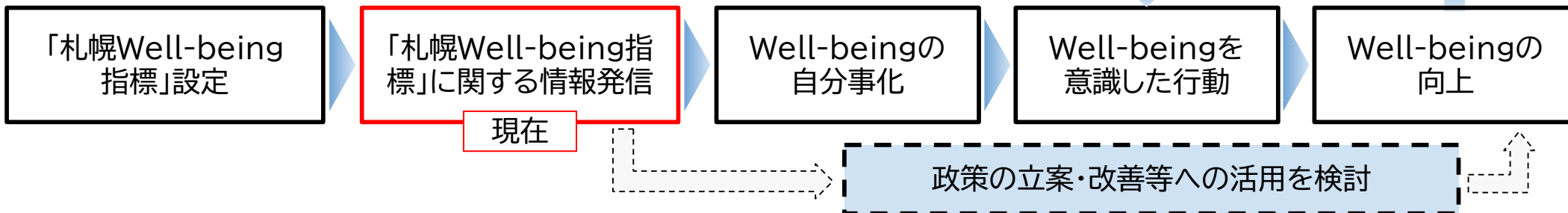


## 札幌Well-being指標



- 令和7年3月に策定した「第3期さっぽろ未来創生プラン」において、「人口減少適応プロジェクト」の取組として、市民が幸せになるための取組の強化を位置づけ、ウェルビーイングの向上に資する取組を掲載。
- 札幌市独自の主観的指標である「札幌Well-being指標」を設定。左記6分野により、市民の満足度・幸福度を数値化・可視化する。
- Well-being向上に向けては、市民一人一人の意識と行動が必要となることから、市民に自分事と捉えてもらえるよう、指標の積極的な情報発信を行うとともに、各施策の立案・改善等に生かすことを検討する。

## Well-being向上のロードマップ



# 札幌Well-being発信事業について

## 情報発信の取組

### 「さっぽろウェルビーイング～あなたのしあわせが輝くさっぽろ～」オープン

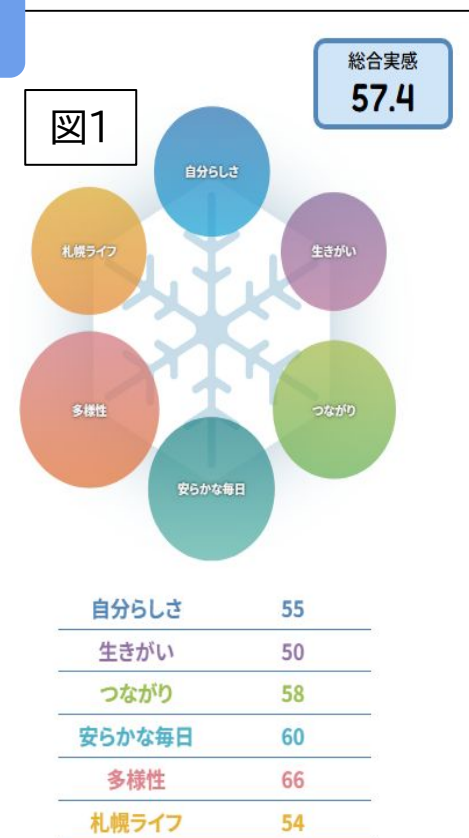
10月15日(水)に専用サイトをオープン

誰もが気軽に・定期的に「Well-being」のチェックが可能に (チラシ参照)

Well-being状態を数値化	全45問の設問に答えることで、回答者のWell-being状態を数値化・可視化し自分事として捉えてもらう(図1)
タイプに応じたキャラクター	楽しみながら回答できるよう、回答に応じて全17タイプのキャラクターが表示される仕組み
アクションの提示	数値が低い3分野については、Well-being向上のためのアクションを提示

#### 【主な広報活動】

- チラシの配架・ポスターの掲示 :10月15日(水)～
- 地下鉄窓上広告 :10月17日(金)～10月30日(木)
- WEB広告 :10月23日(木)～11月21日(金)
- 地下鉄通路「札幌市からのお知らせ」 :10月27日(月)～11月3日(月)
- 広報さっぽろ(11月号-1ページ-) :11月 1日(土)～



## ワークショップ開催による発信

- Well-beingへの理解を深めてもらうため、市民を対象としたワークショップを開催(11月30日(日))
- ワークショップでは、Well-beingを身近に感じてもらうため、独自に作成したカードゲームを使用する

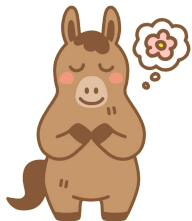


# 札幌Well-being発信事業について

(参考)回答に応じて提示される全17キャラクター

本質的な価値を見出し  
よろこびの種であふれている

ドサンコ



ハートがおおらかで  
自己肯定感も高い

エゾユキウサギ



落ち着いて自分の  
楽しみに打ち込んでいる

エゾフクロウ



日々おだやかに  
仲間たちとすごしたい

エゾタヌキ



いろんな仲間と  
のんびり交流したい

トガリネズミ



すべてが満たされて  
幸福を感じている

カッコウ



コミュ力高めで  
自分を磨いている

エゾシカ



札幌の街も自分自身のことも  
大切にしている

シマエナガ



やわらかアタマで  
希望に満ちている

キタイズナ



レアな仲間も大歓迎で  
一緒に盛り上がりたい

カワセミ



マイペースで  
札幌ライフを満喫している

サケ



自分自身の幸福を探して  
飛び回っている

エゾモモンガ



自分の世界を持った  
落ち着きのある

アザラシ



毎日がハッピーで  
仲間とワイワイしたい

エゾリス



毎日が楽しい  
札幌の街が大好きな

キタキツネ



札幌が大好きで  
たくさんの友達を作りたい

ホッキョクグマ



札幌をフリーに楽しむ  
マインドを持った

ペンギン



# 札幌Well-being発信事業について

(参考)回答に応じて提示されるアクション(抜粋)。数値が低い3項目について提示

## サイトレビュー

### あなたにおくる NEXTアクションアドバイス

#### 02 生きがい

大小問わず、これまでの人生で「できた」と感じることをリストアップしてみましょう。

1つでも小さいことでも達成できたことについて考えてみましょう。

#### 06 札幌ライフ

お気に入りの公園やカフェなど、四季の移ろいを感じられる「マイ季節スポット」を見つけて、季節ごとに訪れてみましょう。

大通公園を歩いてみて、かわるがわる咲く色々な種類の花を見つけてみましょう。

#### 01 自分らしさ

日常に変化を与えるために、少しでも興味のある新しいことに挑戦してみましょう。

生活の中で少しでも気が楽になる時間を挙げてみましょう。

項目	内容(抜粋)
自分らしさ	まずは形から変えてみましょう。鏡に向かってマッスルポーズをする、背筋を伸ばして姿勢をよくする、それだけでも自分の意識が変わるかも。
	一日の終わりに「楽しかったこと」や「うれしかったこと」を3つ書き出してみましょう。ポジティブな記憶を思い起こすことで毎日が楽しく感じられるようになります。
	図書館で「自己肯定感」や「マインドフルネス」に関する本を読んで、自分軸を育ててみましょう。
	終わったことより、これからのことを考えるマインドを大切に。自然の中へ行く、好きな香りに包まれるなど気持ちをリセットする時間を持ちましょう。
生きがい	定山溪温泉でひとやすみ。未来の自分への手紙を書いて、ゆっくりと今の希望を言葉にしてみましょう。
つながり	「家族でトランプ大会」「おうちカフェ」「手作りラーメンの日」など、ちょっとしたイベントを企画してみましょう。いつもの休日が特別な一日になります。
安らかな毎日	まずは収入と支出を正確に把握しましょう。何にどれくらい使っているか「見える化」することが第一歩です。
多様性	本、映画、ドキュメンタリー、SNSなどを通じて、結婚や子育て以外の人生に触れてみましょう。「こういう生き方も素敵だな」と感じられるようになります。
札幌ライフ	大通公園は市民の憩いの場です。大通公園で開催される多彩なイベントに参加してみましょう。公園のベンチに座って、周りを見渡してみるのもいいものです。



コミュカ高めで  
自分を磨いている

**エゾシカ**



札幌の街も自分自身のことも  
大切にしている

**シマエナガ**



日々おだやかに  
仲間たちと過ごしたい

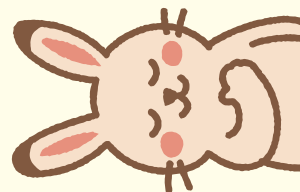
**エゾタヌキ**

## あなたはどのタイプ？



毎日がハッピーで  
仲間とワイワイしたい

**エゾリス**



ハートがおおらかで  
自己肯定感も高い

**エゾユキウサギ**

◆ あなたのしあわせが輝くサッポロ ◆

## 自分自身を知ることからはじめよう！ ウェルビーイングな札幌ライフ！！



落ち着いて自分の  
楽しみに打ち込んでいる

**エゾフクロウ**

Well-being(ウェルビーイング)とは、

心も体も良好で周りとのつながりも大切にしながら、  
自分らしく幸せに暮らす満たされた状態のことです。

あなたの「満たされてる」と感じられる毎日を  
一緒に育てていきましょう。



毎日が楽しい  
札幌の街が大好きな

**キタキツネ**

あなたのウェルビーイングを  
チェックしてみよう！



さっぽろウェルビーイング 検索

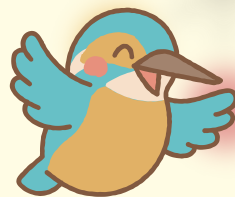
詳細は裏面へ

札幌が大好きで  
たくさんの友達を作りたい  
**ホッキョクグマ**



レアな仲間も大歓迎で  
一緒に盛り上がりたい

**カワセミ**



★ あなたのしあわせが輝くサッポロ ★

## ウェルビーイングチェック

いくつかの質問に答えて、あなたのWell-being状態をチェック！  
あなたのWell-being状態に応じキャラクターが表示されます。  
キャラクターは全部で17種類！  
結果はその日のあなたによって変わるので、  
定期的なセルフチェックにご活用ください。



### 「札幌Well-being指標」

札幌市のみなさんが、日々の幸せを実感し、  
振り返ることができるよう策定した札幌市独自の  
主観的指標です。

<b>指標 1</b> あなたらしく生きてる？ <b>自分らしさ</b>	<b>指標 2</b> なにかに夢中になってる？ <b>生きがい</b>
<b>指標 3</b> 周りの人との関係は？ <b>つながり</b>	<b>指標 4</b> 毎日にゆとりはある？ <b>安らかな毎日</b>
<b>指標 5</b> 物事をしなやかに考えてる？ <b>多様性</b>	<b>指標 6</b> 札幌暮らし、楽しんでる？ <b>札幌ライフ</b>



札幌をフリーに楽しむ  
マインドを持った

**ペンギン**



自分自身の幸福を  
探して飛び回っている

**エゾモモンガ**



やわらかアタマで  
希望に満ちている

**キタイズナ**



他にもウェルビーイングの向上に役立つ情報がいろいろ!!  
さっそくチェック!



さっぽろウェルビーイング 検索