.6
20代 (207)	31.9	22.7	17.4	8.7	9.7	2.4	4.8	3.4
30代 (220)	44.1	25.0	18.2	6.8	14.5	1.8	6.4	3.2
40代 (178)	35.4	25.8	23.0	4.5	8.4	11.2	3.9	4.5
50代 (154)	29.9	20.1	24.0	12.3	3.9	8.4	4.5	7.8
60代 (129)	23.3	10.9	24.0	20.9	4.7	8.5	5.4	7.0

	健康に自信があるから	その他	特になし
全体 (888)	3.7	2.7	23.8
男性 (405)	4.7	2.2	25.7
女性 (483)	2.9	3.1	22.2
20代 (207)	3.9	3.4	29.5
30代 (220)	3.6	2.7	20.5
40代 (178)	3.9	1.1	23.0
50代 (154)	3.2	1.9	21.4
60代 (129)	3.9	4.7	24.0

※各設問ごとの詳細なデータに関しては、別添の調査結果報告書をご参照ください。

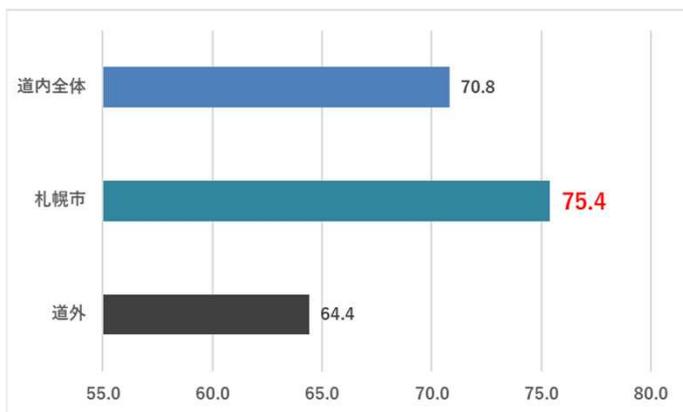
■ 弊社独自データベースの活用

本事業で実施した札幌市民意識調査は、札幌市民のみを対象にしたものだったが、より札幌市特有の傾向を分析するにあたり、弊社独自のデータベースである新ど研リサーチの調査結果を活用し、道外地域と札幌市のウェルネスに対する意識の違いを分析。

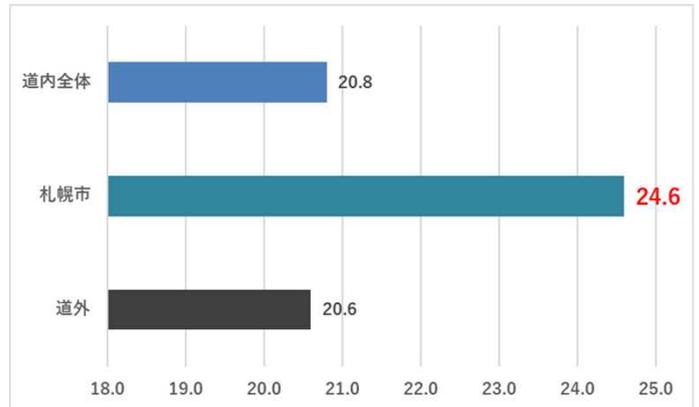
● 調査概要 新どさんこリサーチ2023
 2023年12月実施 インターネット調査 1,500サンプル（道内1,000・内札幌市は250サンプル程度）
 （2017年から同設計にて毎年11月～12月に実施）

■ 新ど研リサーチ2023結果

【趣味：スポーツ関連の合算値】

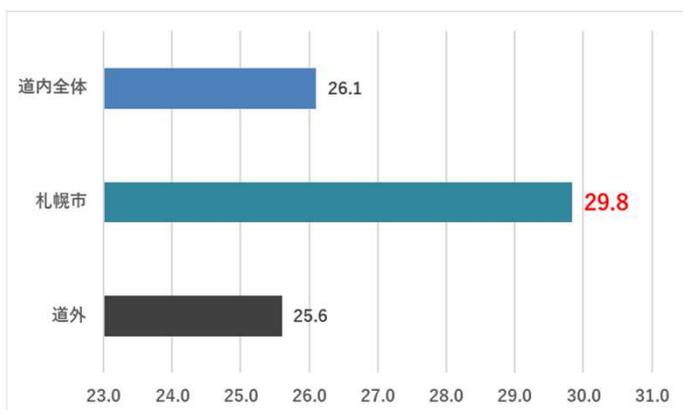


【趣味：散歩・ウォーキング】

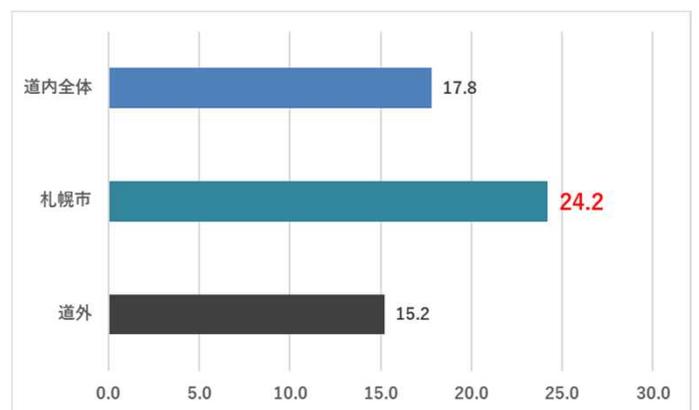


- ・スポーツに関する趣味のスコアの合算値を道外と比較すると、札幌市では75.4%なのに対し、道内全体で70.8%・道外では64.4%という結果となり、趣味でスポーツに取り組む人が比較的多い傾向にあると考えられる。
- ・趣味で「散歩・ウォーキング」と回答した人は、札幌市では24.6%、道内全体で20.8%・道外では20.6%とやや札幌市の方が多く、冬季期間歩きにくいにもかかわらず「散歩・ウォーキング」に取り組む人が多い傾向となった。

【趣味：国内旅行】



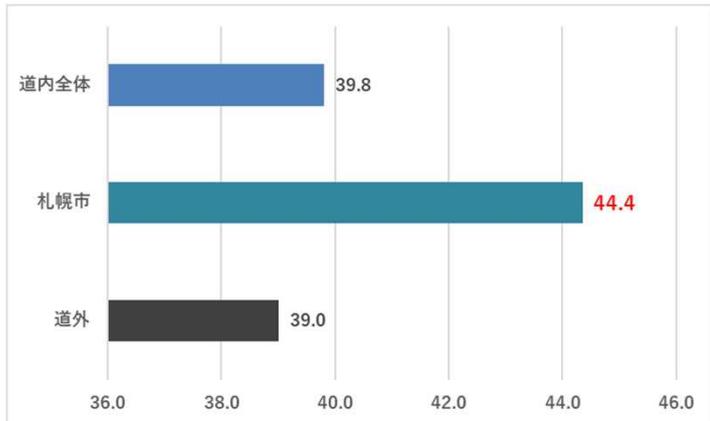
【趣味：食べ歩き】



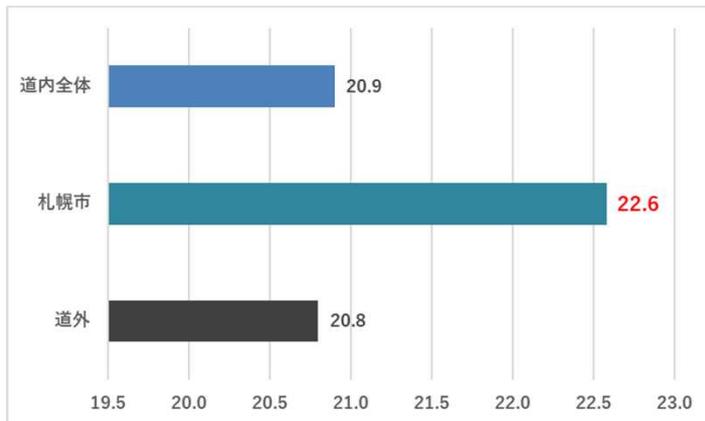
- ・運動関連以外では、趣味に「国内旅行」をあげる人が札幌市では多く、29.8%。道内全体で26.1%・道外では25.6%なので、やや国内旅行を趣味としている人が多い傾向が見られる。
- ・また、趣味に「食べ歩き」を選択した人が多く、道内全体で17.8%・道外では15.2%なのに対し、札幌市では24.2%も趣味に挙げている。散歩や街歩きをしながら食べ歩きをする、という層が一定数存在しており、食事や運動習慣に関する施策を考える際に参考になる可能性がある。

■ 新ど研リサーチ2023結果

【朝食は必ず取っている】

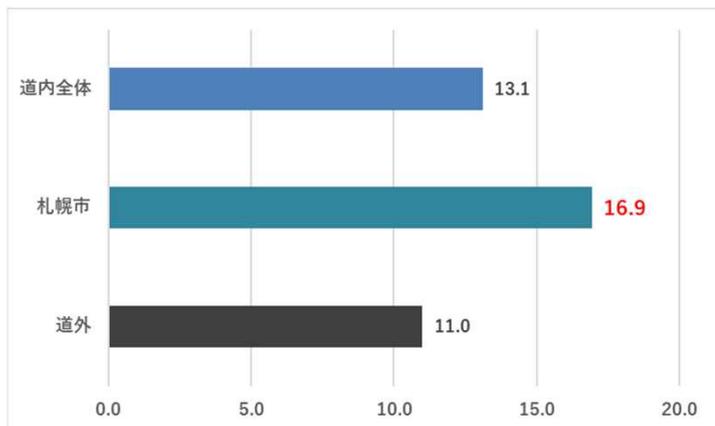


【健康に気を付けた食事をしている】

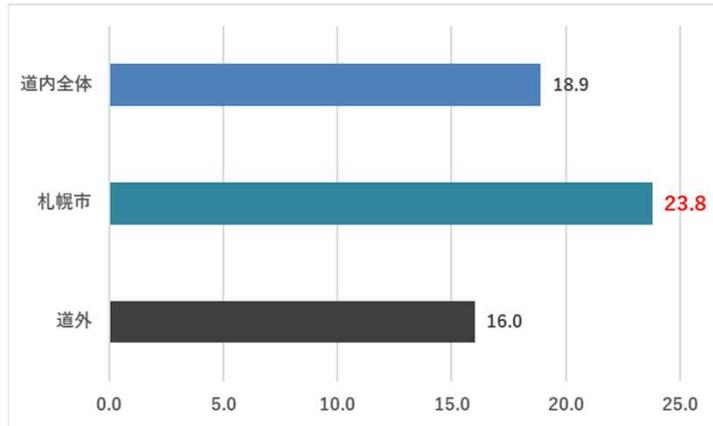


- ・本事業で行った調査でも朝食を毎日食べると回答した層が全体の約60%だったが、新ど研リサーチの結果でも「朝食は必ず取っている」の回答が札幌市では44.4%を占めており、道内全体39.8%・道外の39.0%という結果と比較しても明確だが、朝食をしっかりとする人が札幌市民には多い傾向が読み取れる。
- ・「健康に気を付けた食事をしている」と回答した人は、札幌市では22.6%、道内全体で20.9%・道外では20.8%で、やや札幌市の方が健康に気を配った食事をしている人が多い様子がうかがえる。

【食事にビール、ワイン、日本酒などのお酒を飲むことが多い】



【必要な栄養（ビタミン、カルシウムなど）がとれているか、不安に思うことがある】



- ・食関連では、飲酒率が非常に高いのが特徴的で、食事中にお酒を飲む人が道内全体で13.1%・道外では11.0%であるのに対し、札幌市では16.9%という結果に。本事業の調査でもお酒を週に1回以上飲む人が全体の半数程度存在していたことから、飲酒習慣が他地域よりやや強いと考えられる。
- ・札幌市では、必要な栄養が取れているか不安に思うことがあると回答した人が道内全体・道外より多く、23.8%を占めることから、札幌市民の食意識は他地域よりやや高めで、自分の普段の食事に危機感や不安感を覚える人が多い。

総評

道内・道外エリアとの比較結果の通り、札幌市民のウェルネスに対する意識や実態は他地域より高いといえる状態と考えられる。一方で、飲酒量や食事量に関しては他エリアと比較してもスコアがやや高い傾向にあることから、「食」については次年度以降より注力した取組が効果的な可能性がある。

03.市内リソース調査

■ 調査目的・意図

ウェルネス推進を官民連携で進めていくための市内に拠点のある企業とのつながりを創出していくことを目的としたリソース調査を実施。ウェルネス領域で製品・サービスを展開していく企業をターゲットに行った。

■ 調査概要

調査方法：ヒアリング

ウェルネスについて積極的に取り組んでいる企業を選定し

アポイントメントを得られた企業へ対面、電話、メールにてヒアリングを実施

調査期間：2024年2月8日（木）～3月15日（金）

■ 協力企業一覧

- ・ オムロンヘルスケア(株)
- ・ (株)オカムラ
- ・ (株)北の達人コーポレーション
- ・ KDDI(株)
- ・ コクヨ(株)
- ・ 札幌プリンスホテル
- ・ (株)セガ エックスディー
- ・ (株)なの花北海道
- ・ 西川(株)
- ・ 三井不動産（株）
- ・ (株) ワコール

オムロンヘルスケア株式会社

OMRON

ウェルネスの取り組み

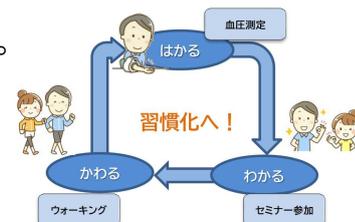
特に血圧の領域で健康づくりに力を入れている。
(札幌市としての血圧の考え方、方針について知りたい)

■よこはまウォーキングポイント

オムロンヘルスケアとして企画段階から協力。2014年からスタート。
血圧測定器などを提供

参考URL

<https://www.healthcare.omron.co.jp/corp/news/2022/0523.html>



■埼玉県コバトン健康マイレージ

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、県民の皆様が歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けられ、健康づくりを進めていただくサービスです。

参考URL

<https://kobaton-mileage.jp/portal2/service.html>

■おおさか健活マイレージ アスマイル

18歳以上の府民であれば誰でも使える、無料のスマートフォンアプリです。歩く、朝食をとるなど、毎日の簡単な健康づくり活動を「アスマイル」に記録することでポイントを貯めて、貯めたポイントに応じて毎週・毎月行われる抽選に参加できます。当選すると、コーヒーやスムージー、電子マネーなどの特典がもらえます。

参考URL

<https://www.pref.osaka.lg.jp/kokuho/platform/asmile.html>

ウェルネスの取り組み

オフィスづくりを通して、働く場所の改善を長年支援している。

■ABW（Activity Based Working）の働き方を実現するワークスペースを提案

ABWとはActivity Based Workingの略で仕事の内容や目的に合わせてオフィス（オフィス外も含む）で「時間」と「場所」を自由に選択できる働き方。

■WELL at Work

心身ともに良好な働き方を実現するオフィス空間を提案

参考URL

<https://www.okamura.co.jp/corporate/sustainability/wellatwork/>

**WELL at Work**

株式会社北の達人コーポレーション



ウェルネスの取り組み

社員の健康的な働き方を推進する取組を積極的に行っている。
市民向けや対外向けのウェルネスの取り組みは特に行っていない。

社員の健康的な働き方を推進する取り組み

- ・ 昼食無料制度
- ・ ファストドクター法人契約
- ・ 部活動制度



Fast DOCTOR

KDDI株式会社

ウェルネスの取り組み

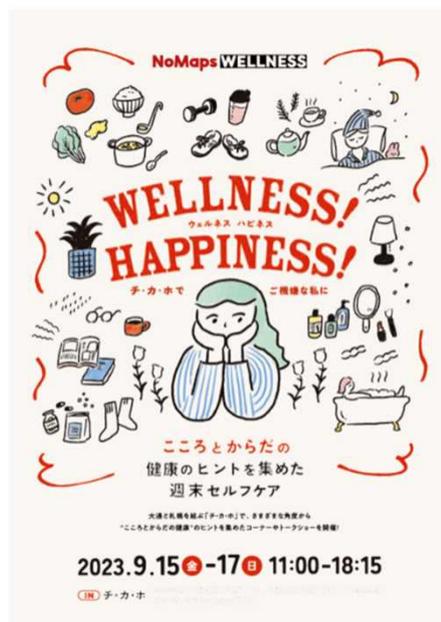
ウェルネスに関する多岐の取り組みを行っており
北海道では北海道総支社が窓口となり依頼に対し適切な部署を紹介

■NoMaps2023 ブレインテックを活用した瞑想体験

NoMaps2023において「こころとからだの健康」をテーマにしたイベントゾーンでブレインテックを活用した瞑想体験を実施。

参考URL

<https://www.kddi.com/corporate/sustainability/regional-initiative/pressrelease/20230904/>



コクヨ株式会社

KOKUYO

ウェルネスの取り組み

ウェルビーイングで企業価値を上げていこうと考えている。
会社としてホワイト500を取得。
従業員に対しても健康的な働き方を推進している。

※取り組みの紹介資料別添



■コクヨ芝山工場の取り組み

ウェルネスサーベイ（コンディション状態を視える化するオリジナルプログラム）を実施し肩こり腰痛対策プログラムを実施。

※資料あり

■社員向け腰痛改善セミナー

講師を招いた腰痛改善セミナーを実施（予防セミナー）

※資料あり

■ウェルネスプログラム「ONE TAP SPORTS for Biz」

ベンチャー企業ユーフォリアと共同で開発したウェルネスプログラムを提供。
可視化から、改善プログラム提供、効果測定まで一気通貫でサポート

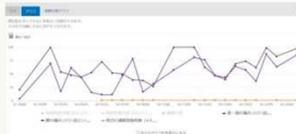
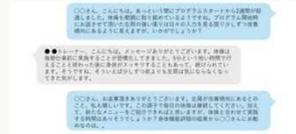
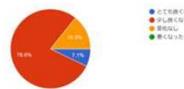
参考URL

<https://www.kokuyo.co.jp/newsroom/news/category/20221025cs.html>

別添資料

ウェルネスプログラムのご紹介

コクヨの新しい取り組み① (コクヨ芝山工場)

<p>現状可視化 15万円(税抜)~</p>	<p>改善プログラム (2ヶ月) 15名、72万円(税抜)~</p>	<p>効果測定</p>
<p>1. ウェルネスサーベイ実施</p>  <p>工場全従業員300名対象にwebアンケートを実施</p>	<p>3. オンラインと対面の両面からのプログラム提供</p>  <p>課題に合わせたエクササイズ動画を配信</p>  <p>月1回 (全2回) 工場へ訪問 1名20分のセッション実施</p>	<p>5. 再び測定を実施</p>  <p>満足度や肩こり腰痛への影響に関するアンケートを実施</p>
<p>2. フィジカルチェック</p>  <p>肩こり・腰痛を抱える対象者30名に絞って実施</p>	<p>4. ONE TAP SPORTSによるコンディションサポート</p>  <p>毎日のコンディション状態をモニタリング</p>  <p>チャットを通じたトレーナーとのコミュニケーション</p>	<p>6. 成果をご報告</p>  <p>プログラムに参加した30名に同内容のテストを実施</p>

Copyright © 2024 KOKUYO Co., Ltd. All rights reserved

ウェルネスプログラムのご紹介

コクヨの新しい取り組み② (本社)

改善
ハイスク
アプローチ

2 MONTHS PROGRAM
【実践編】
**肩こり腰痛改善
2か月パーソナルプログラム**
~プロトレーナーがあなたに合った形でサポート~

肩こり腰痛に悩まされている方、仕事のパフォーマンスに影響のある方へ是非プロトレーナー併走型の2か月プログラムを受けてみてください。身体の現状把握をすることで、肩こり腰痛の原因が分かり、日々無理のない10分程度の運動で不調改善を実感できます。

5/29(月)~8/1(水)
対象者：コクヨ(株)在籍の社員限定 | 東京30名、大阪20名
現地参加可能で肩こり腰痛に悩まれている方
※申込者多数の場合、抽選となります。

プログラム内容

- ①セルフフィジカルチェック (5/29@東京、5/30@大阪)
5つのテストで肩こり腰痛の原因がどこにあるのかを点数化
- ②日々のコンディション入力&エクササイズ実践
疲労度や肩こり腰痛の痛みを見える化、カスタマイズされたあなたの身体に合ったエクササイズメニューを実施
- ③20分パーソナルセッション (計2回)
(6/5,29@品川、6/6,30@大阪)
実際にプロトレーナーが近くあなたの身体をチェックエクササイズの正しいやり方も分かりやすく指導します。
- ④効果測定&フィジカル再チェック
主観的に肩こり腰痛が緩和されたか、客観的にフィジカルチェックのスコアが上がったかをチェックして、効果を見える化します。

EUPHORIA WELLNESS SEMINAR
コクヨ(株)在籍の社員限定
肩こり腰痛改善セミナー
~その場でできる簡単ストレッチ&エクササイズ~

肩こり腰痛改善アドバイザー
アシストトレーナー
一原 亮裕

ピラティスインストラクター
伊藤みなみ

5月12日(金) 申し込みは **SCAN ME!**
14:00-15:00 はこちら➡

※現地でもWEBでも参加可

デスクワーク中心の仕事スタイルでは、意識的にカラダを動かさなければ思った以上に身体活動が減少し、肩こり腰痛といった不調に繋がります。少しカラダに目を向ける時間を取ってみませんか？ 実践では、カラダのセルフチェックと明日からすぐに生活に取り入れることができる 簡単な運動をご紹介します。

セミナー内容

- ・トップアスリートが実践しているコンディションUPの原理原則
- ・運動のフィジカル面への効果とメンタル・睡眠への影響
- ・セルフフィジカルチェックで自分の身体の現状把握をしてみよう！
- ・動きの自由度を上げる簡単ストレッチ
- ・眠っている筋肉を呼び起こすアクティベーションエクササイズ
- ・身体の変化を再度フィジカルチェックで確認してみよう！

予防
ポピュレーション
アプローチ

Copyright © 2024 KOKUYO Co., Ltd. All rights reserved

札幌プリンスホテル

ウェルネスの取り組み

■チャレンジイベント「絶景までの道のり」

地上107 mの屋上ヘリポートまで約600段の階段を昇るチャレンジイベント「絶景までの道のり」を開催

2023年10月9日の体育の日に、屋上ヘリポートまでの600段を階段で昇り、ご褒美にランチbuffetを楽しんでいただく。



札幌プリンスホテル屋上ヘリポート「Prince ROOFTOP360」



buffetレストラン ハブナ「秋の味覚」ランチbuffetイメージ

■BAKUNEルーム

“睡眠”に着目！リカバリーウェアなど3つのスリープアイテムが体験できるBAKUNEルーム宿泊プラン。

ウェルネスブランド「TENTIAL(テンシャル)」のスリープアイテムをセットしたモデルルームを作りスリープアイテムを体験できる宿泊プランを提供。

※別添リリース資料あり

NEWS RELEASE

 Prince Hotel

2024年1月

道内ホテル初コラボ TENTIAL(テンシヤル)×札幌プリンスホテル

札幌プリンスホテル

**“睡眠”に着目！リカバリーウェアなど3つのスリープアイテムが体験できる
BAKUNE ルーム宿泊プランを販売**
【期間】2024年2月2日(金)～5月31日(金) 金曜・土曜 各日1室限定

札幌プリンスホテル(所在地:北海道札幌市中央区南2条西11丁目、総支配人:泉水 誠之)では、株式会社 TENTIAL(所在地:東京都中央区日本橋富沢町7-16 THE GATE 日本橋人形町6F、CEO 中西裕太郎)が展開するウェルネスブランド「TENTIAL(テンシヤル)」のスリープアイテムが体験できる、北海道内ホテル初コラボとなる“BAKUNE コラボレーションルーム「Sleep & Recovery プラン」”を2024年2月2日(金)から2024年5月31日(金)の期間、週末の金曜・土曜各日1室限定で販売いたします。

心と身体を癒すウェルネストラベルに関心が高まる昨今、日々のコンディショニングを日常に取り入れるアイテムも数多く販売されている中、札幌プリンスホテルではWELLNESS〜ウェルネス〜から「睡眠」というテーマに着目し、ホテルステイでの快適な睡眠時間の提供による「心と身体の回復」を体験していただきたく、当プランを販売する運びとなりました。リカバリーウェア「BAKUNE」シリーズの最大の特徴は「SELFLAME®」という特殊繊維素材を使用している事です。一般医療機器認証を取得しており、自らの体温を輻射した熱により血行を促進、寝ている間に筋肉のハリ・コリをほぐし、疲労回復効果が期待できます。人生100年時代と言われる今、札幌プリンスホテルでは一人ひとりがカラダともしっかり向き合い、良いコンディショニングを日常へ取り入れる活動を応援いたします。

BAKUNE コラボレーションルーム「Sleep & Recovery プラン」 概要

- 【期 間】2024年2月2日(金)～5月31日(金) ※金曜・土曜 各日1室限定
 【料 金】1名さま ¥24,373 より(スーパーアツインルーム 1室2名さまご利用時)
 【内 容】BAKUNE シリーズ(パジャマ、マットレス、枕)、朝食

◆BAKUNE Pajamas ※一般医療機器 医療機器製造販売届出番号:13B1X10360000026 一般的名称:家庭用遠赤外線血行促進用衣身体から発する遠赤外線の熱エネルギーを吸収し輻射することで血行が促進され、体の疲労やコリを軽減します。

◆BAKUNE MAKURA
カラダと枕の間に隙間が生まれにくい流線型カーブの設計により首や肩へフィットし、快適な寝心地を実現。

◆BAKUNE RECOVERY MATTRESS
体の負担を徹底的に軽減した新発想のマットレス。

※BAKUNE MAKURA, BAKUNE RECOVERY MATTRESS は医療機器ではありません。



客室のイメージ (スーパーアツインルーム)



BAKUNE Pajamas



BAKUNE RECOVERY MATTRESS、BAKUNE MAKURA

●TENTIAL(テンシヤル)とは

2019年に誕生したウェルネスブランド。「身体を充電するツールで、生涯を通じて挑戦する人を支え続ける。」をビジョンのもと、SLEEP/FOOT/WORK カテゴリで日常の健康課題を解決する商品を展開。

特許技術を採用したインソールや、一般医療機器取得のリカバリーウェアなどコンディショニングを意識したライフスタイルを提案しています。アスリートや専門家の知見をふんだんに取り入れ、機能性に対してエビデンスを取得。科学的根拠に基づく製品を届けることを大事にしており、常にお客様に信頼される製品づくりを目指しています。

※料金には、1泊室料、朝食、消費税・サービス料が含まれております。※写真はイメージです。※上記内容はリリース時点(1月26日)の情報です。

【お客さまからのご予約・お問合せ】札幌プリンスホテル 宿泊予約係 TEL:011-241-1111(9:00A.M.～6:00P.M.)

◎本件に関する報道各位からのお問合せは
 札幌プリンスホテル セールス&マーケティング
 TEL:011-241-1114 FAX:011-271-6647



カーボンオフセット
この商品にはカーボンオフセットプログラムが適用されています。
 詳細は商品ページをご覧ください。

Seibu Group
 でかける人を、ほほえむ人へ。

株式会社セガ エックスディー

ウェルネスの取り組み

ゲーミフィケーションのノウハウを活かし

自治体や企業とウェルネスに関する取組を多数行っている。

社員向けの研修プログラムなども行っている。

ウェルネスに関する新たなアイデアを創出するワークショップなどを実施することも可能

※取り組みの紹介資料別添

■ YCU COI × セガエックスディー ゲーミフィケーションの効果検証を開始

横浜市立大学 研究・産学連携推進センター 宮崎智之教授（学長補佐）が代表を務める YCU COI -NEXT（Minds1020Lab*¹（マインズ テントウエンティボ））は、若者の生きづらさを解消し、高いウェルビーイングを実現するための研究の一環として、ゲーミフィケーション事業*²を展開する株式会社セガ エックスディーの協力のもと、ゲームコンテンツがメンタルヘルスに与える効果に関する検証実験を開始します。

参考URL

<https://www.yokohama-cu.ac.jp/res-portal/news/2023/20240201coinext.html>

■ セガ エックスディー、花王がコミュニティサイト内で提供する肌測定サービス 「肌レコ」を企画・開発

ゲーム感覚で楽しみながら肌の状態を計測し、美肌を目指せるサービス花王運営のコミュニティサイトと連携し、よりパーソナライズされた美容のアドバイスが可能

参考URL

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000070.000059309.html>

株式会社セガ エクスティー

別添資料

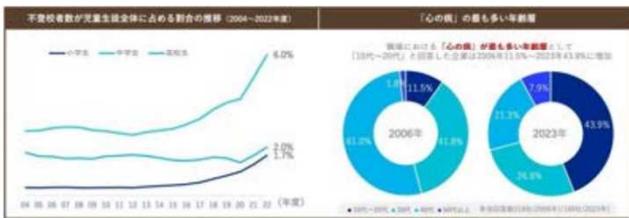
CASE STUDY 事例紹介

横浜市立大学 研究・産学連携推進センター様（共同研究事例）

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000090.000059309.html>

Q 生きづらさを感じる若者の自己特性を向上させたい
ゲームコンテンツがメンタルヘルスに与える効果を検証したい

A 動物園内の動物たちと共に自身の生活習慣を改善する
育成型ゲームアプリを開発。生活改善に関する検証実験を実施



※不登校者数の割合推移（左）と「心の病」を抱える年齢別人口割合（右）



生きづらさを感じる若者に自己特性を向上させるため
1ヶ月間ゲームを使用しながら行動改善を行い、その効果を検証

© SEGA XD CO.,LTD.

55

CASE STUDY 事例紹介

花王様（企画開発ご支援事例）

<https://www.kao.com/jp/corporate/news/business-finance/2023/20230330-001/>

Q 独自の肌測定AI技術を利用した、
新しいwebサービスをつくりたい

A webサービス全体の企画から始まり、設計開発・保守運用までご支援
あわせて、AI技術のAPI化などバックエンド側のご支援も実施

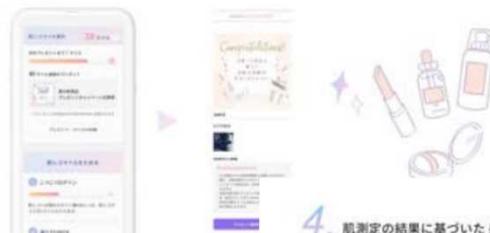
1. いつでもどこでもスマホ1つでかんたん肌測定



2. グラフでスコアを見える化！継続を実感できる



3. ご利用状況に応じてプレゼントが当たる



4. 肌測定の結果に基づいた美容のプロのアドバイスがもらえる



© SEGA XD CO.,LTD.

56

株式会社なの花北海道

なの花薬局

ウェルネスの取り組み

■健康イベント

- ①医療機関等と連携した地域住民に対する健康イベント実施
内容：薬剤師による講演・こども薬剤師体験・健康相談・健康機器測定会・NANO-FIT(なの花薬局が提供するフィットネス)
- ②地域と連携した地域住民に対する健康イベント実施
内容：介護予防教室・認知症カフェ・料理教室
- ③なの花健康フェスタ
2023年より開催 今後継続的に実施予定
内容：健康相談・薬局取り組み紹介・健康測定器・健康食品販売

■薬局内での取り組み

- ①栄養士による栄養相談会実施
栄養士会と連携した栄養ワンダー実施
- ②不定期開催の健康イベント
内容：講話・健康機器測定・健康相談等実施
- ③栄養士監修 健康レシピ・栄養だより配布
- ④在宅訪問栄養指導の実施

なの花薬局 参加無料

健康フェスタ 2023

2023年 **10/15** 日
11:00~17:00

チ・カ・ホ
北3条交差点広場
(札幌地下鉄千代田線)

参加者の皆様へ
お土産プレゼント!
各種健康食品グッズをプレゼント!

健康機器測定コーナー
血管年齢測定など
医師の検診を受けていますか?
この機会に是非お試ください。数種類の測定機器をご用意しております!

写真撮影コーナー
フォトスポットで写真を撮ろう!
なの花薬局キャラクターで
なの花の妖精(なの花の)も
遊びに来るよ!

健康相談コーナー
栄養相談・お薬相談
専任栄養士・薬剤師が随時にお答えします。
食生活のこと、お薬やサプリメントのことなど
お気軽にご相談ください。

パネル展示コーナー
かかりつけ薬剤師・つながる薬局・
管理栄養士のレシピなど
健康や治療に役立つ、なの花薬局の取り組み
をご紹介します。

お楽しみコーナー
ガチャガチャ・星船のプレゼント
お菓子すくいなど
子どもたちに人気のイベントが
盛りだくさん!

その他
「フックアップ」の
メーカーブース
ワゴン販売
話題の限定コスメや
サプリメントなど

お問い合わせ 株式会社メディカルシステムネットワーク
札幌市中央区南一条西5丁目5番地 ARKビル
TEL:011-613-3113 (受付時間: 9時~17時)

なの花薬局 | 株式会社メディカルシステムネットワーク
株式会社メニコフ・大塚製薬株式会社

MEDICAL SYSTEM NETWORK GROUP

なの花薬局

西川株式会社



ウェルネスの取り組み

タグライン「よく眠り、よく生きる」

西川株式会社ソリューション推進部で睡眠に関する取組を行っている。
自治体からの依頼によるセミナーなど多数実施。

資料提供：健康経営市場における西川の取り組み

■快眠セミナー

従業員、職員に対する健康増進を目的とした快眠セミナーを実施。
※別添資料あり。

■企業コラボセミナー

他企業とコラボしたセミナーを実施。

具体例として西川とアシックスがコラボした睡眠と運動を掛け合わせたセミナーを実施。

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000240.000010201.html>

■寝具体験

スリープマスターによる寝具体験を実施。

※別添資料P7に詳細



[健康経営]市場における西川の取り組み

よく眠り、よく生きる。



1566年創業の老舗寝具メーカーであり、睡眠マネジメントのプロフェッショナルである私たち西川は、飽くなき研究による最新の知見とテクノロジーの融合による独自の睡眠ソリューション【SLEEPTECH[®]】を活かした、社員の健康増進と生産性向上を図るサービス開発を進めております。

Nishikawa Sleep Improvement Program

睡眠改善のお取組についてのご提案

睡眠改善プログラム



御社の睡眠足りてますか？

生産性を上げるには社員の睡眠改善は大切なアプローチ。安全管理にも有効です。

『働く環境を変える』

×

『個人の睡眠を変える』

2つのソリューションをご提供

ウェルネスの取り組み

■パーソナルフィットネスアプリ「Beatfit for Biz」

毎日の生活にフィットネスを取り込み、運動習慣化率の向上、BMIの改善を実現するサービス。健康経営銘柄の企業を中心に広く採用。

※提供資料あり

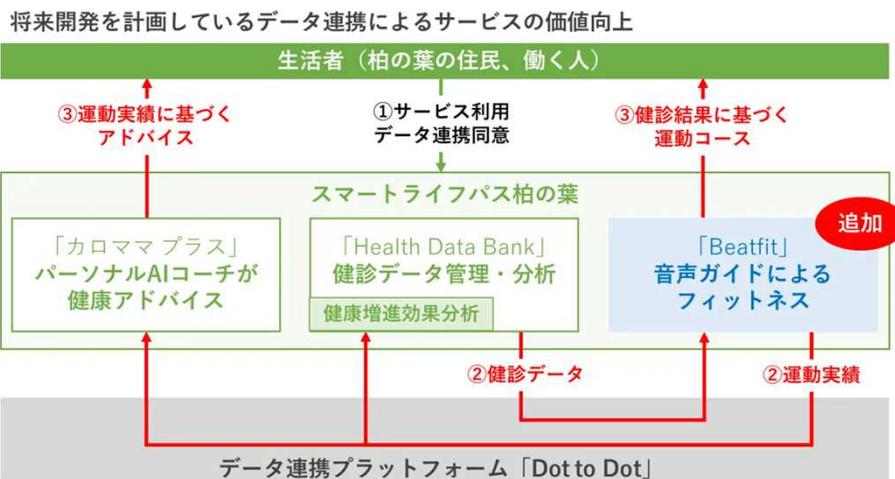
■スマートライフパス柏の葉

「健康寿命」「新産業創造」「環境共生」の3つのテーマを掲げて街づくりを実施。その中で柏の葉に関わる生活者を対象に、複数のヘルスケア関連サービスを利用できるポータルサイトとして2020年にサービスを開始。

参考URL

[20221201.pdf \(mitsuifudosan.co.jp\)](#)

※提供資料あり



健康増進施策に関する課題を

Beatfit for Biz で解決!

解決!



従業員の
平均体重が増え
メタボ社員が
増加傾向に...



解決!



リモートワーク
が増えて
運動不足が
労務問題に...



Beatfit for Biz は、

毎日の生活にフィットネスを取り込み

運動習慣化率の向上 BMIの改善 を実現!

寝起きヨガ



通勤ウォーク



3分ストレッチ



おうちトレーニング



おやすみ瞑想



株式会社ワコール



ウェルネスの取り組み

■CW-X

「CW-X」という着るコンディショニングウェアを1991年より展開。
ワコール人間科学研究開発センターが、テーピングの原理をタイツに組み込むという発想をもとに開発したコンディショニングウェアブランド。

参考URL

<https://www.cw-x.jp/>



■3事件計測サービス

自分自身を知るサービスとして3次元計測サービスを行っている。

参考URL

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000001361.000033034.html>