

**令和5年度  
高齢者施策の  
在り方に関するアンケート調査  
報告書**

調査期間:令和5年9月1日(金)~9月22日(金)

札幌市



# 目 次

1	調査の概要	
(1)	目的	2
(2)	設計	2
(3)	回収結果	2
(4)	回答者の特性	2
(5)	集計・分析上の注意事項	2
2	調査結果の詳細	
(1)	自身の健康について	5
(2)	健康寿命を伸ばすための効果的な取組について	6
(3)	自身の健康寿命延伸につながる取組について	
ア	歩くこと	7
イ	運動・スポーツをすること	8
ウ	ボランティア活動に参加すること	9
エ	町内会など地域活動に参加すること	10
オ	友人や仲間と交流すること	11
カ	習い事や趣味活動をする	12
キ	仕事や学業に取り組むこと	13
ク	健康的な食事を取ること	14
(4)	スポーツが健康にもたらす効果	15
(5)	社会参加が健康にもたらす効果	16
(6)	札幌市が市民の健康寿命延伸に力をいれていくことについて	17
(7)	健康寿命延伸を実現するための仕組み	18
(8)	今後の生活で特に力をいれたいこと	19
3	調査票	20



# 調査の概要

# 1 調査の概要

## (1) 目的

本調査では、今後の札幌市の人口減少・少子高齢化を始めとする人口構造等の変化を見据え、本市の現況に対する市民意見を幅広く聴取し、将来に渡って効果的な高齢者施策を検討するための基礎資料とする。

## (2) 設計

調査地域 札幌市内  
 調査対象 満 18 歳以上の男女個人  
 標本数 10,000 人  
 調査方法 調査票を郵送し、返信用封筒で回収又は WEB での回答  
 調査期間 令和 5 年(2023 年)9 月 1 日(金)～9 月 22 日(金)  
 抽出方法 住民基本台帳から「等間隔無作為抽出」  
 (対象者の抽出は、本市の電算システムにて行う。)

## (3) 回収結果

発送数 10,000  
 回収数 (率) 4,502 (45.0%)

## (4) 回答者の特性

区分	実数	比率(%)	男性	比率(%)	女性	比率(%)	その他	比率(%)	無回答	比率(%)	合計	比率(%)
対象者全体	4,502	100.0	1,935	43.0	2,520	56.0	20	0.4	27	0.6	4,502	100.0
【性別】												
男性	1,935	43.0	1,935	100.0	-	-	-	-	-	-	1,935	100.0
女性	2,520	56.0	-	-	2,520	100.0	-	-	-	-	2,520	100.0
その他	20	0.4	-	-	-	-	20	100.0	-	-	20	100.0
無回答	27	0.6	-	-	-	-	-	-	27	100.0	27	100.0
【年代】												
18～19歳	70	1.6	30	42.9	39	55.7	1	1.4	0	0.0	70	100.0
20～29歳	378	8.4	158	41.8	213	56.3	5	1.3	2	0.5	378	100.0
30～39歳	594	13.2	227	38.2	361	60.8	5	0.8	1	0.2	594	100.0
40～49歳	684	15.2	282	41.2	395	57.7	5	0.7	2	0.3	684	100.0
50～59歳	786	17.5	340	43.3	442	56.2	3	0.4	1	0.1	786	100.0
60～64歳	459	10.2	219	47.7	240	52.3	0	0.0	0	0.0	459	100.0
65～69歳	500	11.1	246	49.2	254	50.8	0	0.0	0	0.0	500	100.0
70～74歳	356	7.9	168	47.2	187	52.5	0	0.0	1	0.3	356	100.0
75～79歳	262	5.8	128	48.9	134	51.1	0	0.0	0	0.0	262	100.0
80～84歳	205	4.6	74	36.1	130	63.4	0	0.0	1	0.5	205	100.0
85歳以上	189	4.2	62	32.8	125	66.1	0	0.0	2	1.1	189	100.0
無回答	19	0.4	1	5.3	0	0.0	1	5.3	17	89.5	19	100.0
【居住区】												
中央区	587	13.0	230	39.2	352	60.0	4	0.7	1	0.2	587	100.0
北区	634	14.1	282	44.5	351	55.4	0	0.0	1	0.2	634	100.0
東区	573	12.7	249	43.5	318	55.5	3	0.5	3	0.5	573	100.0
白石区	468	10.4	200	42.7	263	56.2	3	0.6	2	0.4	468	100.0
厚別区	298	6.6	130	43.6	165	55.4	2	0.7	1	0.3	298	100.0
豊平区	509	11.3	215	42.2	291	57.2	3	0.6	0	0.0	509	100.0
清田区	265	5.9	126	47.5	138	52.1	1	0.4	0	0.0	265	100.0
南区	315	7.0	144	45.7	170	54.0	1	0.3	0	0.0	315	100.0
西区	509	11.3	221	43.4	285	56.0	1	0.2	2	0.4	509	100.0
手稲区	324	7.2	137	42.3	186	57.4	1	0.3	0	0.0	324	100.0
無回答	20	0.4	1	5.0	1	5.0	1	5.0	17	85.0	20	100.0

## (5) 集計・分析上の注意事項

報告書内の図表において、各設問の有効回答数は、無回答を含め「N」で標記している。また、図表中の構成比(%)は、小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計は必ずしも100.0%になっていない場合がある。

なお、個々の選択肢比率を合算する場合(「よく考える」と「考える」の合計など)は、個々の回答者数の合計をNで除して百分率を求め、小数第2位を四捨五入した。このため、本文やグラフの比率を単純合計したものにはならない場合がある。



## 調査結果の詳細

## 2 調査結果の詳細

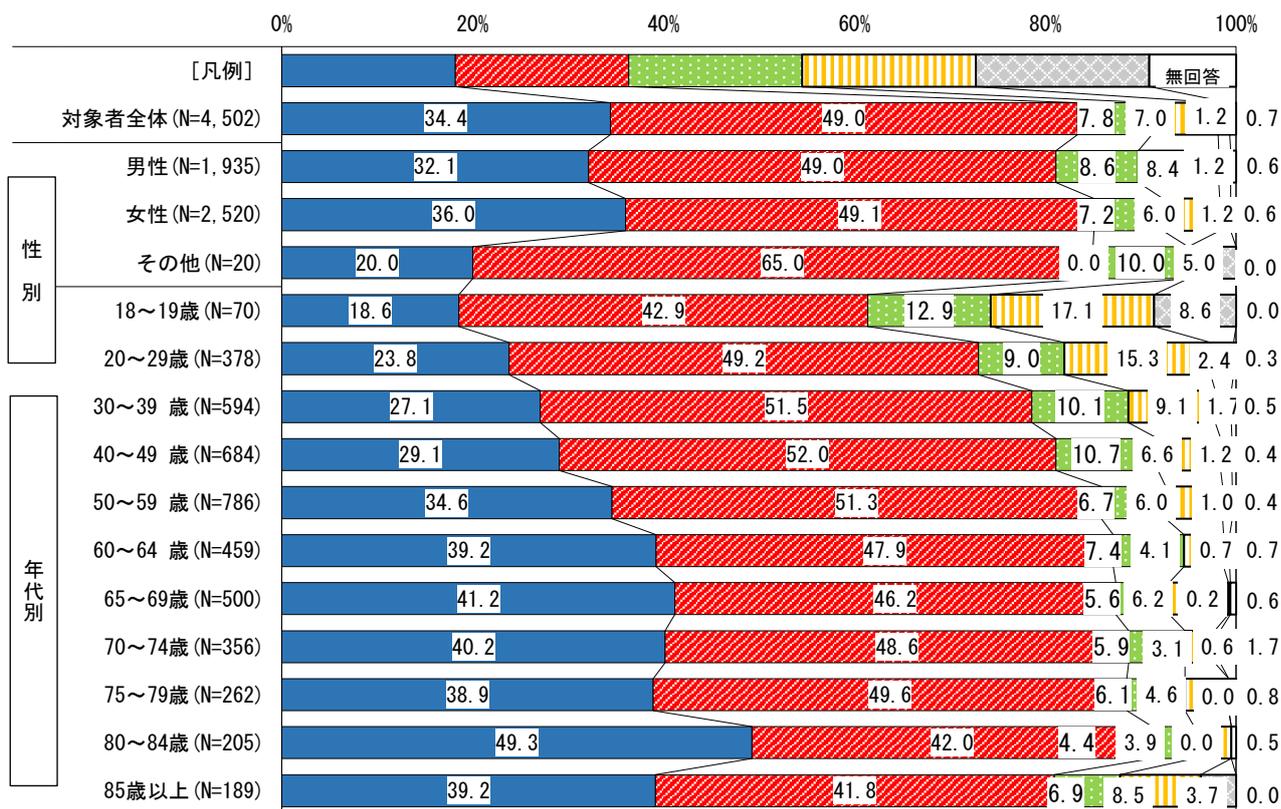
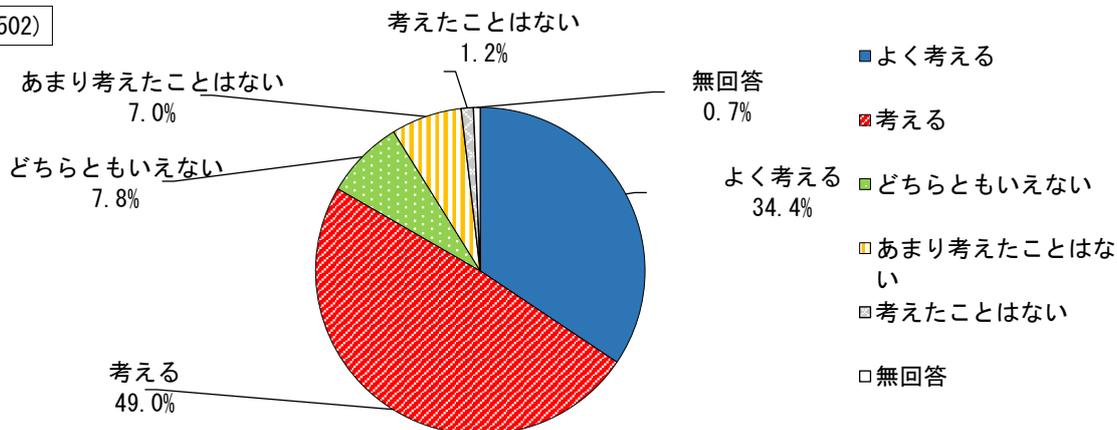
### ◇自身の健康について

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。

#### 自身の健康について“考える”人は83.4%

※“考える”（「考える」＋「よく考える」）

対象者全体(N=4,502)



【全体】自身の健康について、「よく考える」が34.4%、「考える」が49.0%、合わせると83.4%となっている。一方、「あまり考えたことがない」が7.0%、「考えたことはない」が1.2%、合わせると8.2%となっている。

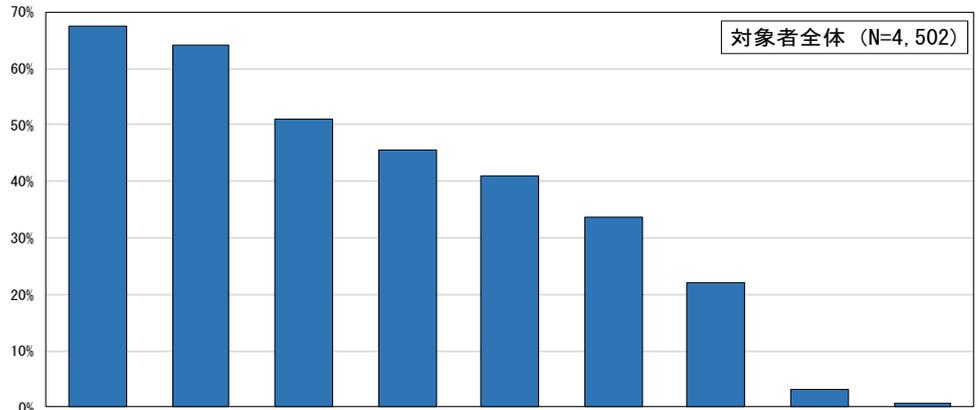
【性別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】“考える”が80~84歳(91.2%)で最も高く、次いで70~74歳(88.8%)、75~79歳(88.6%)となっている。

◇健康寿命を伸ばすための効果的な取組について

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もいくつか○をつけてください。

健康寿命を伸ばすための効果的な取組は「日々の生活習慣の積み重ねによって、健康につながっていく」が67.5%



	対象者数	「日々の生活習慣の積み重ねによって、健康につながっていく」	「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」	「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」	「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」	「歩くことは習慣であり、早い時期から始めたほうがよい」	「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」	「長生きしている人が多いまちというよりは、良いことである」	「特になし」	「無回答」
対象者全体	4,502	67.5	64.2	50.9	45.6	40.8	33.7	22.2	3.1	0.7
性別										
男性	1,935	62.8	62.6	50.4	42.8	42.4	31.8	25.2	4.0	0.7
女性	2,520	71.2	65.5	51.4	47.7	39.7	35.1	19.8	2.5	0.5
その他	20	60.0	55.0	50.0	65.0	40.0	40.0	20.0	10.0	-
年代別										
18～19歳	70	75.7	65.7	42.9	44.3	40.0	22.9	21.4	2.9	-
20～29歳	378	69.6	59.8	46.8	51.9	36.8	23.3	19.0	4.2	-
30～39歳	594	72.4	62.3	52.7	47.0	36.7	24.9	15.5	3.4	0.5
40～49歳	684	67.4	61.7	48.8	47.2	39.3	33.2	20.3	3.8	0.6
50～59歳	786	67.0	64.5	50.6	43.4	41.0	36.8	20.5	2.4	0.5
60～64歳	459	65.8	67.5	53.2	42.3	37.3	35.9	20.7	4.4	0.4
65～69歳	500	64.2	68.0	51.2	47.6	42.4	38.6	23.8	2.8	0.6
70～74歳	356	66.3	67.7	53.9	39.9	46.1	38.5	27.0	1.7	0.8
75～79歳	262	70.6	63.4	53.8	43.1	46.9	42.7	27.1	1.9	0.8
80～84歳	205	66.8	68.8	56.6	51.2	46.8	36.6	33.2	-	0.5
85歳以上	189	61.4	59.3	45.0	43.9	48.7	32.8	34.4	6.9	1.6

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い  
 ■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】健康寿命を伸ばすための効果的な取組について、「日々の生活習慣の積み重ねによって、健康につながっていく」が67.5%、「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」が64.2%、「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」が50.9%となっている。

【性別】「日々の生活習慣の積み重ねによって、健康につながっていく」は女性が71.2%と、男性の62.8%より8.4ポイント高くなっている。

【年代別】「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」が85歳以上(34.4%)で最も高く、次いで80～84歳(33.2%)、75～79歳(27.1%)となっている。

## ◇自身の健康寿命延伸につながる取組について

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。

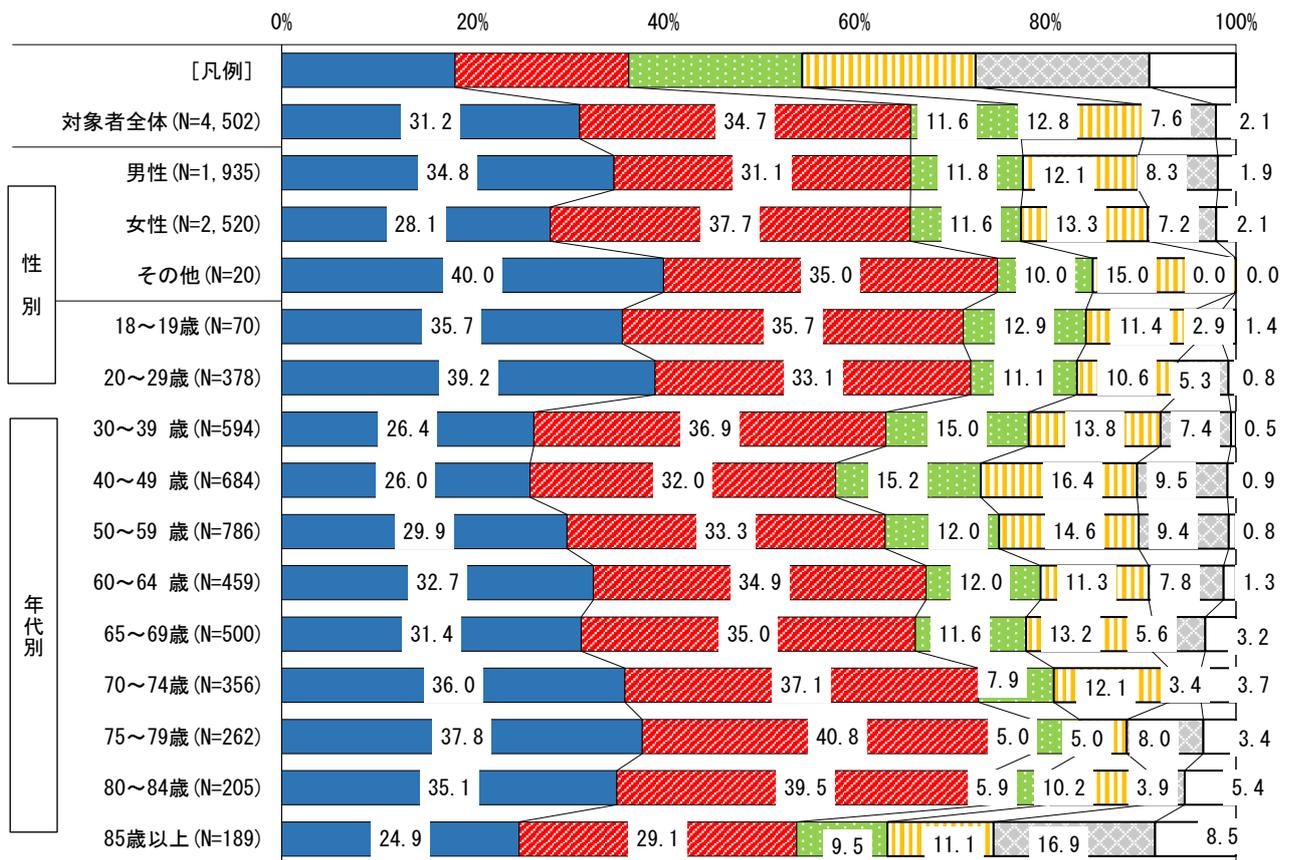
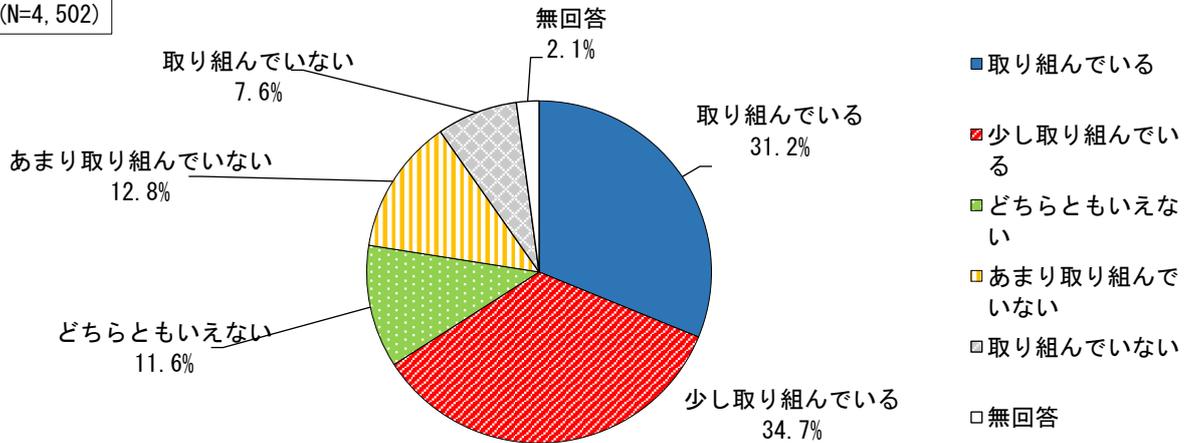
ア～カについて、1つずつ選んで○をつけてください。

ア. 歩くこと

### 歩くことについて“取り組んでいる”人は65.9%

※“取り組んでいる”(「取り組んでいる」+「少し取り組んでいる」)

対象者全体(N=4,502)



【全体】歩くことについて、「取り組んでいる」が31.2%、「少し取り組んでいる」が34.7%、合わせると65.9%となっている。一方、「あまり取り組んでいない」が11.6%、「取り組んでいない」が12.8%、合わせると24.4%となっている。

【性別】「取り組んでいる」は男性が34.8%と、女性の28.1%より6.1ポイント高くなっている。

【年代別】“取り組んでいる”が75～79歳(78.6%)で最も高く、次いで80～84歳(74.6%)、70～74歳(73.0%)となっている。

## ◇自身の健康寿命延伸につながる取組について

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。

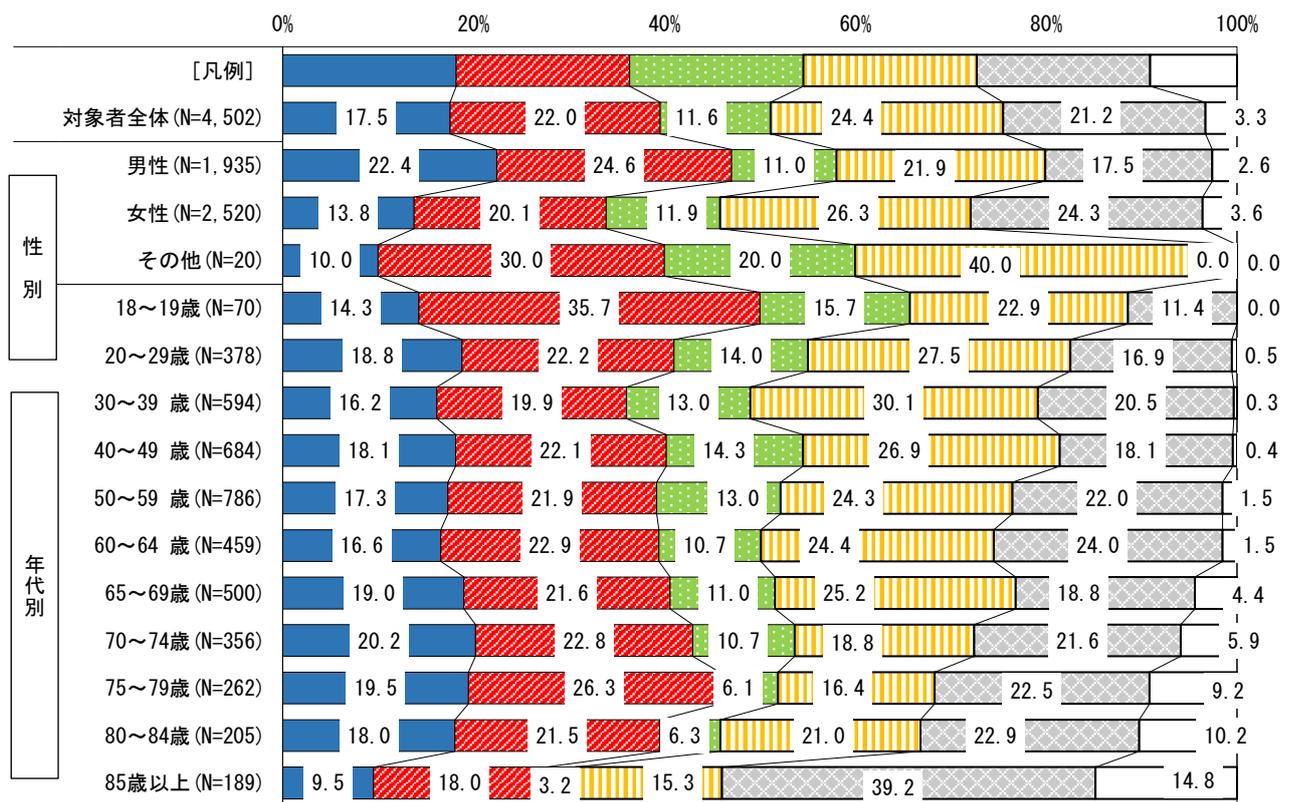
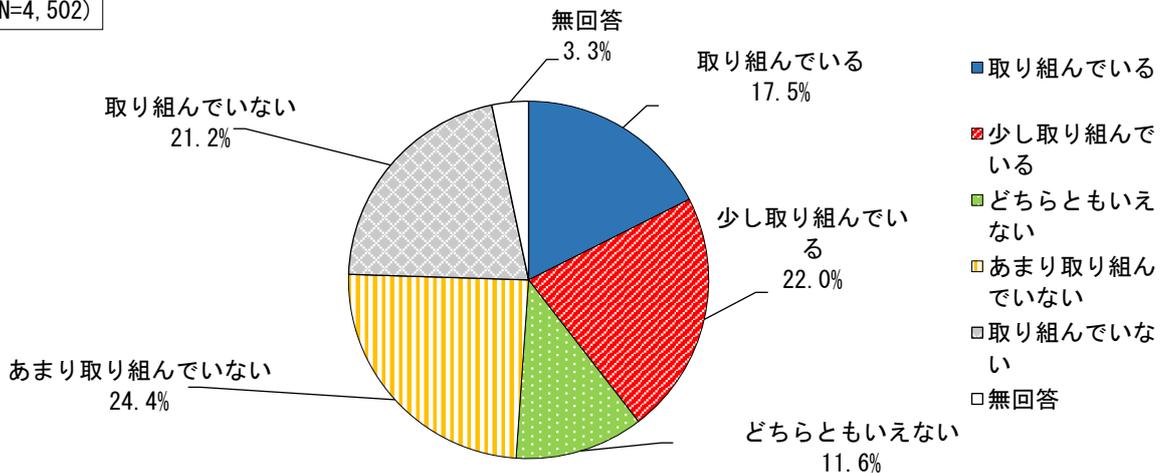
ア～カについて、1つずつ選んで○をつけてください。

イ. 運動・スポーツをすること

### 運動・スポーツをすることについて“取り組んでいる”人は39.5%

※“取り組んでいる”(「取り組んでいる」+「少し取り組んでいる」)

対象者全体(N=4,502)



【全体】運動・スポーツをすることについて、「取り組んでいる」が17.5%、「少し取り組んでいる」が22.0%、合わせると39.5%となっている。一方、「あまり取り組んでいない」が24.4%、「取り組んでいない」が21.2%、合わせると45.6%となっている。

【性別】「取り組んでいる」は男性が22.4%と、女性の13.8%より8.6ポイント高くなっている。

【年代別】“取り組んでいる”が18～19歳(50.0%)で最も高く、最も低い85歳以上(27.5%)と比べると22.5ポイントの差となっている。

◇自身の健康寿命延伸につながる取組について

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。

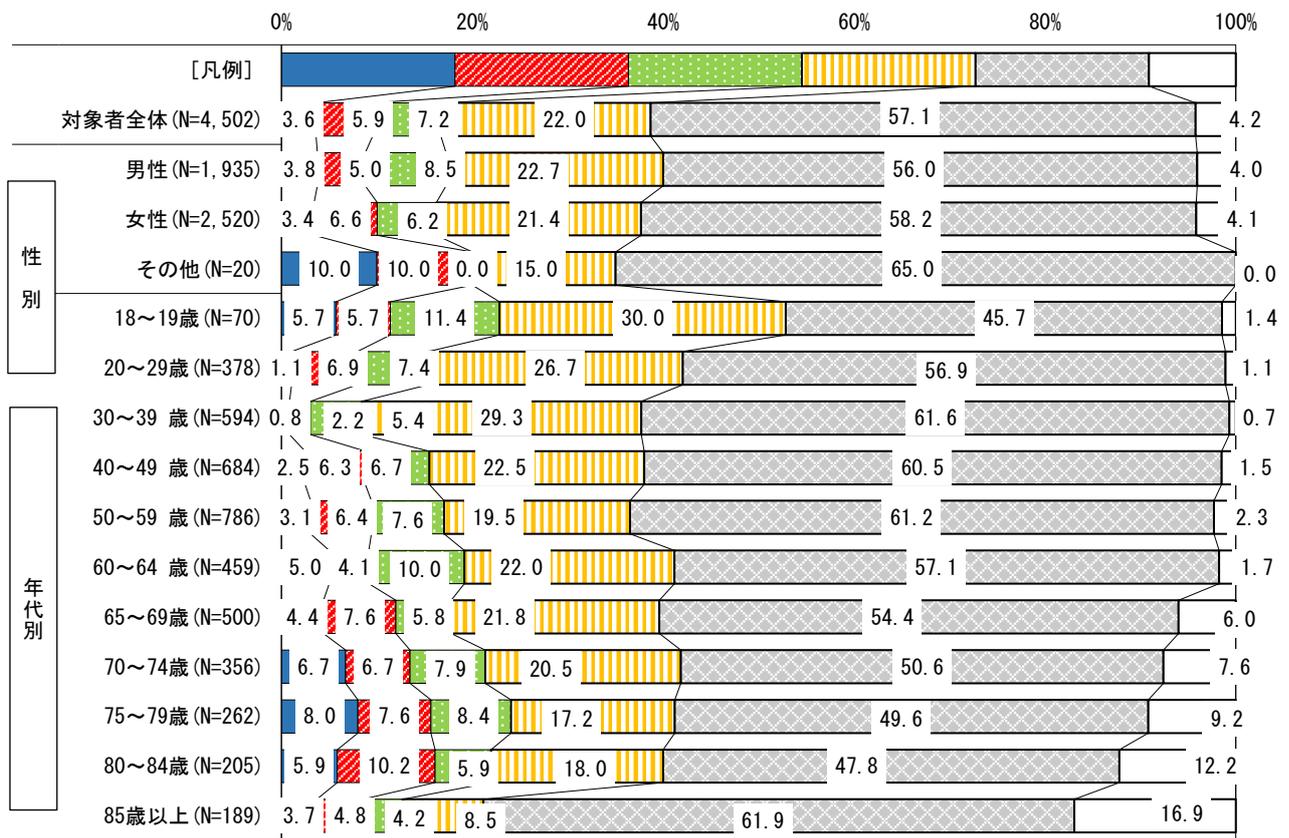
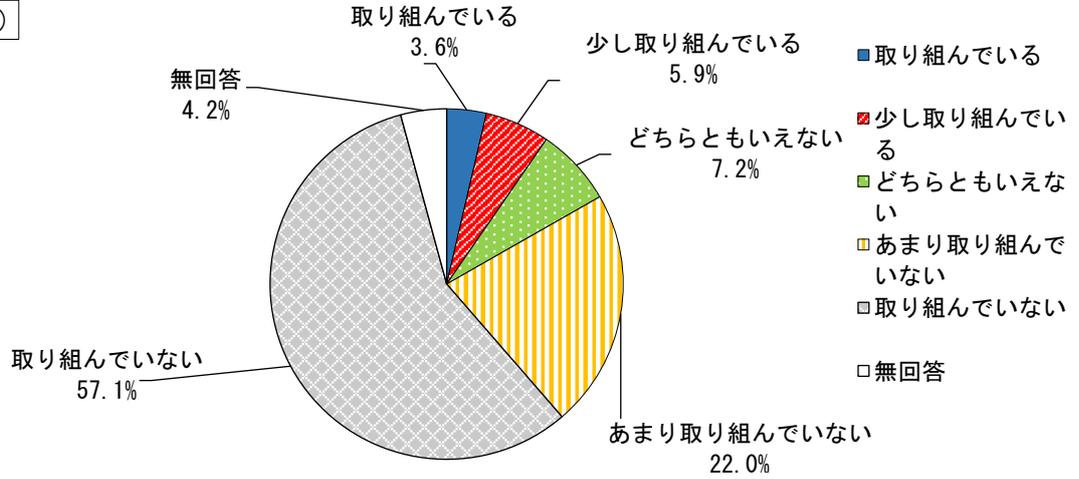
ア～カについて、1つずつ選んで○をつけてください。

ウ. ボランティア活動に参加すること

**ボランティア活動に参加することについて“取り組んでいる”人は9.6%**

※“取り組んでいる”(「取り組んでいる」+「少し取り組んでいる」)

対象者全体(N=4,502)



【全体】 ボランティア活動に参加することについて、「取り組んでいる」が3.6%、「少し取り組んでいる」が5.9%、合わせると9.6%となっている。一方、「あまり取り組んでいない」が22.0%、「取り組んでいない」が57.1%、合わせると79.1%となっている。

【性別】 男女で大きな差は見られない。

【年代別】 “取り組んでいる”が80～84歳(16.1%)で最も高く、最も低い30～39歳(3.0%)と比べると13.1ポイントの差となっている。

◇自身の健康寿命延伸につながる取組について

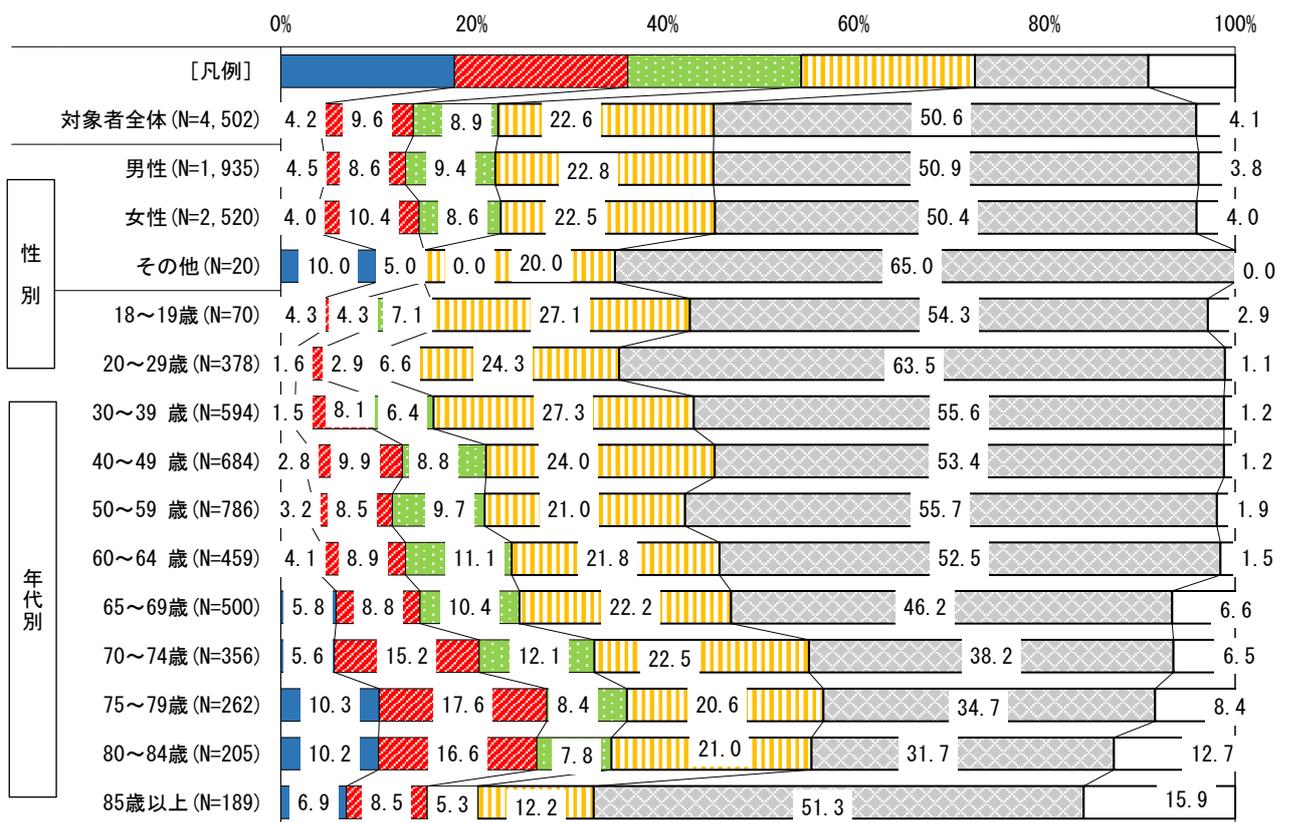
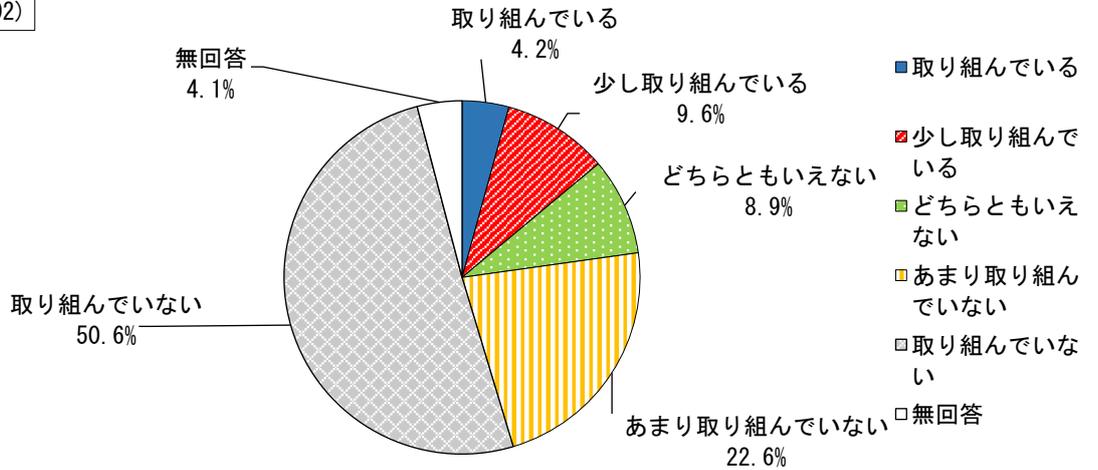
問3 あなたは、ご自身の健康寿命の延伸につながると考えられる取り組みをどの程度行っていますか。  
ア～カについて、1つずつ選んで○をつけてください。

エ. 町内会など地域活動に参加すること

町内会など地域活動に参加することについて“取り組んでいる”人は13.9%

※“取り組んでいる”(「取り組んでいる」+「少し取り組んでいる」)

対象者全体(N=4,502)



【全体】町内会など地域活動に参加することについて、「取り組んでいる」が4.2%、「少し取り組んでいる」が9.6%、合わせると13.9%となっている。一方、「あまり取り組んでいない」が22.6%、「取り組んでいない」が50.6%、合わせると73.2%となっている。

【性別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】“取り組んでいる”が75~79歳(27.9%)で最も高く、最も低い20~29歳(4.5%)と比べると23.4ポイントの差となっている。

## ◇自身の健康寿命延伸につながる取組について

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。

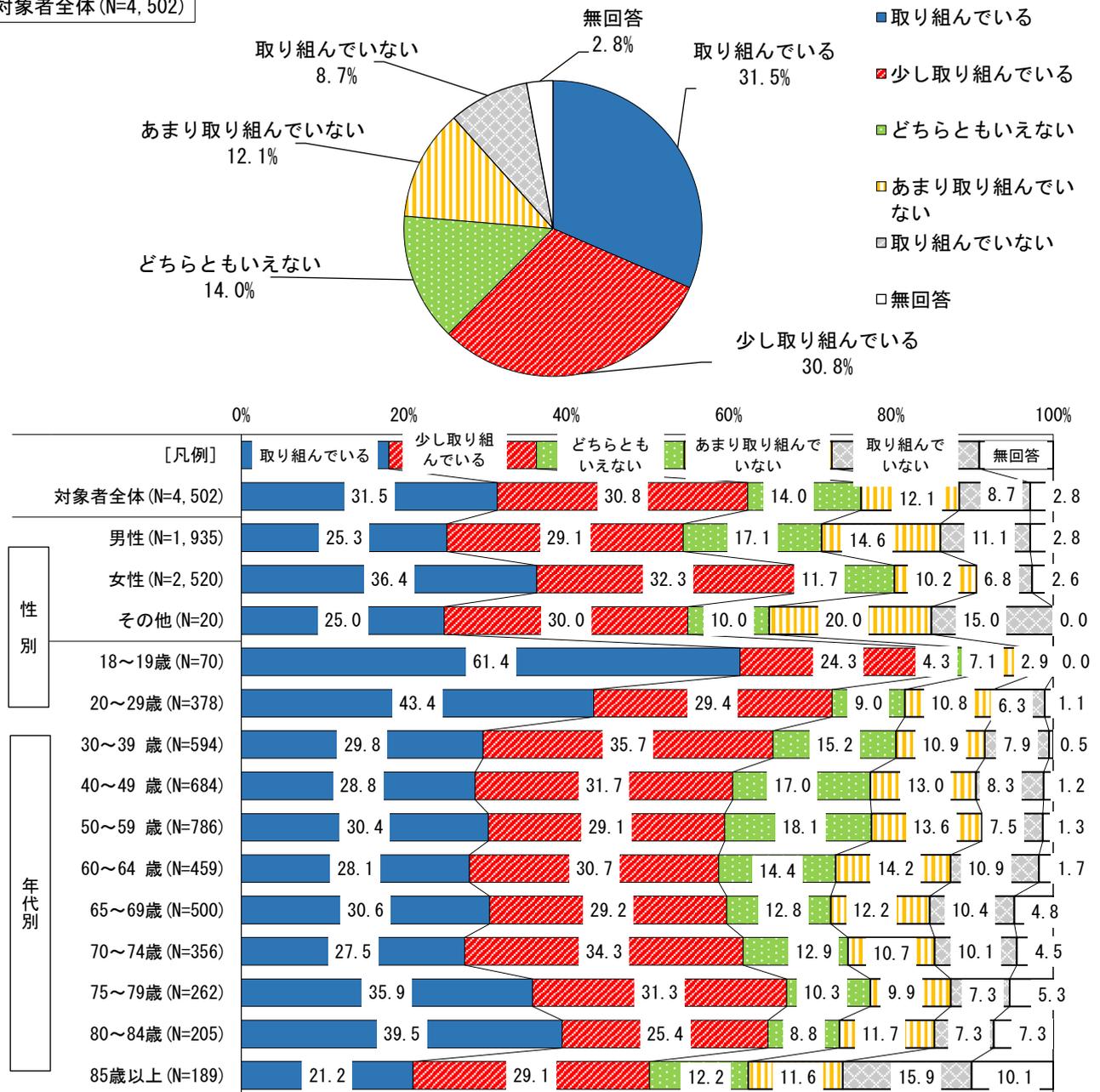
ア～カについて、1つずつ選んで○をつけてください。

オ. 友人や仲間と交流すること

### 友人や仲間と交流することについて“取り組んでいる”人は62.4%

※“取り組んでいる”（「取り組んでいる」＋「少し取り組んでいる」）

対象者全体 (N=4,502)



【全体】友人や仲間と交流することについて、「取り組んでいる」が31.5%、「少し取り組んでいる」が30.8%、合わせると62.4%となっている。一方、「あまり取り組んでいない」が14%、「取り組んでいない」が12.1%、合わせると26.1%となっている。

【性別】“取り組んでいる”は女性が68.7%と、男性の54.4%より14.3ポイント高くなっている。

【年代別】“取り組んでいる”が18～19歳（85.7%）で最も高く、次いで20～29歳（72.8%）、75～79歳（67.2%）となっている。

◇自身の健康寿命延伸につながる取組について

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。

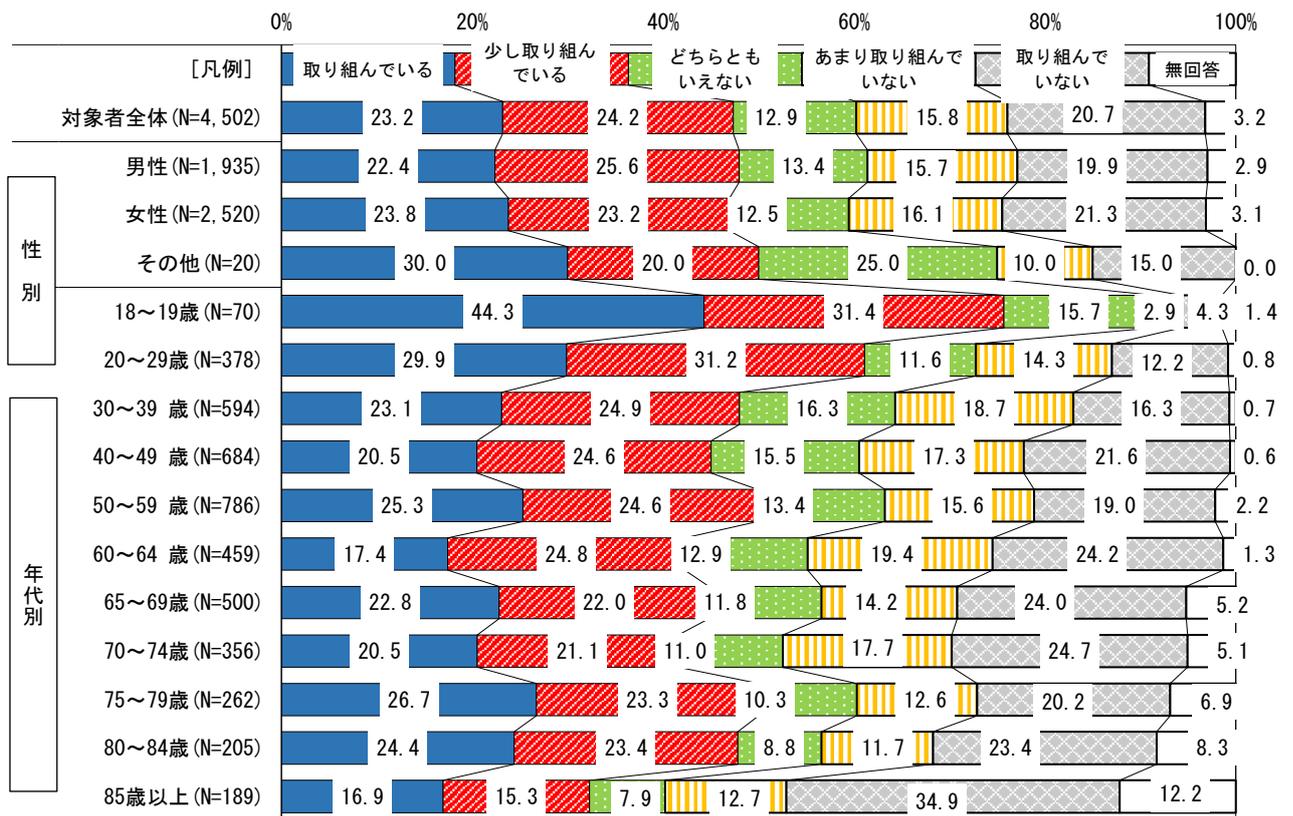
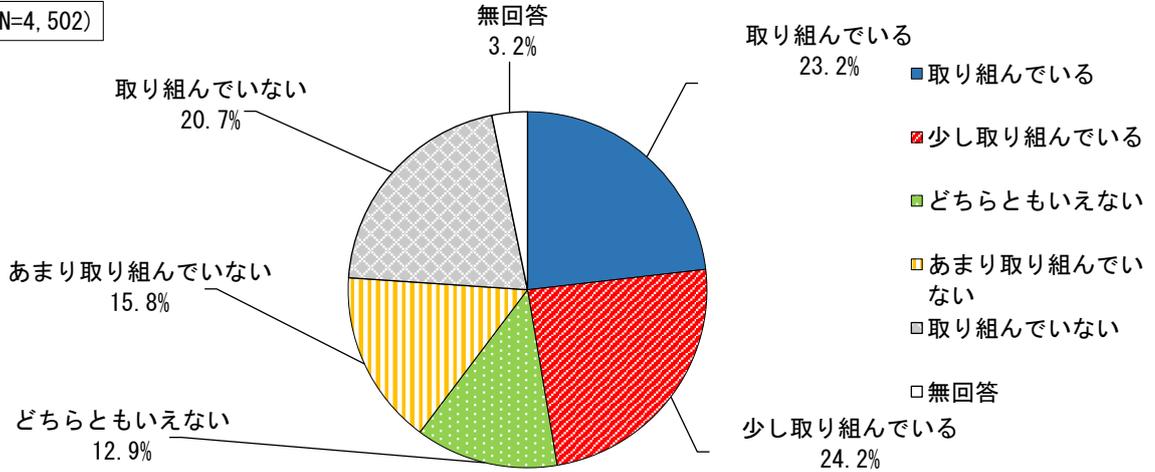
ア～カについて、1つずつ選んで○をつけてください。

カ. 習い事や趣味活動をする事

習い事や趣味活動をする事について“取り組んでいる”人は47.4%

※“取り組んでいる”(「取り組んでいる」+「少し取り組んでいる」)

対象者全体(N=4,502)



【全体】 習い事や趣味活動をする事について、「取り組んでいる」が23.2%、「少し取り組んでいる」が24.2%、合わせると47.4%となっている。一方、「あまり取り組んでいない」が15.8%、「取り組んでいない」が20.7%、合わせると36.6%となっている。

【性別】 男女で大きな差は見られない。

【年代別】 “取り組んでいる”が18～19歳(75.7%)で最も高く、最も低い85歳以上(32.3%)と比べると43.4ポイントの差となっている。

◇自身の健康寿命延伸につながる取組について

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。

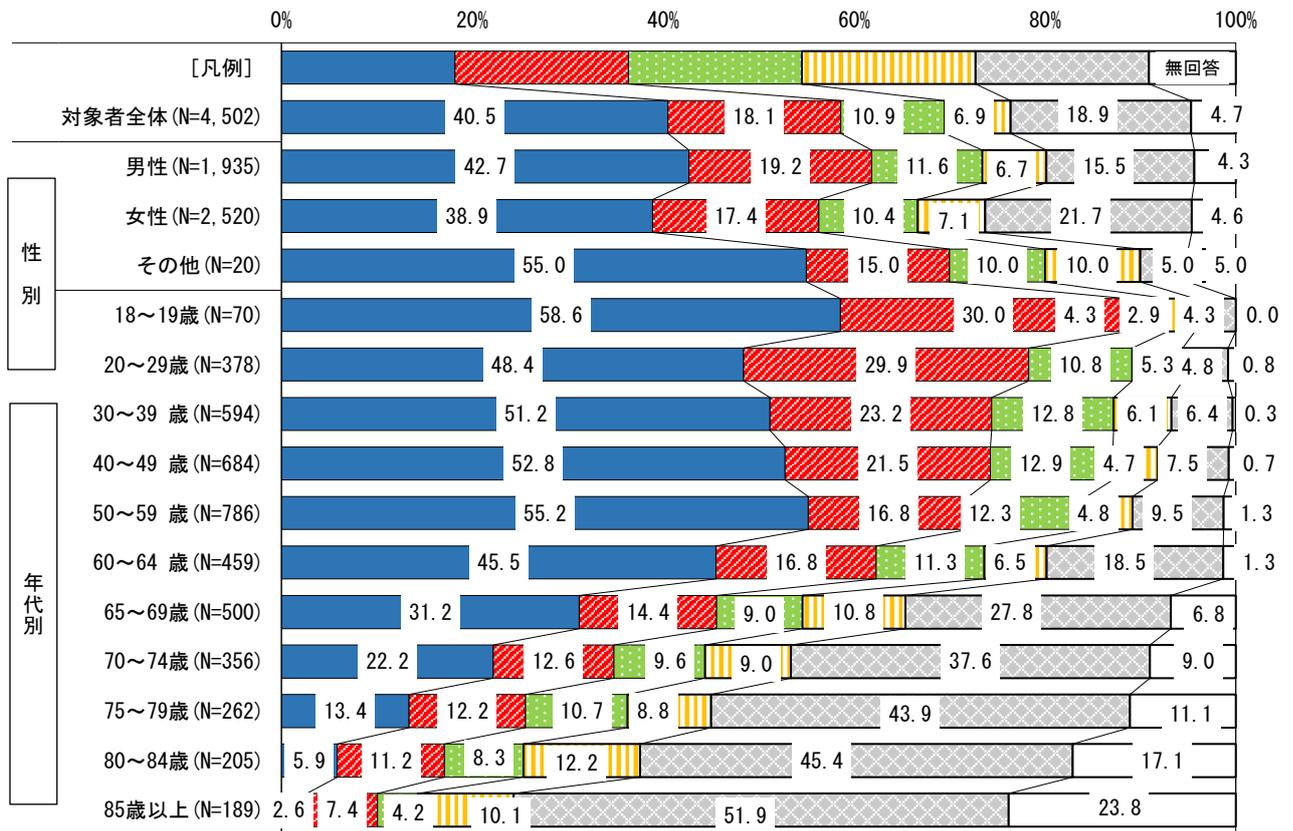
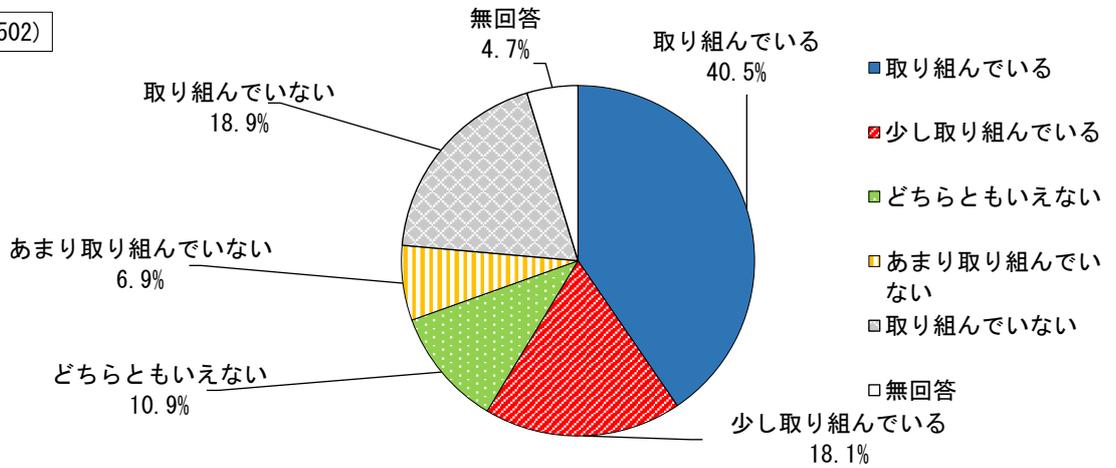
ア～カについて、1つずつ選んで○をつけてください。

キ. 仕事や学業に取り組むこと

仕事や学業に取り組むことについて“取り組んでいる”人は58.6%

※“取り組んでいる”(「取り組んでいる」+「少し取り組んでいる」)

対象者全体(N=4,502)



【全体】仕事や学業に取り組むことについて、「取り組んでいる」が40.5%、「少し取り組んでいる」が18.1%、合わせると58.6%となっている。一方、「あまり取り組んでいない」が6.9%、「取り組んでいない」が18.9%、合わせると25.8%となっている。

【性別】“取り組んでいる”は男性が61.9%と、女性の56.3%より5.6ポイント高くなっている。

【年代別】“取り組んでいる”は年代が上がるにつれて割合が低くなっている。

◇自身の健康寿命延伸につながる取組について

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。

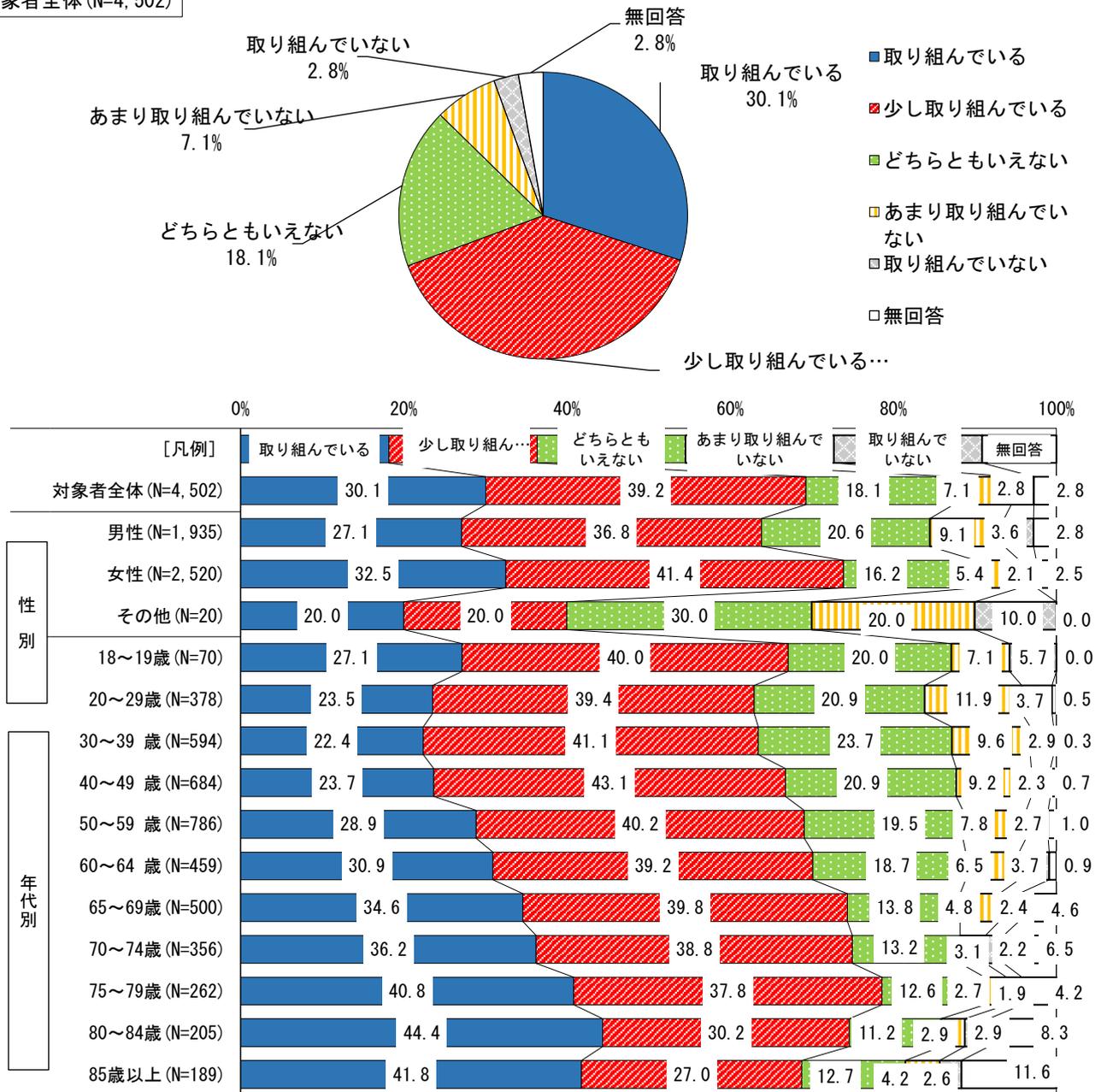
ア～カについて、1つずつ選んで○をつけてください。

ク. 健康的な食事を取ることに

健康的な食事を取ることにについて“取り組んでいる”人は69.3%

※“取り組んでいる”(「取り組んでいる」+「少し取り組んでいる」)

対象者全体(N=4,502)



【全体】健康的な食事を取ることにについて、「取り組んでいる」が30.1%、「少し取り組んでいる」が24.2%、合わせると69.3%となっている。一方、「あまり取り組んでいない」が7.1%、「取り組んでいない」が2.8%、合わせると9.9%となっている。

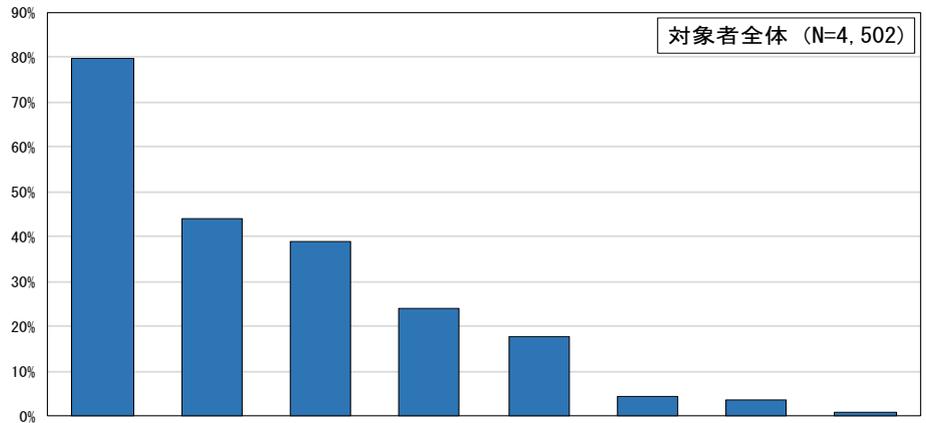
【性別】“取り組んでいる”は女性が73.9%と、男性の63.9%より10.0ポイント高くなっている。

【年代別】“取り組んでいる”が75～79歳(78.6%)で最も高く、次いで70～74歳(75.0%)、80～84歳(74.6%)、65～69歳(74.4%)となっている。

◇スポーツが健康にもたらす効果

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。あてはまるものにもいくつか○をつけてください。

スポーツが健康にもたらす効果について「スポーツを楽しむことで、健康につながる」と回答した人が79.9%



		対象者数	スポーツを楽しむことで、健康につながる。	スポーツの応援を通して元気を貰い、健康につながる。	スポーツを通して活動が広がることで、健康につながる。	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。	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。	その他	特に効果はない	無回答
対象者全体		4,502	79.9	44.0	39.0	24.1	17.8	4.4	3.5	1.1
性別	男性	1,935	80.5	38.5	41.0	27.2	20.1	4.3	3.6	0.6
	女性	2,520	79.7	48.5	37.8	21.8	16.2	4.4	3.5	1.2
	その他	20	85.0	15.0	25.0	10.0	-	15.0	5.0	-
年代別	18～19歳	70	81.4	44.3	44.3	20.0	24.3	2.9	1.4	-
	20～29歳	378	84.7	34.7	41.8	20.9	19.0	3.7	2.6	0.5
	30～39歳	594	86.9	39.7	39.1	23.4	20.9	3.7	1.9	0.7
	40～49歳	684	83.0	42.0	41.8	22.5	21.2	4.4	2.9	0.4
	50～59歳	786	81.7	45.4	37.0	23.3	17.7	4.2	3.4	0.4
	60～64歳	459	78.2	45.1	36.4	24.6	15.0	4.1	4.1	0.7
	65～69歳	500	78.6	46.2	39.4	23.6	12.6	3.0	3.8	1.4
	70～74歳	356	75.6	50.3	39.6	25.0	16.0	4.8	4.8	0.6
	75～79歳	262	72.5	48.9	38.5	28.6	14.5	5.0	3.8	1.1
	80～84歳	205	73.7	53.2	43.4	31.7	19.5	5.4	2.9	2.4
85歳以上	189	66.1	41.3	32.3	27.5	18.5	10.6	9.0	5.8	

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い  
 □ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】スポーツが健康にもたらす効果について、「スポーツを楽しむことで、健康につながる」が79.9%、「スポーツの応援を通して元気を貰い、健康につながる」が44.0%、「スポーツを通して活動が広がることで、健康につながる」が39.0%となっている。

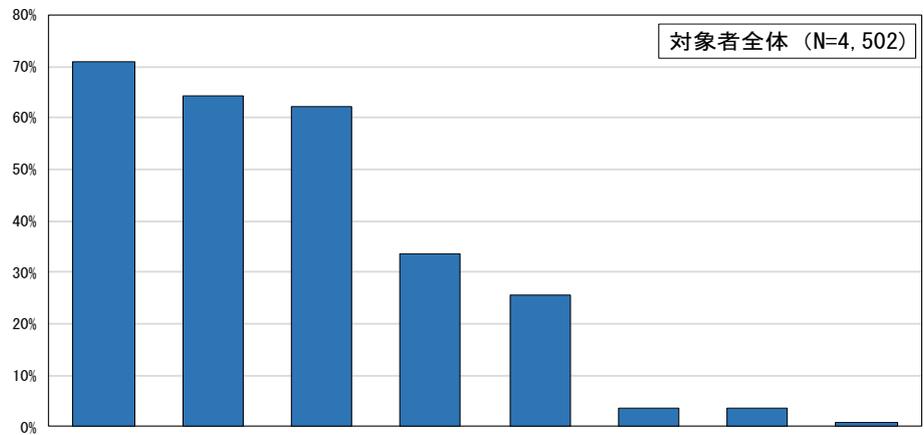
【性別】「スポーツの応援を通して元気を貰い、健康につながる」は女性が48.5%と、男性の38.5%より10.0ポイント高くなっている。

【年代別】「スポーツを楽しむことで、健康につながる」が30～39歳(86.9%)で最も高く、最も低い85歳以上(66.1%)と比べると20.8ポイントの差となっている。

◇社会参加が健康にもたらす効果

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。あてはまるものいくつかでも○をつけてください。

社会参加が健康にもたらす効果について「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」と回答した人が70.9%



		対象者数	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 (%)	外出する機会が増えることで、健康につながる (%)	会話をする機会が増えることで、健康につながる (%)	助け合いが増えることで、健康につながる (%)	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 (%)	その他 (%)	特に効果はない (%)	無回答 (%)
対象者全体		4,502	70.9	64.1	62.1	33.7	25.7	3.6	3.7	0.8
性別	男性	1,935	66.5	61.2	57.7	31.7	27.7	4.5	5.3	0.5
	女性	2,520	74.8	66.5	65.7	35.4	24.2	2.9	2.4	0.7
	その他	20	50.0	60.0	50.0	10.0	20.0	15.0	5.0	-
年代別	18～19歳	70	65.7	57.1	58.6	28.6	21.4	-	2.9	-
	20～29歳	378	65.1	68.8	57.1	30.7	22.8	5.0	2.6	0.3
	30～39歳	594	71.2	66.2	62.0	31.5	22.4	4.5	2.5	0.7
	40～49歳	684	75.7	68.4	61.4	35.2	24.6	3.9	2.3	0.3
	50～59歳	786	74.7	64.4	59.7	35.0	26.3	4.1	3.6	0.1
	60～64歳	459	71.7	61.4	60.8	32.2	28.8	3.1	5.2	0.2
	65～69歳	500	72.0	62.6	61.6	31.6	24.6	2.2	4.4	0.8
	70～74歳	356	68.5	60.4	65.4	34.6	28.9	2.8	6.2	0.6
	75～79歳	262	67.2	63.0	67.6	34.4	26.3	3.4	3.8	1.5
	80～84歳	205	68.8	66.3	73.2	43.4	32.7	1.0	2.0	1.5
	85歳以上	189	61.4	52.9	67.2	34.4	26.5	6.3	5.3	3.2

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い  
 □ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】社会参加が健康にもたらす効果について、「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」が70.9%、「外出する機会が増えることで、健康につながる」が64.1%、「会話をする機会が増えることで、健康につながる」が62.1%となっている。

【性別】「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」「会話をする機会が増えることで、健康につながる」は女性が、男性より8.0ポイント以上高くなっている。

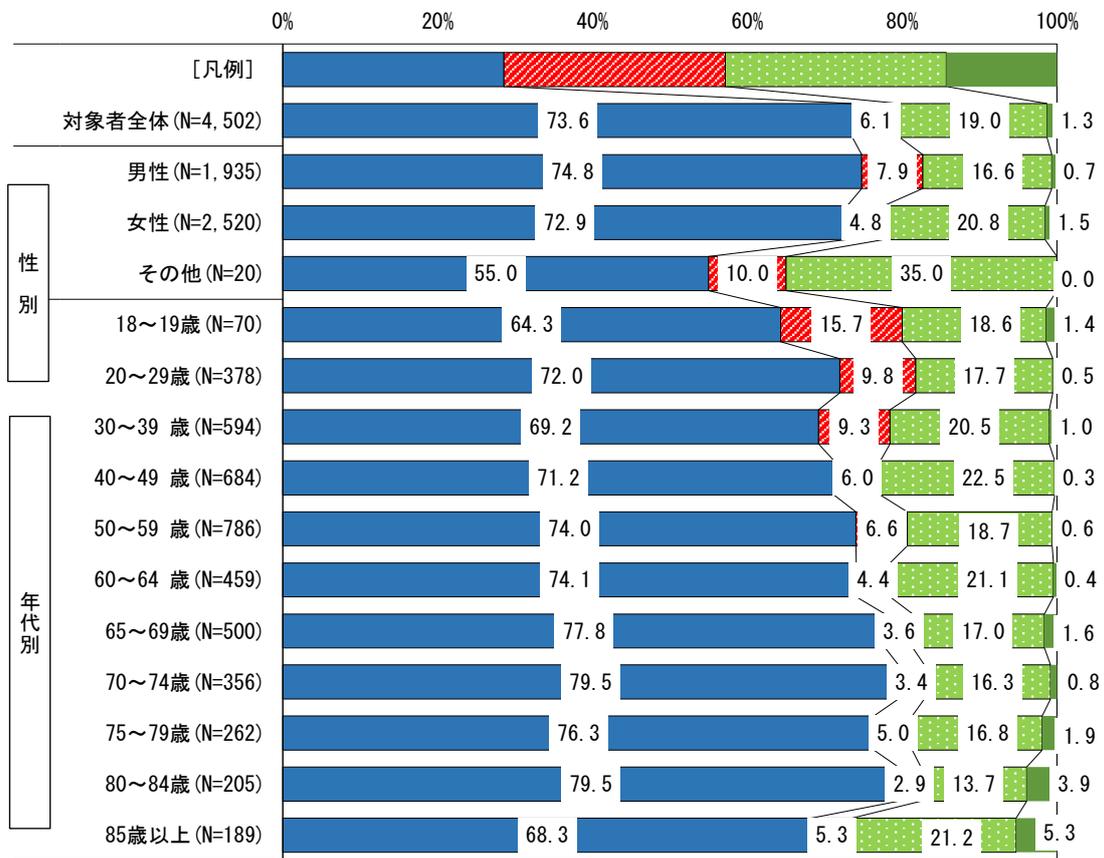
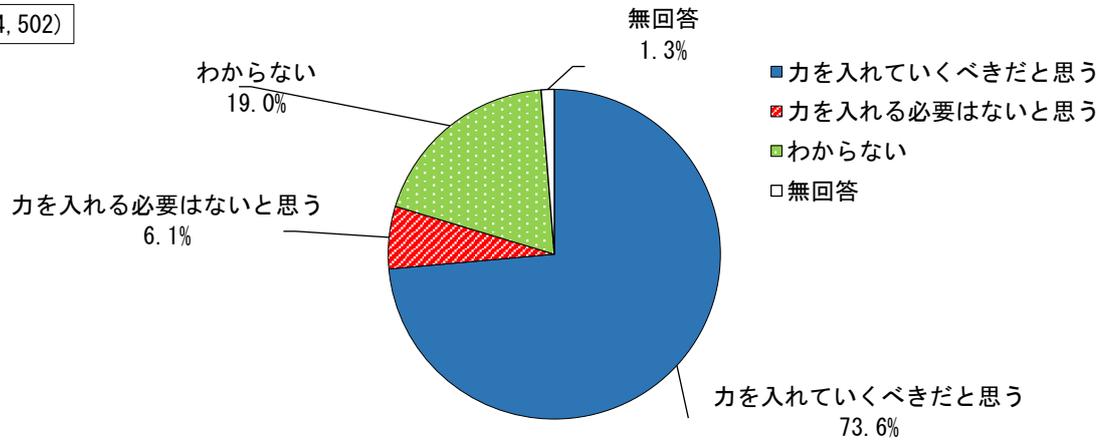
【年代別】「会話をする機会が増えることで、健康につながる」が80～85歳（73.2%）で最も高く、最も低い20～29歳（57.1%）と比べると16.1ポイントの差となっている。

◇札幌市が市民の健康寿命延伸に力をいれていくことについて

問6 あなたは、札幌市が市民の健康寿命の延伸に力をい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。

**「力をいれていくべきだと思う」と回答した人が73.6%**

対象者全体 (N=4,502)



【全 体】札幌市が市民の健康寿命延伸に力をいれていくことについて、「力をいれていくべきだと思う」が73.6%となっている。一方、「力をいれる必要はないと思う」が6.1%となっている。

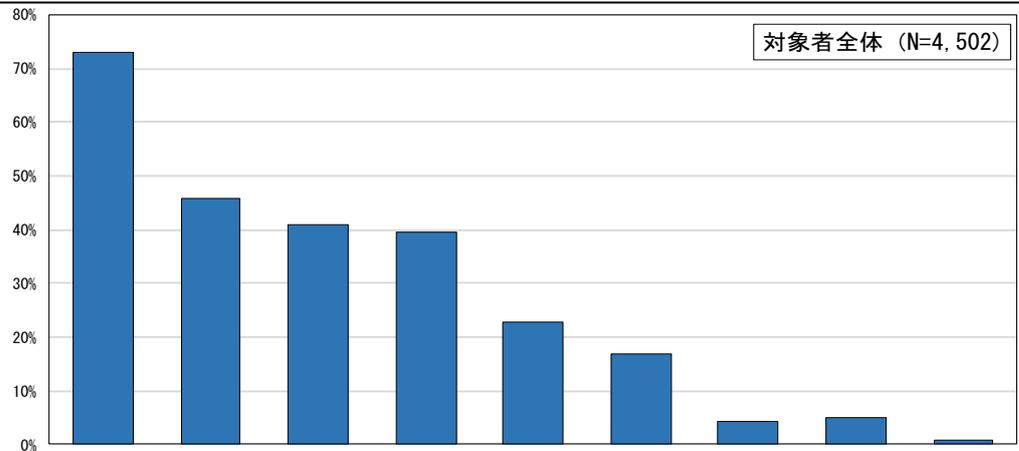
【性 別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】「力をいれていくべきだと思う」は70~74歳(79.5%)、80~84歳(79.5%)で最も高く、最も低い18~19歳代(64.3%)と比べると15.2ポイントの差となっている。

◇健康寿命延伸を実現するための仕組み

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。あてはまるものはいくつでも○をつけてください。

健康寿命延伸を実現するための仕組みについて「楽しみながら健康になれる仕組み」があれば良いと回答した人が73.1%



		対象者数	楽しみながら健康になれる仕組み	人とのつながりをつくれる仕組み	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	家族や友人と一緒に取り組める仕組み	社会や他者への貢献につながる仕組み	健康づくりや社会参加が評価される仕組み	その他	わからない	無回答
		(%)									
対象者全体		4,502	73.1	45.8	40.8	39.6	22.7	16.8	4.3	5.1	0.8
性別	男性	1,935	70.2	43.7	41.1	40.2	23.9	19.1	4.0	5.9	0.5
	女性	2,520	75.6	47.7	40.7	39.5	22.0	15.0	4.4	4.4	1.0
	その他	20	50.0	30.0	35.0	20.0	20.0	25.0	15.0	10.0	-
年代別	18～19歳	70	74.3	38.6	41.4	38.6	21.4	11.4	1.4	4.3	-
	20～29歳	378	69.8	46.3	42.9	37.6	16.9	15.9	4.8	4.8	-
	30～39歳	594	71.4	43.4	44.4	47.3	23.2	21.7	4.4	3.9	0.5
	40～49歳	684	74.3	44.2	36.8	42.8	24.0	19.4	4.5	5.3	0.1
	50～59歳	786	75.3	45.5	41.2	38.8	26.7	17.6	6.7	4.2	0.5
	60～64歳	459	72.8	48.6	39.4	34.4	23.7	11.1	4.8	7.0	-
	65～69歳	500	72.8	43.8	40.8	33.2	22.8	14.8	1.8	5.0	1.4
	70～74歳	356	71.3	48.9	39.3	36.0	21.6	12.9	3.1	6.2	1.7
	75～79歳	262	73.7	50.4	42.7	42.0	22.5	15.3	3.1	5.0	0.8
	80～84歳	205	74.6	52.2	43.9	46.3	19.0	21.0	2.0	3.4	3.4
85歳以上	189	74.6	42.3	38.1	39.7	17.5	16.9	4.2	8.5	2.1	

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い  
 ■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】健康寿命延伸を実現するための仕組みについては、「楽しみながら健康になれる仕組み」が73.1%、次いで「人とのつながりをつくれる仕組み」が45.8%、「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」が40.8%となっている。

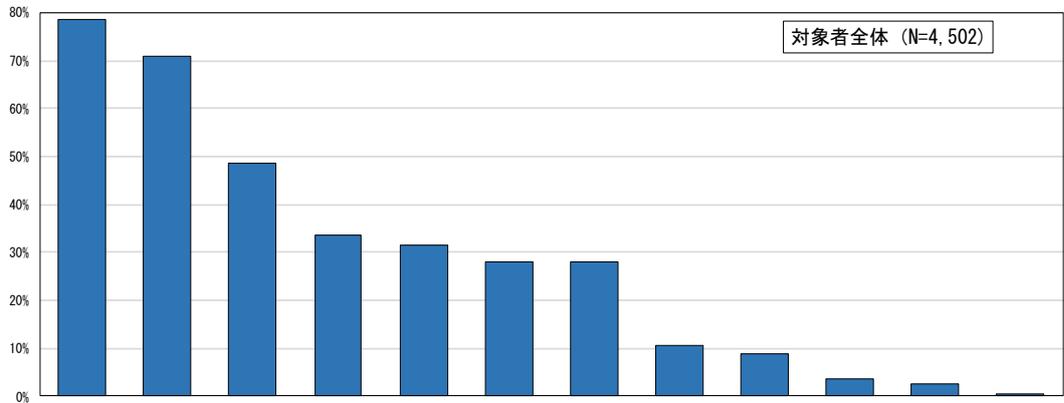
【性別】「楽しみながら健康になれる仕組み」は、女性が75.6%と、男性の70.2%より5.4ポイント高くなっている。

【年代別】「楽しみながら健康になれる仕組み」が50～59歳(75.3%)で最も高く、次いで80～84歳・85歳以上(74.6%)、18～19歳・40～49歳(74.3%)となっている。

◇今後の生活で特に力をいれたいこと

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。

今後の生活で特に力をいれたいことは「食生活」と回答した人が78.5%



	対象者数	食生活	健康	レジャー・余暇生活	所得・収入	資産・貯蓄	自己啓発・能力向上	住生活	衣生活	自動車、電気製品、家具などの耐久消費財	その他	力を入れたいことはない	無回答
対象者全体	4,502	78.5	70.8	48.4	33.5	31.6	28.1	27.9	10.7	8.7	3.6	2.4	0.6
性別	男性	1,935	76.6	67.3	53.2	36.0	32.6	29.6	26.8	9.4	2.7	2.7	0.4
	女性	2,520	80.3	73.8	45.1	31.7	30.8	27.1	28.7	11.6	4.2	2.2	0.6
	その他	20	55.0	50.0	15.0	35.0	40.0	15.0	30.0	15.0	-	10.0	5.0
年代別	18～19歳	70	74.3	41.4	42.9	50.0	44.3	47.1	21.4	20.0	15.7	1.4	-
	20～29歳	378	78.6	55.0	43.9	56.6	52.4	32.0	33.1	20.6	14.6	2.9	3.7
	30～39歳	594	78.3	61.8	57.1	55.7	58.6	32.0	33.5	14.0	13.8	3.9	1.9
	40～49歳	684	75.1	67.3	56.6	47.4	47.7	30.8	30.0	11.4	10.8	2.8	2.3
	50～59歳	786	77.4	72.8	58.3	35.8	36.9	28.8	28.9	9.3	8.9	4.1	2.0
	60～64歳	459	74.5	73.4	50.3	23.7	18.5	23.7	23.3	5.2	6.3	4.1	3.5
	65～69歳	500	80.2	78.8	45.0	18.0	12.6	28.2	22.0	7.4	5.4	3.4	2.2
	70～74歳	356	83.4	82.0	40.4	16.0	11.0	26.4	28.7	6.5	3.7	3.4	1.7
	75～79歳	262	84.7	80.9	32.4	13.0	6.9	22.9	24.4	8.4	3.4	2.3	1.9
	80～84歳	205	82.9	81.0	34.6	8.3	5.4	25.4	26.8	13.7	6.3	4.4	1.0
85歳以上	189	82.0	74.6	19.6	6.3	3.7	12.7	23.3	10.1	3.7	6.9	6.3	

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い  
 □ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】今後の生活で特に力をいれたいことについて、「食生活」が78.5%、「健康」が70.8%、「レジャー・余暇生活」が48.4%となっている。

【性別】「健康」は、女性が73.8%と、男性の67.3%より6.5ポイント高くなっている。また、「レジャー・余暇生活」は男性が53.2%と、女性の45.1%より8.1ポイント高くなっている。

【年代別】「健康」が70～74歳（82.0%）で最も高く、最も低い18～19歳（41.4%）と比べると40.6ポイントの差となっている。また、「所得・収入」では20～29歳（56.6%）で最も高く、最も低い85歳以上（6.3%）と比べると50.3ポイントの差となっている。

# 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 健康寿命を延ばすのは、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 り 組 ん で い	少 し 取 り 組 ん で い る	え な い ど ち ら と も い	ん で い な い あ ま り 取 り 組 ん で い な い	な い 取 り 組 ん で い な 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こと	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