

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、広報さっぽろなど)	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