

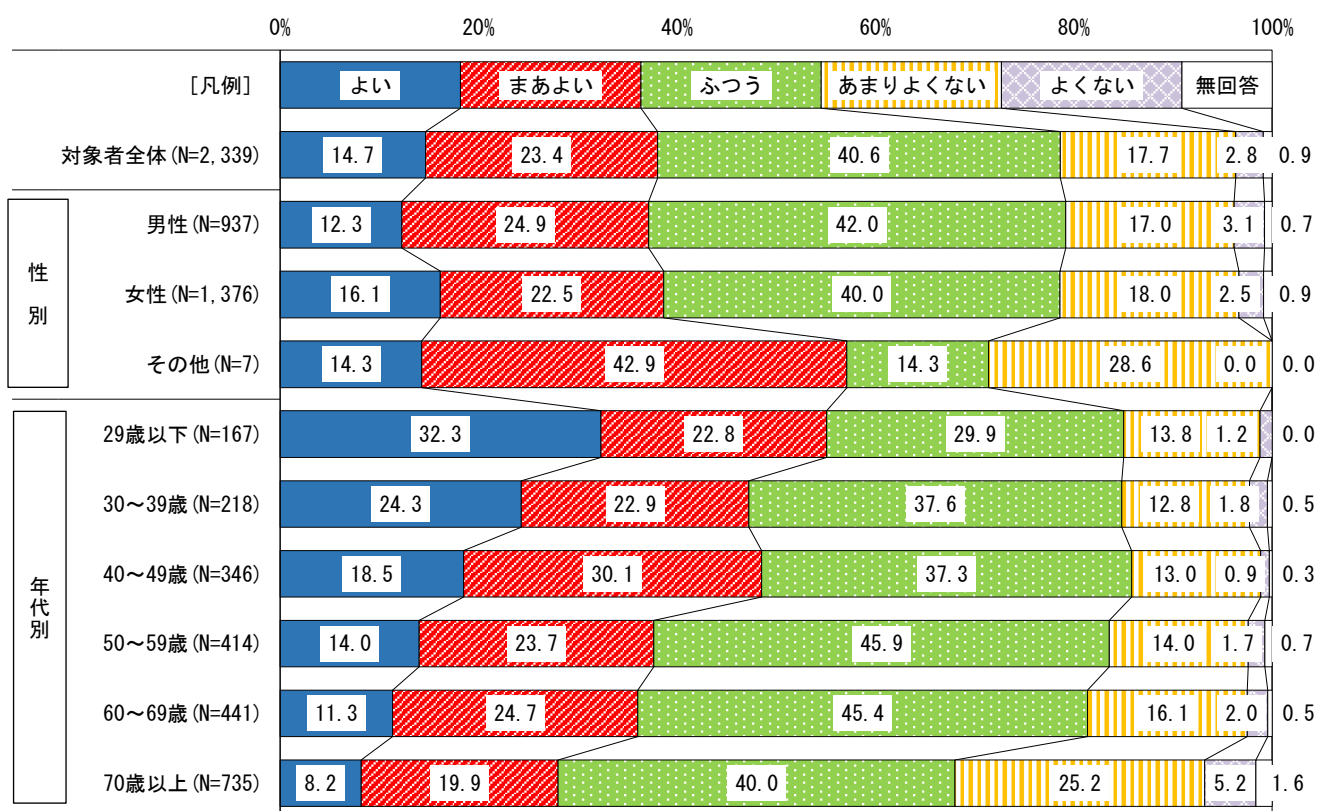
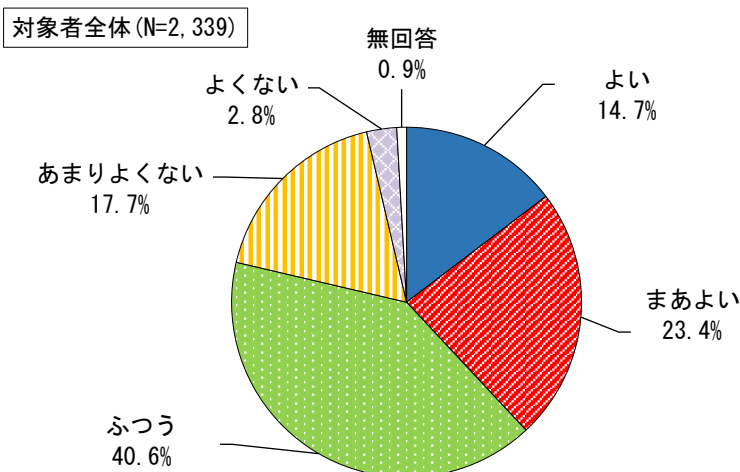
2 調査結果の詳細

(1)「健康づくり」と「社会参加」の活動状況について

◇現在の健康状態

問1 あなたは、ご自身の現在の健康状態をどのように評価していますか。あてはまるものに1つだけをつけてください。

現在の健康状態は、「ふつう」が40.6%



【全 体】現在の健康状態は、「ふつう」が40.6%、「まあよい」が23.4%、「あまりよくない」が17.7%となっている。

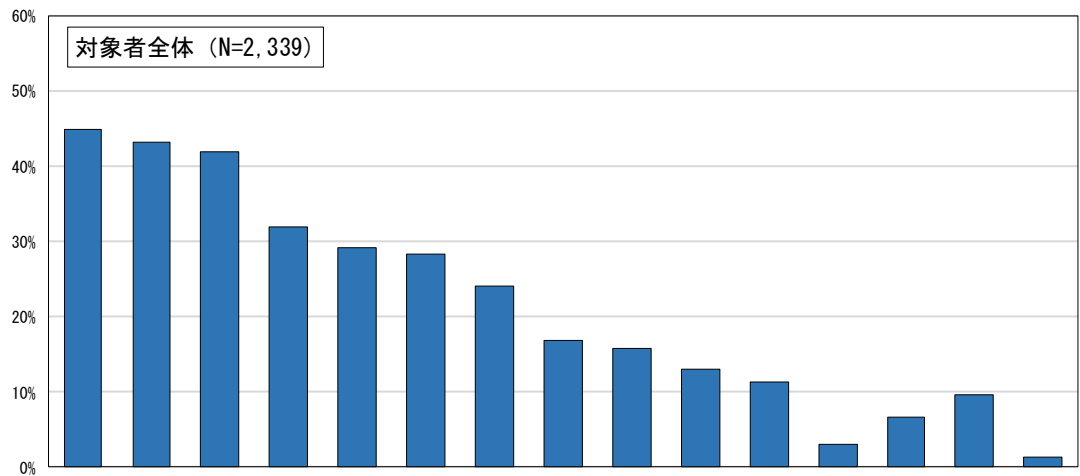
【性 別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】「よい」は年代が上がるにつれて割合が低くなっている。

◇健康づくりのために取り組んでいること

問2 あなたは、健康づくりのために、どのようなことに意識的に取り組んでいますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

健康づくりのために取り組んでいることは、「食生活」が45.0%



対象者数		食生活	徒歩での移動	健康診断・歯科検診の受診	日々の体重や血圧の管理	睡眠の量と質の確保	階段の利用	禁煙	スポーツ	健康に関する情報収集	早歩き	禁酒	健康教室への参加	その他	特になし	無回答	
対象者全体		2,339	45.0	43.2	41.8	31.9	29.2	28.3	24.2	16.8	15.7	13.0	11.4	3.1	6.7	9.6	1.5
性別	男性	937	36.9	43.0	36.2	32.1	26.5	25.6	30.1	23.6	12.3	12.4	13.3	1.2	6.6	10.4	1.4
	女性	1,376	50.5	43.5	45.6	31.8	31.1	30.2	20.0	12.3	18.1	13.5	10.1	4.5	6.7	9.2	1.3
	その他	7	71.4	57.1	71.4	57.1	42.9	14.3	71.4	42.9	14.3	14.3	28.6	-	14.3	-	-
年代別	29歳以下	167	33.5	47.9	16.2	12.0	32.3	35.9	26.9	22.8	12.0	16.2	10.8	1.2	4.2	12.6	-
	30~39歳	218	37.6	38.5	36.2	13.8	33.5	26.1	20.2	17.0	13.8	9.2	13.3	-	5.5	14.2	0.5
	40~49歳	346	39.0	35.0	43.4	18.5	27.5	32.4	19.1	18.2	13.3	13.0	7.2	-	5.2	14.7	0.6
	50~59歳	414	43.5	41.8	47.3	27.8	26.6	30.4	18.4	16.9	16.2	12.8	6.8	2.2	4.3	11.1	0.7
	60~69歳	441	45.4	43.1	44.4	35.1	27.4	24.7	29.3	17.0	17.2	16.3	10.9	3.4	6.8	7.3	1.8
	70歳以上	735	53.5	48.6	44.1	48.7	30.9	26.3	27.5	15.0	17.1	11.7	16.1	6.4	9.7	5.6	2.3

■ 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】健康づくりのために取り組んでいることは、「食生活」が45.0%、「徒歩での移動」が43.2%、「健康診断・歯科検診の受診」が41.8%となっている。

【性別】「禁煙」、「スポーツ」は男性が女性より10.1ポイント以上高くなっている。また、「食生活」、「健康診断・歯科検診の受診」、「健康に関する情報収集」は、女性が男性より5.8ポイント以上高くなっている。

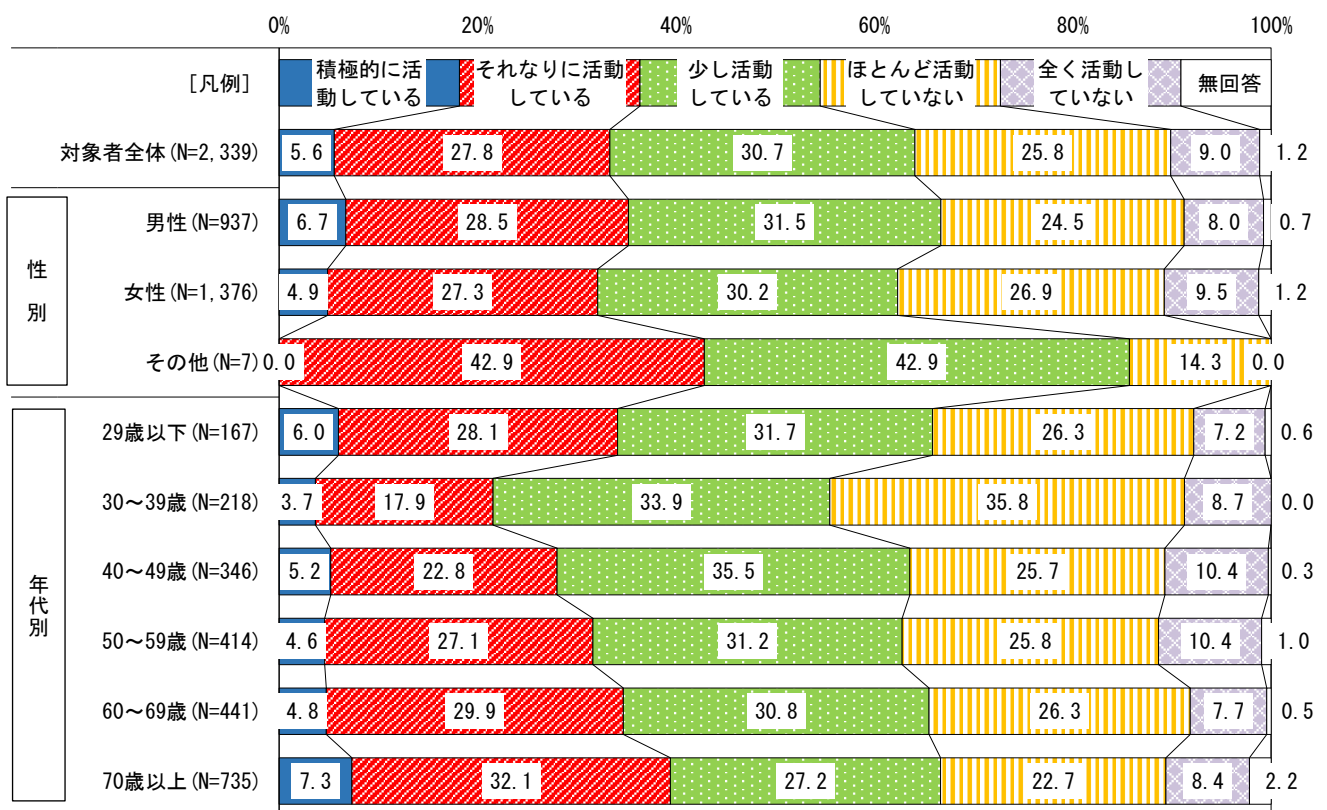
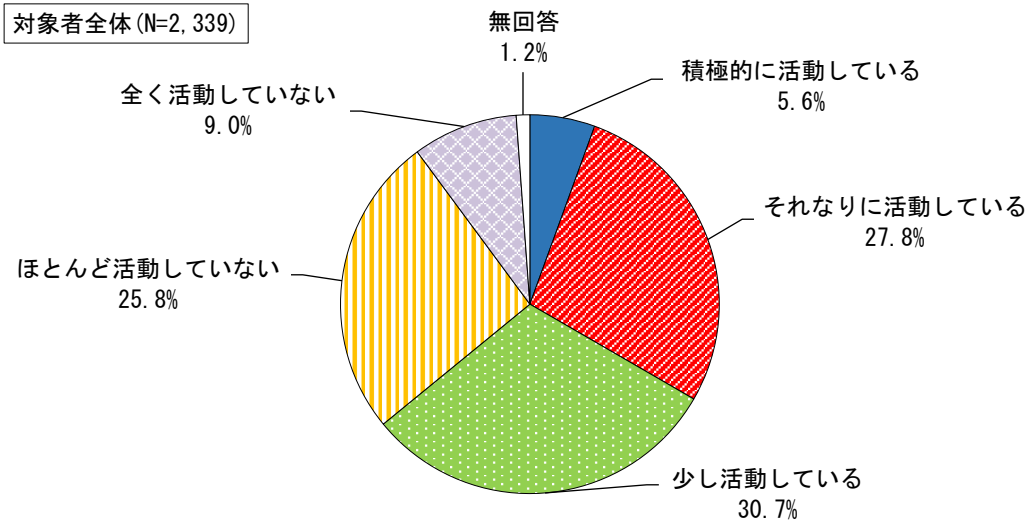
【年代別】「食生活」、「日々の体重や血圧の管理」は年代が上がるにつれて割合が高くなっている。

◇健康づくり活動の程度

問3 あなたは、ご自身の現在の健康づくり活動について、どの程度活動していると思いますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

健康づくり活動の程度は、“活動している”が33.3%

“活動している” = (「積極的に活動している」 + 「それなりに活動している」)



【全体】健康づくり活動の程度は、「積極的に活動している」が5.6%、「それなりに活動している」が27.8%、合わせると33.3%となっている。一方で、「ほとんど活動していない」が25.8%、「全く活動していない」が9.0%、合わせると34.8%となっている。

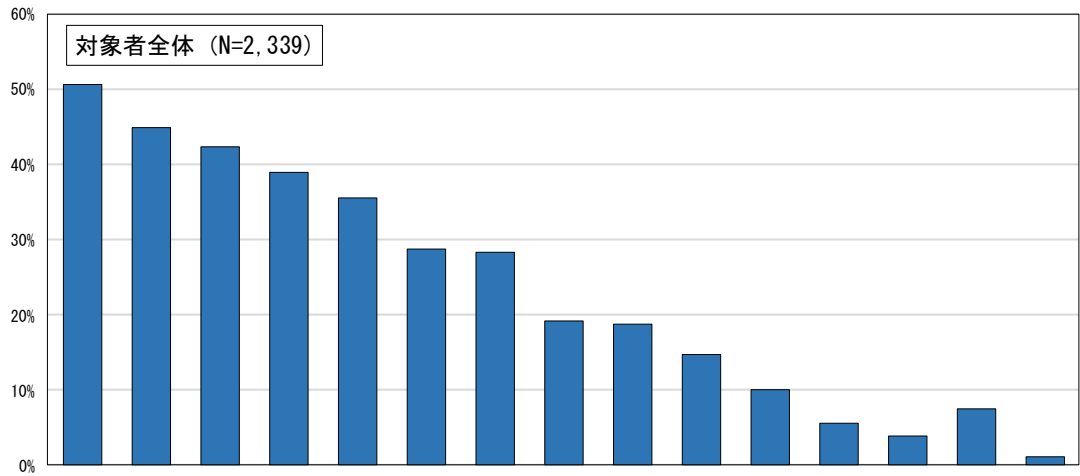
【性別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】30歳代では「ほとんど活動していない」が、70歳以上では「それなりに活動している」が、29歳以下、40歳代、50歳代、60歳代では「少し活動している」が最も高くなっている。

◇今後健康のために取り組みたいこと

問4 あなたが、今後健康のために取り組みたいと思うものはどれですか。あてはまるものいくつかでも○をつけてください。(現在取り組んでいて、今後も継続して取り組みたいものも含まれます)

今後健康のために取り組みたいことは、「食生活」が50.6%



対象者数		食生活	徒歩での移動	睡眠の量と質の確保	健康診断・歯科検診の受診	日々の体重や血圧の管理	スポーツ	階段の利用	禁煙	健康に関する情報収集	早歩き	禁酒	健康教室への参加	その他	特になし	無回答	
(%)																	
対象者全体		2,339	50.6	44.9	42.2	38.9	35.6	28.7	28.3	19.2	18.9	14.8	10.0	5.6	4.0	7.5	1.2
性別	男性	937	42.7	40.8	34.8	34.2	33.1	31.1	22.1	24.5	14.8	12.9	11.4	2.8	3.5	9.9	1.1
	女性	1,376	56.4	48.2	47.5	42.4	37.6	27.0	32.6	15.6	21.5	16.1	8.9	7.6	4.4	6.0	1.2
	その他	7	42.9	28.6	57.1	28.6	14.3	42.9	28.6	14.3	42.9	14.3	28.6	14.3	-	-	-
年代別	29歳以下	167	46.1	32.9	46.7	30.5	19.8	38.9	24.6	16.8	13.8	12.6	9.0	1.2	3.6	10.2	0.6
	30~39歳	218	46.3	32.6	43.1	34.9	27.5	45.0	24.3	12.8	11.0	12.8	8.3	1.8	2.3	6.9	0.5
	40~49歳	346	47.7	33.8	41.0	39.3	25.7	40.2	30.1	15.3	16.8	11.3	8.4	2.6	3.8	9.0	0.3
	50~59歳	414	54.3	42.3	46.6	41.8	37.0	27.5	34.1	17.1	20.5	14.5	6.8	4.3	4.3	7.2	1.0
	60~69歳	441	49.0	50.1	43.8	40.6	37.2	27.4	24.9	21.3	23.4	18.4	10.9	7.5	3.4	8.2	0.5
	70歳以上	735	53.5	55.5	38.6	39.6	44.9	17.6	28.6	23.3	19.9	15.5	12.7	8.8	4.9	6.3	2.3

■ 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】 今後健康のために取り組みたいことは、「食生活」が50.6%、「徒歩での移動」が44.9%、「睡眠の量と質の確保」が42.2%となっている。

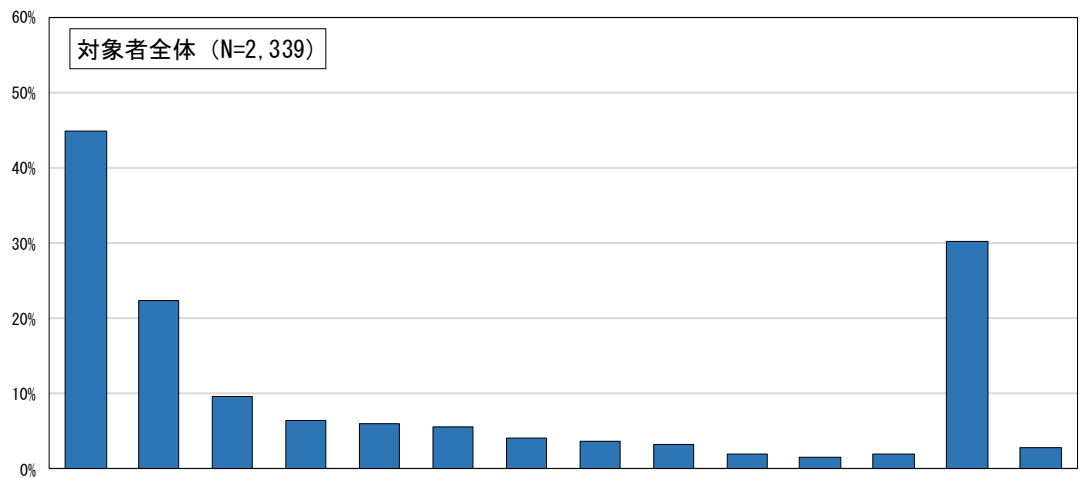
【性別】 「禁煙」は、男性が24.5%と、女性の15.6%より8.9ポイント高くなっている。また、「食生活」、「徒歩での移動」「睡眠の量と質の確保」「健康診断・歯科検診の受診」「階段の利用」「健康に関する情報収集」は、女性が男性より6.7ポイント以上高くなっている。

【年代別】 「健康教室への参加」は年代が上がるにつれて割合が高くなっている。

◇取り組んでいる社会参加活動

問5 あなたは、普段からどのような社会参加活動に取り組んでいますか。あてはまるものについていくつでも○をつけてください。

取り組んでいる社会参加活動は、「仕事・アルバイト」が44.9%



		対象者数	仕事・アルバイト	趣味活動	町内会・自治会などの自治組織	ボランティア	地域交流	教育・子育て支援	生涯学習	文化的活動	高齢者支援	障がい者支援	地域安全活動	その他	特になし	無回答
		(%)														
対象者全体		2,339	44.9	22.3	9.7	6.5	6.0	5.5	4.2	3.8	3.2	2.1	1.5	2.0	30.2	2.9
性別	男性	937	44.1	22.9	11.3	7.0	6.2	3.9	3.9	2.5	2.7	2.1	2.2	2.1	31.5	2.2
	女性	1,376	45.6	21.6	8.7	6.0	6.0	6.5	4.1	4.4	3.6	2.0	1.0	1.9	29.5	3.2
	その他	7	57.1	57.1	-	14.3	14.3	-	14.3	28.6	14.3	14.3	-	-	14.3	-
年代別	29歳以下	167	74.3	29.3	-	6.0	3.0	6.0	3.0	5.4	2.4	1.8	0.6	1.2	15.0	1.2
	30～39歳	218	67.9	22.9	6.9	0.9	5.5	13.3	2.8	4.6	1.8	0.9	1.4	1.4	23.4	1.4
	40～49歳	346	70.5	21.1	7.5	4.3	6.1	10.4	3.2	2.9	1.7	3.5	0.6	2.0	15.6	0.9
	50～59歳	414	65.0	17.9	5.8	4.1	1.9	4.1	2.7	3.1	4.6	2.9	1.0	1.2	20.5	2.7
	60～69歳	441	40.8	23.6	11.6	7.9	5.7	4.3	6.6	4.8	4.1	2.5	0.7	2.0	34.9	1.8
	70歳以上	735	11.0	22.7	15.0	9.4	9.5	2.0	4.6	3.0	3.3	1.2	3.0	2.6	45.4	5.2

■ 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】取り組んでいる社会参加活動は、「仕事・アルバイト」が44.9%、「趣味活動」が22.3%、「町内会・自治会などの自治組織」が9.7%となっている。

【性別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】「仕事・アルバイト」が29歳以下（74.3%）で最も高く、次いで40歳代（70.5%）、30歳代（67.9%）となっている。

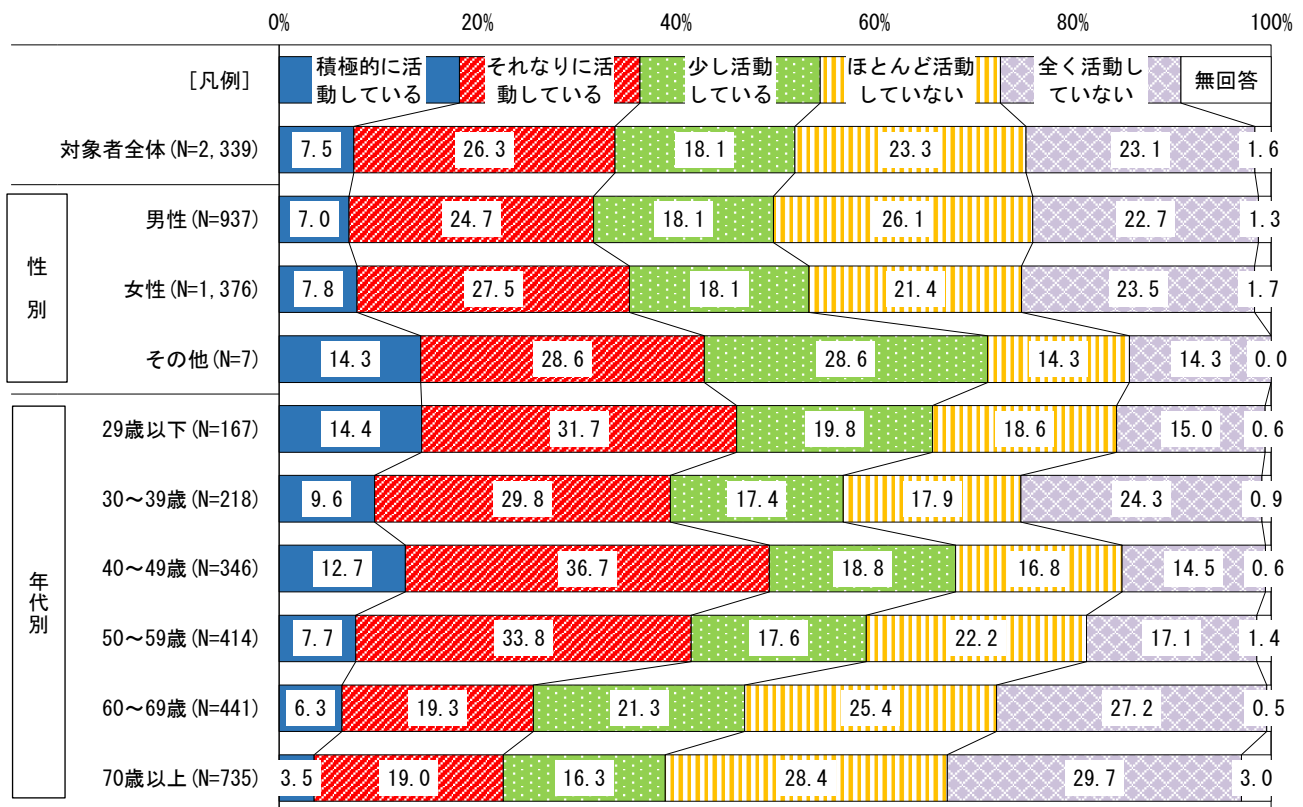
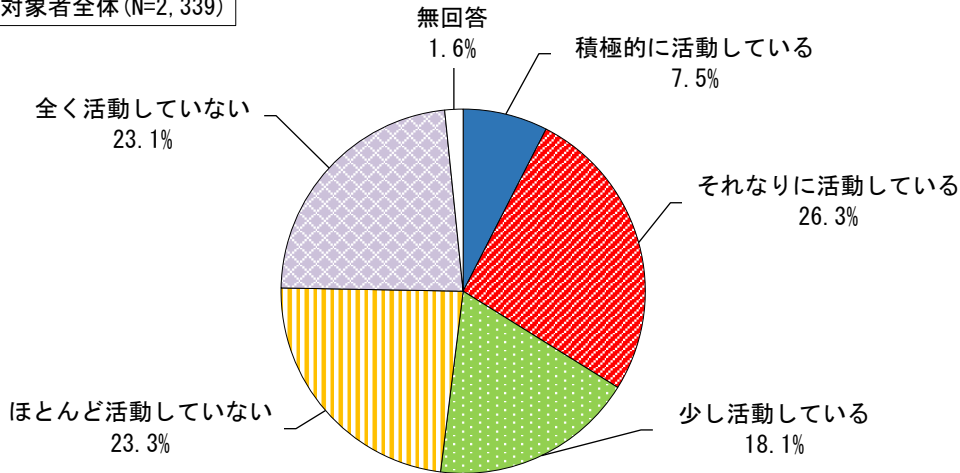
◇社会参加活動の程度

問6 あなたは、ご自身の現在の社会参加活動について、どの程度活動していると思いますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

社会参加活動の程度は“活動している”が33.9%

“活動している” = (「積極的に活動している」 + 「それなりに活動している」)

対象者全体 (N=2, 339)



【全 体】社会参加活動の程度は、「積極的に活動している」が7.5%、「それなりに活動している」が26.3%、合わせると33.9%となっている。一方で、「ほとんど活動していない」が23.3%、「全く活動していない」が23.1%、合わせると46.4%となっている。

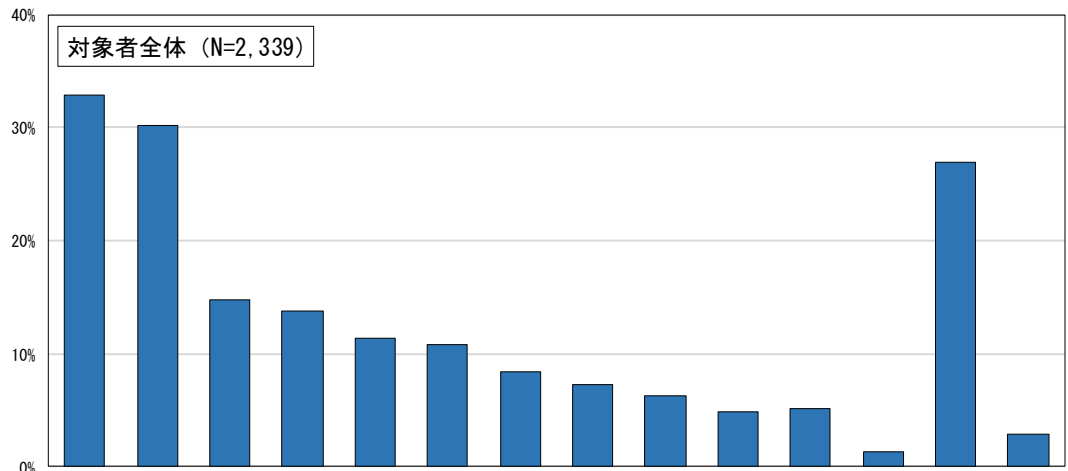
【性 別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】29歳以下、30歳代、40歳代、50歳代では「それなりに活動している」が、60歳代、70歳以上では「全く活動していない」が最も高くなっている。

◇今後取り組みたい社会参加活動

問7 あなたが、今後取り組みたいと思う社会参加活動はどれですか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。(現在取り組んでいて、今後も継続して取り組みたいものも含まれます)

今後取り組みたい社会参加活動は、「趣味活動」が32.9%



		対象者数	趣味活動	仕事・アルバイト	ボランティア	生涯学習	地域交流	文化的活動	教育・子育て支援	町内会・自治会などの自治組織	高齢者支援	障がい者支援	地域安全活動	その他	特になし	無回答
		(%)														
対象者全体		2,339	32.9	30.2	14.7	13.8	11.3	10.8	8.5	7.3	6.2	4.9	5.1	1.3	26.9	2.8
性別	男性	937	29.6	25.9	14.3	12.5	13.0	10.2	5.7	9.0	5.8	4.8	7.2	1.3	31.1	1.7
	女性	1,376	35.3	33.3	15.0	14.5	10.3	10.9	10.3	6.3	6.7	5.0	3.8	1.2	24.1	3.4
	その他	7	14.3	14.3	28.6	28.6	-	42.9	14.3	-	-	-	-	14.3	14.3	-
年代別	29歳以下	167	40.1	36.5	19.2	9.0	9.6	11.4	13.2	2.4	4.8	5.4	1.8	1.8	21.6	0.6
	30～39歳	218	33.0	39.0	16.1	13.3	13.8	13.3	21.1	8.7	6.0	6.0	8.3	1.4	21.1	0.5
	40～49歳	346	35.8	42.2	12.7	14.2	11.0	12.4	13.3	5.2	4.9	6.1	3.5	0.6	21.4	0.6
	50～59歳	414	36.5	44.9	13.3	13.0	7.2	12.1	7.7	5.6	8.2	5.1	4.3	0.7	19.3	2.7
	60～69歳	441	35.1	34.5	16.3	19.5	11.3	12.9	7.3	5.7	6.8	4.5	3.6	1.8	25.9	1.8
	70歳以上	735	26.7	9.8	14.0	11.6	13.7	6.9	2.4	11.2	6.0	4.1	7.1	1.5	37.6	5.4

■ 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】 今後取り組みたい社会参加活動は、「趣味活動」が32.9%、「仕事・アルバイト」が30.2%、「ボランティア」が14.7%となっている。

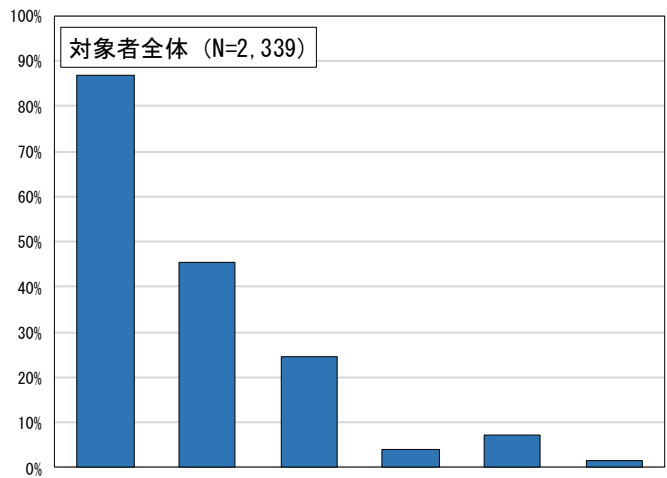
【性別】 「趣味活動」、「仕事・アルバイト」は、女性が男性より5.7ポイント以上高くなっている。

【年代別】 29歳以下、60歳代では「趣味活動」が、30歳代、40歳代、50歳代では「仕事・アルバイト」が最も高くなっている。

◇保有している電子端末

問8 あなたが、お持ちのものについて、次の中からあてはまるものにいくつでも○をつけてください。

保有している電子端末は、「スマートフォン」が86.9%



		対象者数	スマートフォン	パソコン	タブレット	フィーチャーフォンなど	持っているものはない	無回答
		(%)						
対象者全体		2,339	86.9	45.5	24.5	3.9	7.1	1.5
性別	男性	937	87.5	57.8	26.3	4.4	6.4	0.7
	女性	1,376	86.8	37.2	23.3	3.6	7.3	1.7
	その他	7	100.0	57.1	71.4	-	-	-
年代別	29歳以下	167	99.4	67.1	29.3	1.2	-	-
	30～39歳	218	98.6	52.8	35.3	0.5	-	-
	40～49歳	346	96.8	61.3	38.7	2.3	1.4	0.3
	50～59歳	414	97.3	57.5	30.7	1.9	1.0	0.7
	60～69歳	441	93.0	44.4	21.3	2.5	3.2	1.1
	70歳以上	735	67.1	25.3	12.2	8.2	18.9	2.9

■ 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】保有している電子端末は、「スマートフォン」が86.9%、「パソコン」が45.5%、「タブレット」が24.5%となっている。
- 【性別】「パソコン」は、男性が57.8%と、女性の37.2%より20.6ポイント高くなっている。
- 【年代別】「パソコン」が29歳以下(67.1%)で最も高く、最も低い70歳以上(25.3%)と比べると41.8ポイントの差となっている。

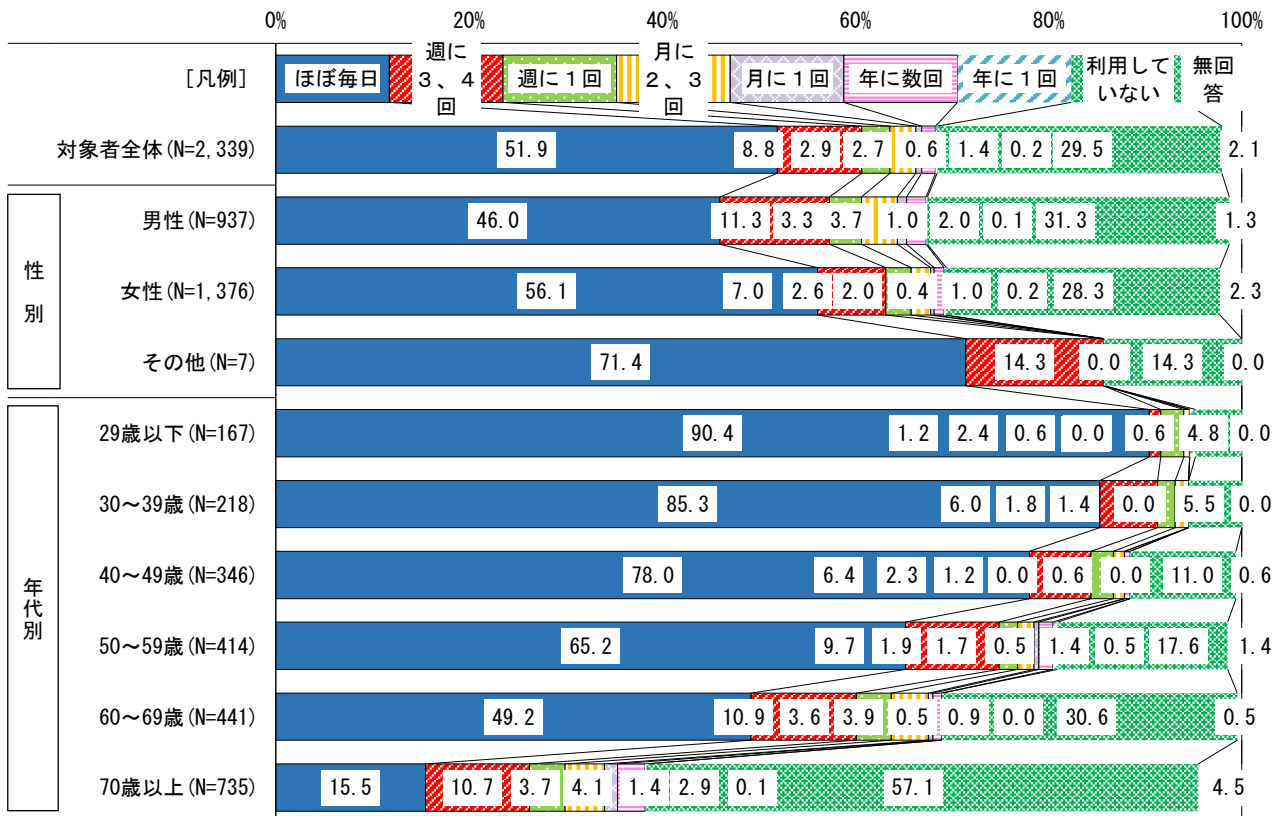
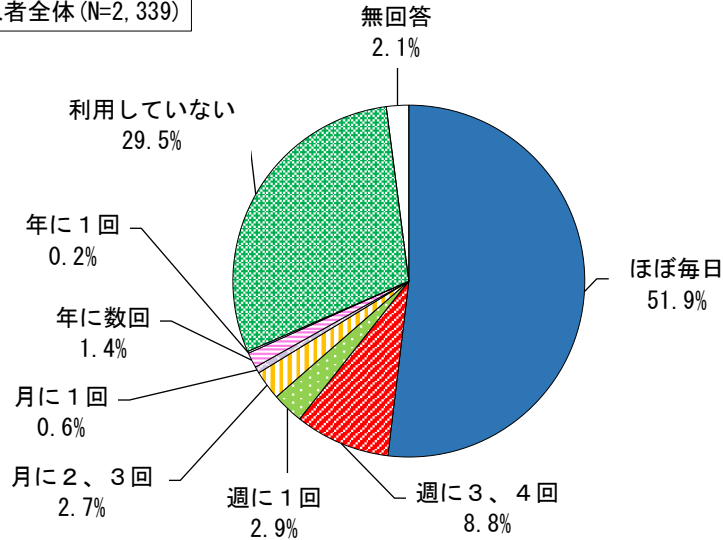
◇ SNSの利用頻度

問9 あなたは、この1年間でSNS（※）をどの程度の頻度で利用していますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

※Facebook、Twitter、LINE、Instagramなどのソーシャル・ネットワーキング・サービスのこと

SNSの利用頻度は、「ほぼ毎日」が51.9%

対象者全体 (N=2,339)



【全体】 SNSの利用頻度は、「ほぼ毎日」が51.9%、「利用していない」が29.5%、「週に3、4回」が8.8%となっている。

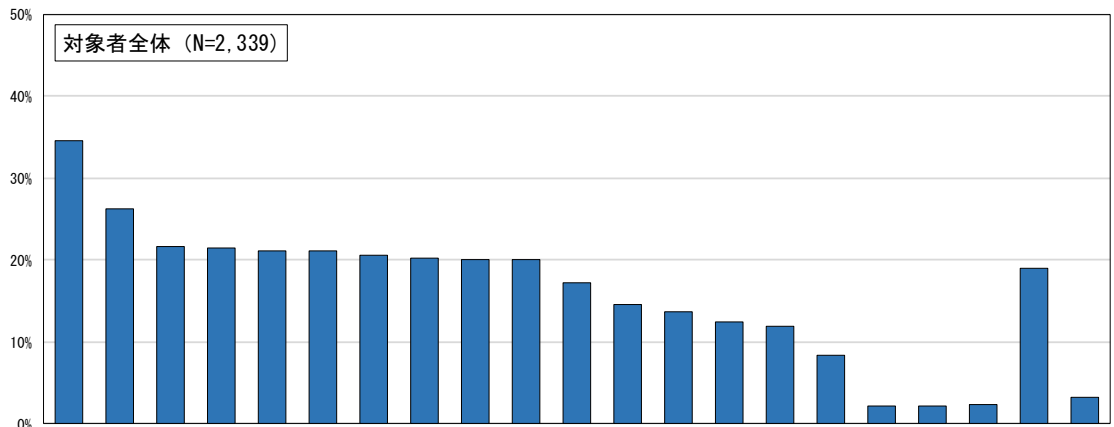
【性別】 「ほぼ毎日」は、女性が56.1%と、男性の46.0%より10.1ポイント高くなっている。

【年代別】 「ほぼ毎日」は年代が下がるにつれて割合が高くなっている。また、「利用していない」は年代が上がるにつれて割合が高くなっている。

◇健康アプリで使いたい機能

問10 あなたは、札幌市が健康アプリを導入した場合、どのような機能があれば使いたいと思いますか。
あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

健康アプリで使いたい機能は、「歩数測定」が34.6%



対象者数		歩数測定	血压管理	近くで行われるイベントの案内	消費カロリーの測定	筋トレ等を行うことができる体操や動画配信	睡眠計	お薬手帳	日々の体調管理	身長・体重管理	ゲーム(脳トレ等)	AIによる食事の栄養素判定	脈拍管理	歩行速度測定	活動に応じた報酬の付与	健康情報の発信	スタンプラリー機能	ランキング機能	ブツシユ通知による活動の動機づけ	その他	特になし	無回答	
対象者全体 (N=2,339)		34.6	26.2	21.6	21.5	21.1	21.0	20.6	20.3	20.1	20.1	17.2	14.6	13.7	12.5	11.8	8.3	2.3	2.2	2.3	19.0	3.3	
性別	男性	32.4	31.1	17.7	19.6	16.5	19.7	21.5	21.0	20.2	15.2	13.6	15.7	12.9	11.2	10.4	7.9	2.6	2.0	2.9	21.1	3.1	
	女性	36.4	22.7	24.3	22.7	24.3	21.9	19.9	19.8	20.1	23.3	19.8	13.7	14.1	13.4	12.6	8.5	1.9	2.3	1.9	17.6	3.2	
	その他	14.3	28.6	14.3	28.6	28.6	28.6	14.3	14.3	14.3	28.6	14.3	28.6	28.6	14.3	42.9	28.6	14.3	14.3	14.3	28.6	-	
年代別	29歳以下	42.5	16.8	19.2	35.9	18.6	31.7	26.3	19.8	37.1	19.8	30.5	12.6	16.8	24.6	7.8	10.8	4.2	6.0	5.4	10.8	1.2	
	30~39歳	218	39.9	19.3	30.7	25.2	17.4	28.0	34.4	22.5	33.0	21.6	28.9	12.4	13.8	29.4	13.8	14.2	5.5	6.0	1.8	13.3	0.5
	40~49歳	346	43.1	26.3	22.5	28.3	17.1	29.5	24.3	22.5	30.9	23.7	22.0	13.9	17.6	21.4	9.5	16.5	4.6	2.6	4.3	11.8	2.3
	50~59歳	414	40.1	25.8	22.9	26.6	19.3	24.6	20.5	18.8	20.0	20.5	19.6	15.2	16.7	14.3	10.4	11.6	2.2	1.7	2.9	17.4	1.2
	60~69歳	441	34.2	32.2	23.6	20.9	25.4	20.4	21.1	19.0	16.8	23.1	15.4	18.1	12.9	7.9	13.6	5.2	0.9	1.4	1.6	19.3	1.4
	70歳以上	735	24.6	26.5	17.1	11.4	23.1	10.9	13.2	20.5	9.5	15.8	8.3	13.3	9.9	2.3	12.8	2.2	0.4	1.0	1.0	26.8	7.1

■ 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】健康アプリで使いたい機能は、「歩数測定」が34.6%、「血压管理」が26.2%、「近くで行われるイベントの案内」が21.6%となっている。

【性別】「血压管理」は、男性が31.1%と、女性の22.7%より8.4ポイント高くなっている。また、「近くで行われるイベントの案内」、「手軽に行うことができる体操や筋トレ等の動画配信」、「ゲーム(脳トレ等)」、「AIによる食事の栄養素判定」は、女性が男性より6.2ポイント以上高くなっている。

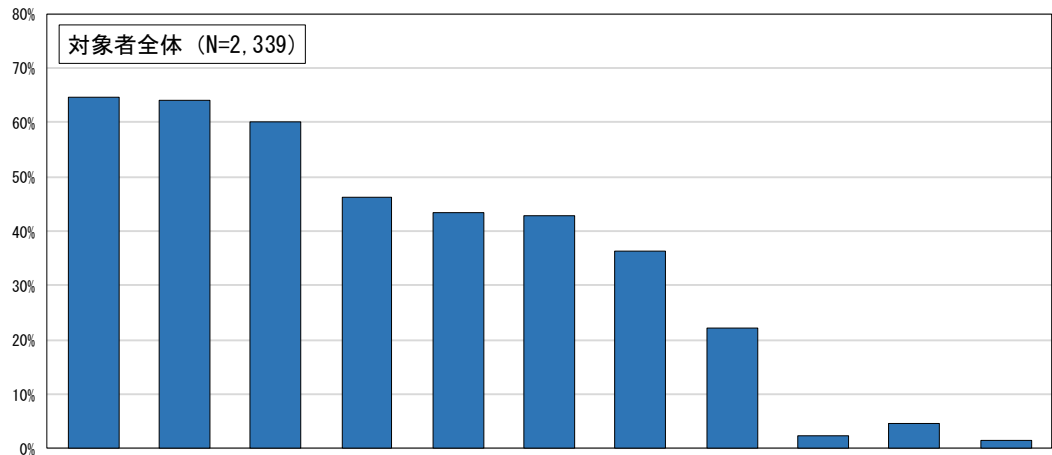
【年代別】「身長・体重管理」、「AIによる食事の栄養素判定」は年代が下がるにつれて割合が高くなっている。

◇健康な状態で過ごせる期間が長くなることで得られる良い影響

問11 あなたは、健康な状態で過ごせる期間が長くなると、あなた自身にとってどのような良い影響があると思いますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

※世界保健機関（WHO）では、「健康」を「身体的・精神的・社会的に充実している状態」としています。

健康な状態で過ごせる期間が長くなることで得られる良い影響は、「おいしい物を食べられる」が64.6%



		対象者数	おいしい物を食べられる	家族や友人、パートナーと過ごすことができる	好きなどころに旅行に行くことができる	趣味やスポーツに熱中できる	映画やテレビを見たり、本を読んだりできる	興味があることを学び続けることができる	仕事に打ち込むことができる	経験や知識を活かして社会に貢献できる	その他	特になし	無回答
		(%)											
対象者全体		2,339	64.6	64.1	60.1	46.1	43.5	42.9	36.5	22.2	2.4	4.6	1.5
性別	男性	937	54.9	57.0	51.8	50.2	35.2	38.8	36.9	23.6	1.5	6.6	1.5
	女性	1,376	71.5	69.1	66.1	43.4	49.1	45.8	36.3	21.3	2.8	3.1	1.4
	その他	7	57.1	71.4	28.6	57.1	57.1	42.9	14.3	28.6	28.6	14.3	-
年代別	29歳以下	167	71.3	68.3	64.1	65.9	43.7	50.9	52.1	21.6	1.8	3.0	0.6
	30~39歳	218	75.2	72.9	66.5	54.6	46.3	46.8	50.0	24.8	3.7	0.5	0.9
	40~49歳	346	71.1	74.0	65.0	52.9	42.8	43.1	56.1	27.7	2.3	2.3	1.7
	50~59歳	414	73.7	66.9	67.6	49.8	44.7	46.4	51.4	27.5	1.9	2.7	0.5
	60~69歳	441	65.1	61.9	66.2	46.5	45.4	46.7	34.9	25.4	2.3	3.9	0.7
	70歳以上	735	51.8	56.1	47.5	33.9	41.6	35.9	12.4	14.1	2.4	8.6	2.6

■ 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】健康な状態で過ごせる期間が長くなることで得られる良い影響は、「おいしい物を食べられる」が64.6%、「家族や友人、パートナーと過ごすことができる」が64.1%、「好きなどころに旅行に行くことができる」が60.1%となっている。

【性別】「趣味やスポーツに熱中できる」は、男性が50.2%と、女性の43.4%より6.8ポイント高くなっている。また、「おいしい物を食べられる」、「家族や友人、パートナーと過ごすことができる」、「好きなどころに旅行に行くことができる」、「映画やテレビを見たり、本を読んだりできる」、「興味があることを学び続けることができる」は、女性が男性より7.0ポイント以上高くなっている。

【年代別】「趣味やスポーツに熱中できる」は年代が下がるにつれて割合が高くなっている。