

**令和6年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康づくりについて】**

- 調査期間 : 令和6年(2024年)9月9日(月曜日)～9月16日(月曜日)
- 調査方法 : インターネット(クローズ型)
- 設問数 : 全29問
- 調査対象者 : 15歳以上の札幌市民 500人(男性:250人 女性:250人)
 年齢別内訳 29歳以下:50人 30代:100人 40代:100人 50代:100人
 60代:100人 70歳以上:50人

※ 割合(%)には、無回答は含みません。

Q1. あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 よい	56	11.2
2 まあよい	134	26.8
3 ふつう	215	43.0
4 あまりよくない	78	15.6
5 よくない	17	3.4
全体	500	100.0

Q2. 次のうち、あなたが生活の中で健康を意識して行っているものはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。(いくつでも)

	回答数(n)	割合(%)
1 栄養・食事に気を付けている	259	51.8
2 運動をしたり、体を動かすようにしている	212	42.4
3 睡眠を十分にとっている	208	41.6
4 飲酒量に気を付けている	119	23.8
5 禁煙を心掛けている	86	17.2
6 健康診断を受けるよう心掛けている	197	39.4
7 心の不調が長引かないよう心掛けている	119	23.8
8 定期的な歯科検診や毎日の歯磨きを心掛けている	211	42.2
9 その他	2	0.4
10 この中にはひとつもない	66	13.2
全体	500	100.0

Q3. 次のうち、あなたが生活習慣の中で改善したいと思っていることはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。(いくつでも)

	回答数(n)	割合(%)
1 栄養バランス(野菜不足、カロリー過多、塩分過多)	191	38.2
2 間食・欠食・不規則な食事	101	20.2
3 食事の量(摂取量が多いので減らしたい)	95	19.0
4 食事の量(摂取量が少ないので増やしたい)	23	4.6
5 運動不足	218	43.6
6 睡眠時間の不足	160	32.0
7 過度な飲酒習慣	36	7.2
8 喫煙	24	4.8
9 健康診断・精密検査未受診	33	6.6
10 不規則な生活リズム	66	13.2
11 ストレス過多	129	25.8
12 その他	0	0.0
13 この中にはひとつもない	82	16.4
全体	500	100.0

令和6年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康づくりについて】

以下、生活活動とは、仕事、家事、通勤・通学などの日常生活上の体の動きを言います。（歩行、掃除、買い物、庭仕事・雪かき、選択、育児・子どもとの遊び、家事一般など）

運動とは、体力の維持や向上を目的として、計画を立てて継続に行う活動を言います。（エクササイズ：健康維持増進が目的、ウォーキング、ジョギング、筋トレ）（スポーツ：競う、技術を磨く、ルールがある。テニス、サッカー、ゴルフなど）

Q4. あなたが4月から11月の間（雪のない期間）に行っている生活活動・運動は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 仕事	295	59.0
2 家事	280	56.0
3 通勤・通学	240	48.0
4 育児	46	9.2
5 散歩	137	27.4
6 ジムやフィットネスクラブでの運動	60	12.0
7 自宅内での運動・ストレッチ	131	26.2
8 マラソン	11	2.2
9 ウォーキング・ノルディックウォーキング	78	15.6
10 球技・スポーツ	29	5.8
11 登山	13	2.6
12 サイクリング	22	4.4
13 体操やダンス	20	4.0
14 町内会・ボランティア活動	30	6.0
15 その他	7	1.4
16 この期間に生活活動・運動はしていない	50	10.0
全体	500	100.0

Q5. あなたが12月から3月の間（雪のある期間）に行っている生活活動・運動は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 仕事	294	58.8
2 家事	275	55.0
3 通勤・通学	232	46.4
4 育児	40	8.0
5 散歩	79	15.8
6 雪かき	198	39.6
7 ジムやフィットネスクラブでの運動	55	11.0
8 自宅内での運動・ストレッチ	136	27.2
9 マラソン	10	2.0
10 ウォーキング・ノルディックウォーキング	35	7.0
11 球技・スポーツ	15	3.0
12 スキー・スノーボード・歩くスキー	22	4.4
13 登山	7	1.4
14 体操やダンス	15	3.0
15 町内会・ボランティア活動	27	5.4
16 その他	5	1.0
17 この期間に生活活動・運動はしていない	47	9.4
全体	500	100.0

Q6. あなたは1日に平均何分ぐらい歩きますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 15分未満	110	22.0
2 15-30分未満	156	31.2
3 30-60分未満	152	30.4
4 60-90分未満	42	8.4
5 90-120分未満	13	2.6
6 120分以上	27	5.4
全体	500	100.0

令和6年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康づくりについて】

Q7. あなたはこの一年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 毎日	202	40.4
2 週1回以上	54	10.8
3 月に1回程度	8	1.6
4 月に数回	17	3.4
5 数か月に1～2回程度	6	1.2
6 年1～2回程度	3	0.6
7 測定していない	210	42.0
全体	500	100.0

Q8. 《Q7で歩数を測定している（選択肢1～6を選んだ）方にお聞きします。》
あなたは歩数を何で測定していますか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 歩数計	25	8.6
2 携帯電話・スマートフォン内蔵の歩数計	126	43.4
3 スマートフォン（歩数計アプリ）	130	44.8
4 スマートフォン（健康管理系アプリ）	47	16.2
5 スマートウォッチ等のウェアラブルデバイス	32	11.0
6 その他	4	1.4
全体	290	100.0

Q9. 《引き続き、Q7で歩数を測定している（選択肢1～6を選んだ）方にお聞きします。》
あなたは日常生活においてスマートフォンアプリや歩数計、スマートウォッチなどを使い、歩数を意識して生活していますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 使っており意識している	194	66.9
2 使っているが意識していない	96	33.1
全体	290	100.0

Q10. 《引き続き、Q7で歩数を測定している（選択肢1～6を選んだ）方にお聞きします。》
あなたはスマートフォンアプリ（健康管理系アプリ）のどのような機能を利用していますか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 歩数	257	88.6
2 体重・体脂肪	76	26.2
3 睡眠	47	16.2
4 血圧	27	9.3
5 薬の管理	11	3.8
6 その他	0	0.0
7 スマートフォンアプリは利用していない	18	6.2
全体	290	100.0

令和6年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康づくりについて】

Q11. 《引き続き、Q7で歩数を測定している（選択肢1～6を選んだ）方にお聞きします。》
仕事や学校があるなど、通常の日のあなたの1日の平均歩数はどれくらいですか。

	回答数(n)	割合(%)
1 わからない	16	5.5
2 3000歩未満	45	15.5
3 3000～4999歩	48	16.6
4 5000～6999歩	78	26.9
5 7000～8999歩	49	16.9
6 9000～10999歩	26	9.0
7 11000歩以上	28	9.7
全体	290	100.0

Q12. 《引き続き、Q7で歩数を測定している（選択肢1～6を選んだ）方にお聞きします。》
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。

	回答数(n)	割合(%)
1 わからない	17	5.9
2 3000歩未満	88	30.3
3 3000～4999歩	67	23.1
4 5000～6999歩	50	17.2
5 7000～8999歩	32	11.0
6 9000～10999歩	14	4.8
7 11000歩以上	22	7.6
全体	290	100.0

Q13. 《皆さまにお聞きします。》
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。
※日常生活において身近な運動である歩く時間・身体活動量を今より10分増やすこと

	回答数(n)	割合(%)
1 知っており実践している	21	4.2
2 知っているが実践していない	27	5.4
3 知らないが同じような内容を実践している	133	26.6
4 知らないし実践もしていない	319	63.8
全体	500	100.0

Q14. 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。
※今よりも10分間多く体を動かし、身体活動量の不足を解消しようという合言葉

	回答数(n)	割合(%)
1 知っており実践している	13	2.6
2 知っているが実践していない	18	3.6
3 知らないが同じような内容を実践している	129	25.8
4 知らないし実践もしていない	340	68.0
全体	500	100.0

Q15. 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。

	回答数(n)	割合(%)
1 意識している	121	24.2
2 意識していない	379	75.8
全体	500	100.0

令和6年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康づくりについて】

《Q15で「1 意識している」と回答した方にお聞きます。》
Q16. 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。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 運動不足と感ずるため	88	72.7
2 ダイエットのため	47	38.8
3 体型維持のため	52	43.0
4 健康に良いと聞いたから（TV・知人等）	36	29.8
5 家族から勧められたため	4	3.3
6 介護予防のため	13	10.7
7 身体を動かすことが好きだから	14	11.6
8 食事を美味しく食べるため	13	10.7
9 健康診断の結果が悪かったため	15	12.4
10 リフレッシュ（気分転換）のため	37	30.6
11 交通費節約のため	16	13.2
12 その他	0	0.0
全体	121	100.0

《引き続き、Q15で「1 意識している」と回答した方にお聞きます。》
Q17. 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。（いくつでも）

	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	76	62.8
2 早歩きをする	62	51.2
3 公共交通機関で椅子に座らない	30	24.8
4 目的の駅よりも手前で降り歩く	13	10.7
5 目的地から遠い駐車場に停めて歩く	16	13.2
6 自宅から遠いスーパーへ徒歩や自転車で行く	28	23.1
7 散歩や散策をする	60	49.6
8 ウィンドウショッピングを楽しむ	20	16.5
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）	13	10.7
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	12	9.9
11 こまめに掃除する（床掃除や窓ふきなど）	25	20.7
12 庭仕事をする	15	12.4
13 その他	1	0.8
全体	121	100.0

《引き続き、Q15で「1 意識している」と回答した方にお聞きます。》
Q18. 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。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 変化なし	63	61.2
2 体重が減った	20	19.4
3 血圧値が改善した	4	3.9
4 眠りの質があがった	11	10.7
5 血液検査結果が改善した	5	4.9
6 その他	0	0.0
全体	103	100.0

《皆さまにお聞きます。》
Q19. あなたは日常生活において運動不足を感じていたり、生活習慣病予防のため、身体活動量（※）を増加させることを意識していますか。

（※）身体活動量：体力の維持や向上を目的とした運動の他、仕事・家事・通勤・通学といった生活活動を含む身体を動かす活動すべてのこと

	回答数(n)	割合(%)
1 必要性を感じており、意識している	160	32.0
2 必要性を感じていないが、意識している	72	14.4
3 必要性を感じているが、意識していない	186	37.2
4 必要性を感じておらず、意識していない	82	16.4
全体	500	100.0

令和6年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康づくりについて】

Q20. 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。

	回答数(n)	割合(%)
1 5時間未満	47	9.4
2 5時間以上6時間未満	151	30.2
3 6時間以上7時間未満	183	36.6
4 7時間以上8時間未満	87	17.4
5 8時間以上9時間未満	26	5.2
6 9時間以上	6	1.2
全体	500	100.0

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。

Q21. （※）「座ったり寝転がったりして過ごす時間」には、机やコンピューターに向かう時間（仕事、勉強や読書などを含む）、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠の時間は含みません。

	回答数(n)	割合(%)
1 0分	17	3.4
2 1分～2時間未満	103	20.6
3 2～4時間未満	111	22.2
4 4～6時間未満	95	19.0
5 6～8時間未満	78	15.6
6 8～10時間未満	44	8.8
7 10時間以上	52	10.4
全体	500	100.0

Q22. 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。

	回答数(n)	割合(%)
1 知っており利用している	19	3.8
2 知っているが利用していない	61	12.2
3 知らない	420	84.0
全体	500	100.0

Q23. あなたは札幌市の地下鉄の階段の縁に「健康づくりに関するメッセージ」が表示されていることを知っていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 知っており階段を利用するようにしている	238	47.6
2 知っているが階段は利用していない	100	20.0
3 知らない	162	32.4
全体	500	100.0

Q24. あなたは3階まで昇るときに階段をどのくらいの割合で使用しますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 階段を使用しない	67	13.4
2 20%未満	68	13.6
3 20～40%未満	63	12.6
4 40～60%未満	79	15.8
5 60～80%未満	50	10.0
6 80%以上	107	21.4
7 3階以上の階段が生活圏にない	66	13.2
全体	500	100.0

令和6年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康づくりについて】

あなた自身についておうかがいします。

Q25. 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

Q26. 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	3	0.6
2 20-29歳	47	9.4
3 30-39歳	100	20.0
4 40-49歳	100	20.0
5 50-59歳	100	20.0
6 60-64歳	50	10.0
7 65-69歳	50	10.0
8 70 - 74歳	30	6.0
9 75歳以上	20	4.0
全体	500	100.0

Q27. あなたは何区にお住まいですか。

	回答数(n)	割合(%)
1 札幌市中央区	83	16.6
2 札幌市北区	67	13.4
3 札幌市東区	68	13.6
4 札幌市白石区	49	9.8
5 札幌市厚別区	33	6.6
6 札幌市豊平区	63	12.6
7 札幌市清田区	27	5.4
8 札幌市南区	32	6.4
9 札幌市西区	51	10.2
10 札幌市手稲区	27	5.4
11 その他	0	0.0
全体	500	100.0

Q28. あなたの職業を教えてください。

	回答数(n)	割合(%)
1 会社員（職場出勤）	181	36.2
2 会社員（リモートワーク）	17	3.4
3 公務員	29	5.8
4 自営業	22	4.4
5 会社役員	6	1.2
6 自由業	11	2.2
7 専業主婦・主夫	67	13.4
8 学生	13	2.6
9 アルバイト・パート	94	18.8
10 無職	52	10.4
11 その他	5	1.0
12 答えたくない	3	0.6
全体	500	100.0

令和6年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康づくりについて】

Q29. あなたと一緒に住まいの方を教えてください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 ご自身のみ（一人暮らし）	116	23.2
2 配偶者	291	58.2
3 親（両親または、どちらか）	87	17.4
4 こども（乳幼児）	31	6.2
5 こども（小学生）	52	10.4
6 こども（中高生）	50	10.0
7 こども（大学生・専門学生等）	28	5.6
8 こども（そのほか）	53	10.6
9 祖父・祖母（両方または、どちらか）	2	0.4
10 パートナー	3	0.6
11 ペット（犬）	22	4.4
12 ペット（そのほか）	14	2.8
13 兄弟姉妹	20	4.0
14 親戚	2	0.4
15 その他（同居人等）	2	0.4
全体	500	100.0