

| | | | |
|----|--------------------------|-----|-------|
| 1 | 栄養バランス（野菜不足、カロリー過多、塩分過多） | 151 | 30.2 |
| 2 | 間食?欠食?不規則な食事 | 91 | 18.2 |
| 3 | 食事の量（摂取量が多いので減らしたい） | 81 | 16.2 |
| 4 | 食事の量（摂取量が少ないので増やしたい） | 24 | 4.8 |
| 5 | 運動不足 | 192 | 38.4 |
| 6 | 睡眠時間の不足 | 137 | 27.4 |
| 7 | 過度な飲酒習慣 | 35 | 7.0 |
| 8 | 喫煙 | 51 | 10.2 |
| 9 | 健康診断?精密検査未受診 | 37 | 7.4 |
| 10 | 不規則な生活リズム | 55 | 11.0 |
| 11 | ストレス過多 | 89 | 17.8 |
| 12 | その他 | 1 | 0.2 |
| 13 | この中にはひとつもない | 93 | 18.6 |
| | 全体 | 500 | 100.0 |

| Q4. あなたが行っている生活活動・運動について、以下の期間ごとにあてはまるものをすべてお選びください。(MA) | | | |
|--|----------------------|--------|-------|
| | | 回答数(n) | 割合(%) |
| 1 | 仕事 | 211 | 42.2 |
| 2 | 家事 | 214 | 42.8 |
| 3 | 通勤?通学 | 159 | 31.8 |
| 4 | 育児 | 19 | 3.8 |
| 5 | 散歩 | 117 | 23.4 |
| 6 | ジムやフィットネスクラブでの運動 | 46 | 9.2 |
| 7 | 自宅内での運動?ストレッチ | 122 | 24.4 |
| 8 | マラソン | 21 | 4.2 |
| 9 | ウォーキング?ノルディックウォーキング | 68 | 13.6 |
| 10 | 球技?スポーツ | 24 | 4.8 |
| 11 | 登山 | 10 | 2.0 |
| 12 | 雪かき（冬季） | 106 | 21.2 |
| 13 | スキー・スノーボード・歩くスキー（冬季） | 19 | 3.8 |
| 14 | サイクリング | 18 | 3.6 |
| 15 | 体操やダンス | 13 | 2.6 |
| 16 | 町内会?ボランティア活動 | 7 | 1.4 |
| 17 | その他 | 4 | 0.8 |
| 18 | この期間に生活活動?運動はしていない | 97 | 19.4 |
| | 全体 | 500 | 100.0 |

| Q5. あなたは1日に平均何分ぐらい歩きますか。(SA) | | |
|------------------------------|--------|-------|
| | 回答数(n) | 割合(%) |
| 1 15分未満 | 122 | 24.4 |
| 2 15-30分未満 | 136 | 27.2 |
| 3 30-60分未満 | 151 | 30.2 |
| 4 60-90分未満 | 47 | 9.4 |
| 5 90-120分未満 | 19 | 3.8 |
| 6 120分以上 | 25 | 5.0 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

| Q6. 仕事や学校があるなど、通常の日あなたの1日平均歩数はどれくらいですか。(SA) | | |
|---|--------|-------|
| | 回答数(n) | 割合(%) |
| 1 わからない | 114 | 22.8 |
| 2 3000歩未満 | 107 | 21.4 |
| 3 3000～4999歩 | 64 | 12.8 |
| 4 5000～6999歩 | 80 | 16.0 |
| 5 7000～8999歩 | 67 | 13.4 |
| 6 9000～10999歩 | 34 | 6.8 |
| 7 11000歩以上 | 34 | 6.8 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

| Q7. 仕事や学校が無いなど、休日のあなたの1日平均歩数はどれくらいですか。(SA) | | |
|--|--------|-------|
| | 回答数(n) | 割合(%) |
| 1 わからない | 119 | 23.8 |
| 2 3000歩未満 | 157 | 31.4 |
| 3 3000～4999歩 | 68 | 13.6 |
| 4 5000～6999歩 | 79 | 15.8 |
| 5 7000～8999歩 | 25 | 5.0 |
| 6 9000～10999歩 | 30 | 6.0 |
| 7 11000歩以上 | 22 | 4.4 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

| Q8. あなたは札幌市の健康づくりの目標「歩こう☆プラス10分」(※)を知っていますか。(SA) | | |
|--|--|--|
|--|--|--|

| | 回答数 (n) | 割合 (%) |
|-----------------------|---------|--------|
| 1 知っており実践している | 18 | 3.6 |
| 2 知っているが実践していない | 44 | 8.8 |
| 3 知らないが同じような内容を実践している | 117 | 23.4 |
| 4 知らないし実践もしていない | 321 | 64.2 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

Q9. あなたは国の健康づくりの目標「プラステン」(※)を知っていますか。(SA)

| | 回答数 (n) | 割合 (%) |
|-----------------------|---------|--------|
| 1 知っており実践している | 12 | 2.4 |
| 2 知っているが実践していない | 33 | 6.6 |
| 3 知らないが同じような内容を実践している | 111 | 22.2 |
| 4 知らないし実践もしていない | 344 | 68.8 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

Q10. あなたは、『歩こう☆プラス10分』や『プラステン』をどこで知りましたか。(MA)

| | 回答数 (n) | 割合 (%) |
|-------------------------------|---------|--------|
| 1 テレビ | 17 | 24.6 |
| 2 新聞・雑誌 | 12 | 17.4 |
| 3 市の広報(イベント、デジタルサイネージ、ポスター、広) | 24 | 34.8 |
| 4 札幌市のHPやSNS | 22 | 31.9 |
| 5 保健センター・区役所などの案内 | 15 | 21.7 |
| 6 職場・学校 | 5 | 7.3 |
| 7 家族や友人から | 3 | 4.4 |
| 8 その他 | 1 | 1.5 |
| 9 覚えていない | 13 | 18.8 |
| 全体 | 69 | 100.0 |

Q11. あなたは日常生活において、身体活動量(運動と生活活動を合わせて)を10分間増加させることを意識していますか。(SA)

| | 回答数 (n) | 割合 (%) |
|--------------|---------|--------|
| 1 とても意識している | 28 | 5.6 |
| 2 意識している | 81 | 16.2 |
| 3 あまり意識していない | 148 | 29.6 |
| 4 意識していない | 243 | 48.6 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

| Q12. あなたが身体活動量を10分間増加させることを意識しているのはなぜですか。あてはまるものをすべてお選びください。(MA) | | |
|--|--------|-------|
| | 回答数(n) | 割合(%) |
| 1 運動不足と感ずるため | 58 | 53.2 |
| 2 ダイエットのため | 26 | 23.9 |
| 3 体型維持のため | 42 | 38.5 |
| 4 健康に良いと聞いたから (TV?知人等) | 39 | 35.8 |
| 5 家族から勧められたため | 6 | 5.5 |
| 6 介護予防のため | 11 | 10.1 |
| 7 身体を動かすことが好きだから | 23 | 21.1 |
| 8 食事を美味しく食べるため | 15 | 13.8 |
| 9 健康診断の結果が悪かったため | 6 | 5.5 |
| 10 リフレッシュ (気分転換) のため | 33 | 30.3 |
| 11 交通費節約のため | 13 | 11.9 |
| 12 その他 | 0 | 0.0 |
| 全体 | 109 | 100.0 |

| Q13. あなたはどのような身体活動を意識して行っていますか。あてはまるものをすべてお選びください。(MA) | | |
|--|--------|-------|
| | 回答数(n) | 割合(%) |
| 1 エスカレータ?エレベーターを使わず階段を使う | 56 | 51.4 |
| 2 早歩きをする | 31 | 28.4 |
| 3 公共交通機関で椅子に座らない | 22 | 20.2 |
| 4 目的の駅よりも手前で降り歩く | 15 | 13.8 |
| 5 目的地から遠い駐車場に停めて歩く | 9 | 8.3 |
| 6 自宅から遠いスーパーへ徒歩や自転車で行く | 45 | 41.3 |
| 7 散歩や散策をする | 61 | 56.0 |
| 8 ウィンドウショッピングを楽しむ | 25 | 22.9 |
| 9 自宅で健康器具を使用する (ダンベルやステッパーなど) | 6 | 5.5 |
| 10 CM中や歯磨き中などの隙間時間にストレッチや運動をする | 9 | 8.3 |
| 11 こまめに掃除する (床掃除や窓ふきなど) | 25 | 22.9 |
| 12 庭仕事をする | 8 | 7.3 |
| 13 その他 | 1 | 0.9 |
| 14 実行はできていない | 4 | 3.7 |
| 全体 | 109 | 100.0 |

| Q14. あなたは日常生活において歩く時間や歩数を意識した結果、健康状態に変化はありましたか。(MA) | | |
|---|---------|--------|
| | 回答数 (n) | 割合 (%) |
| 1 体重が減った | 64 | 12.8 |
| 2 血圧値が改善した | 24 | 4.8 |
| 3 眠りの質があがった | 51 | 10.2 |
| 4 血液検査結果が改善した | 25 | 5.0 |
| 5 その他 | 5 | 1.0 |
| 6 変化はなかった | 364 | 72.8 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

| Q15. ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。(SA) | | |
|--|---------|--------|
| | 回答数 (n) | 割合 (%) |
| 1 5時間未満 | 54 | 10.8 |
| 2 5時間以上6時間未満 | 162 | 32.4 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 168 | 33.6 |
| 4 7時間以上8時間未満 | 91 | 18.2 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 17 | 3.4 |
| 6 9時間以上 | 8 | 1.6 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

| Q16. ここ1か月間、あなたには座ったり寝転がったりして過ごす時間(※)が、1日平均してどれくらいありますか。(SA) | | |
|--|---------|--------|
| | 回答数 (n) | 割合 (%) |
| 1 0分 | 16 | 3.2 |
| 2 1分～2時間未満 | 95 | 19.0 |
| 3 2～4時間未満 | 109 | 21.8 |
| 4 4～6時間未満 | 103 | 20.6 |
| 5 6～8時間未満 | 70 | 14.0 |
| 6 8～10時間未満 | 42 | 8.4 |
| 7 10時間以上 | 65 | 13.0 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

| Q17. 座ったり寝転がったりして過ごす時間が長いと、運動習慣の有無に関わらず、寿命が短くなったり、がんや糖尿病・心臓病などの病気にかかりやすくなるという情報を見聞きしたことがありますか。(SA) | | |
|--|---------|--------|
| | 回答数 (n) | 割合 (%) |

| | | |
|--------------|-----|-------|
| 1 見聞きしたことがある | 148 | 29.6 |
| 2 見聞きしたことはない | 244 | 48.8 |
| 3 わからない | 108 | 21.6 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

Q18. あなたは札幌市の各区の健康?子ども課（保健センター）がウォーキングマップを作成していることを知っていますか。(SA)

| | 回答数(n) | 割合(%) |
|-----------------|--------|-------|
| 1 知っており利用している | 12 | 2.4 |
| 2 知っているが利用していない | 78 | 15.6 |
| 3 知らない | 410 | 82.0 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

基本情報

Q19. あなたは何区にお住まいですか。(SA)

| | 回答数(n) | 割合(%) |
|-----------|--------|-------|
| 1 札幌市中央区 | 77 | 15.4 |
| 2 札幌市北区 | 90 | 18.0 |
| 3 札幌市東区 | 67 | 13.4 |
| 4 札幌市白石区 | 54 | 10.8 |
| 5 札幌市厚別区 | 30 | 6.0 |
| 6 札幌市豊平区 | 52 | 10.4 |
| 7 札幌市清田区 | 29 | 5.8 |
| 8 札幌市南区 | 20 | 4.0 |
| 9 札幌市西区 | 50 | 10.0 |
| 10 札幌市手稲区 | 27 | 5.4 |
| 11 その他 | 4 | 0.8 |
| 全体 | 500 | 100.0 |

Q20. あなたが主に健康や運動に関する情報を得る手段を教えてください。(SA)

| | 回答数(n) | 割合(%) |
|--------------------------------------|--------|-------|
| 1 テレビ番組（健康情報番組、ニュースなど） | 172 | 34.4 |
| 2 インターネット検索（Google、Yahoo!など） | 103 | 20.6 |
| 3 SNS（Instagram、X、Facebook、TikTokなど） | 37 | 7.4 |

| | | | |
|----|--------------------------|-----|-------|
| 4 | YouTubeなどの動画配信サービス | 62 | 12.4 |
| 5 | 新聞や雑誌 | 33 | 6.6 |
| 6 | 家族や友人・知人からの口コミ | 37 | 7.4 |
| 7 | 医療機関・保健所などの専門機関 | 16 | 3.2 |
| 8 | 自治体からのお知らせ（広報誌、ホームページなど） | 11 | 2.2 |
| 9 | 職場や学校での健康指導・啓発活動 | 6 | 1.2 |
| 10 | 書籍（健康・運動に関する本） | 13 | 2.6 |
| 11 | その他 | 10 | 2.0 |
| | 全体 | 500 | 100.0 |

| Q21. あなたの性別を教えてください | | | |
|---------------------|---------|--------|-------|
| | 回答数 (n) | 割合 (%) | |
| 1 | 男性 | 250 | 50.0 |
| 2 | 女性 | 250 | 50.0 |
| | 全体 | 500 | 100.0 |

| Q22. あなたの年代を教えてください | | | |
|---------------------|---------|--------|-------|
| | 回答数 (n) | 割合 (%) | |
| 1 | 19歳以下 | 10 | 2.0 |
| 2 | 20-29歳 | 40 | 8.0 |
| 3 | 30-39歳 | 100 | 20.0 |
| 4 | 40-49歳 | 100 | 20.0 |
| 5 | 50-59歳 | 100 | 20.0 |
| 6 | 60-69歳 | 100 | 20.0 |
| 7 | 70歳以上 | 50 | 10.0 |
| | 全体 | 500 | 100.0 |

| Q23. あなたの社会属性を教えてください | | | |
|-----------------------|---------------|--------|------|
| | 回答数 (n) | 割合 (%) | |
| 1 | 会社員 (正社員) | 156 | 31.2 |
| 2 | 会社員 (契約・派遣社員) | 34 | 6.8 |
| 3 | 経営者・役員 | 13 | 2.6 |
| 4 | 公務員 (教職員を除く) | 10 | 2.0 |
| 5 | 自営業 | 23 | 4.6 |
| 6 | 自由業 | 10 | 2.0 |

| | | | |
|----|-----------|-----|-------|
| 7 | 医師・医療関係者 | 11 | 2.2 |
| 8 | 専業主婦 | 61 | 12.2 |
| 9 | 学生 | 11 | 2.2 |
| 10 | パート・アルバイト | 76 | 15.2 |
| 11 | 無職 | 86 | 17.2 |
| 12 | その他 | 9 | 1.8 |
| | 全体 | 500 | 100.0 |