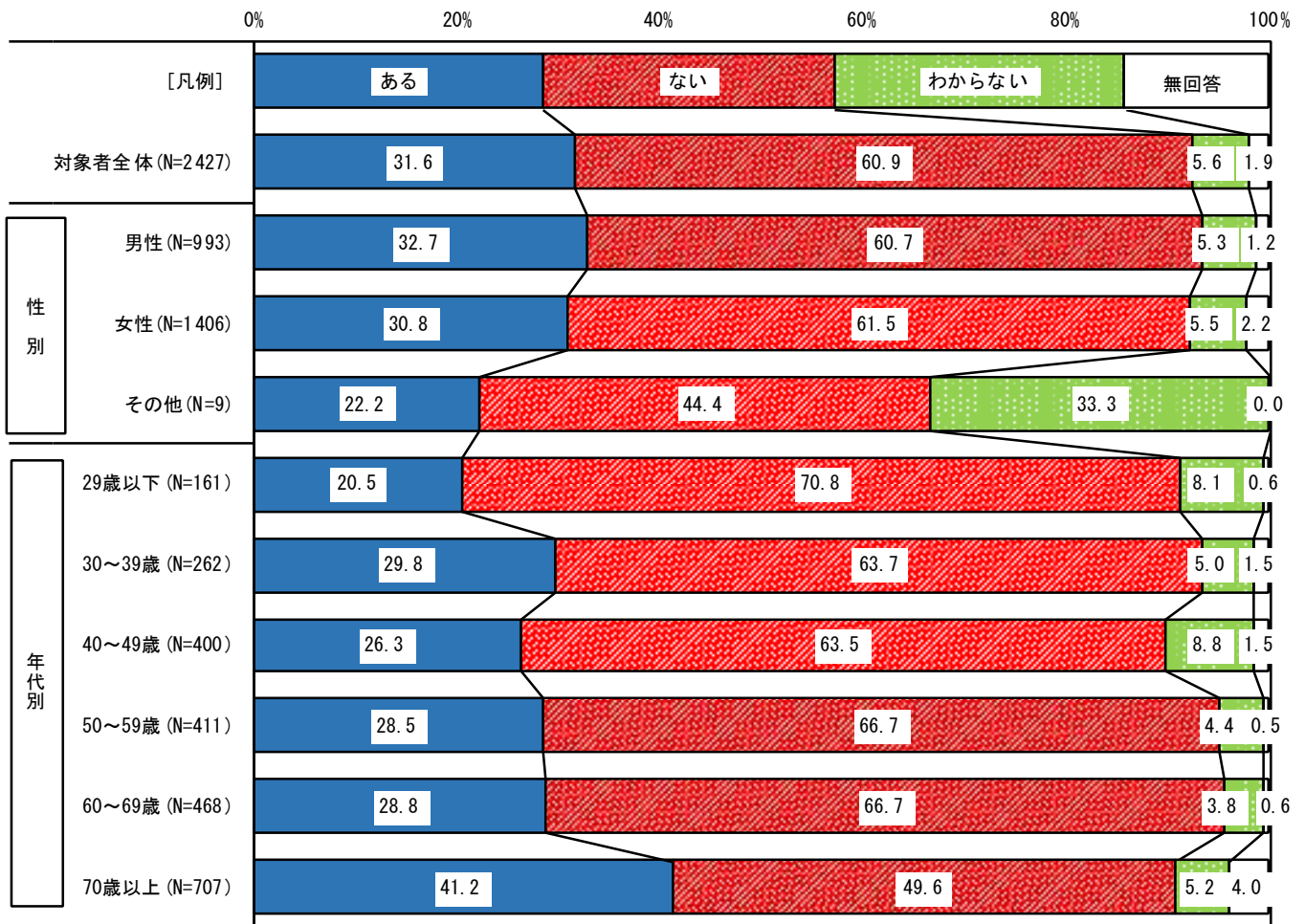
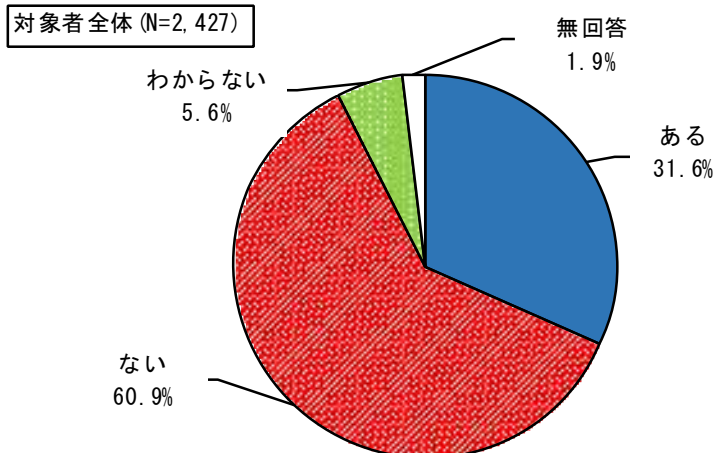


(4) 健康寿命の延伸について

◇健康上の問題による日常生活への影響の有無

問 1 8 あなたは、現在、健康上の問題で日常生活に影響が出ていることがありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

健康上の問題による日常生活への影響の有無は「ある」が 31.6%



【全 体】健康上の問題による日常生活への影響の有無は、「ある」が 31.6%、「ない」が 60.9%となっている。

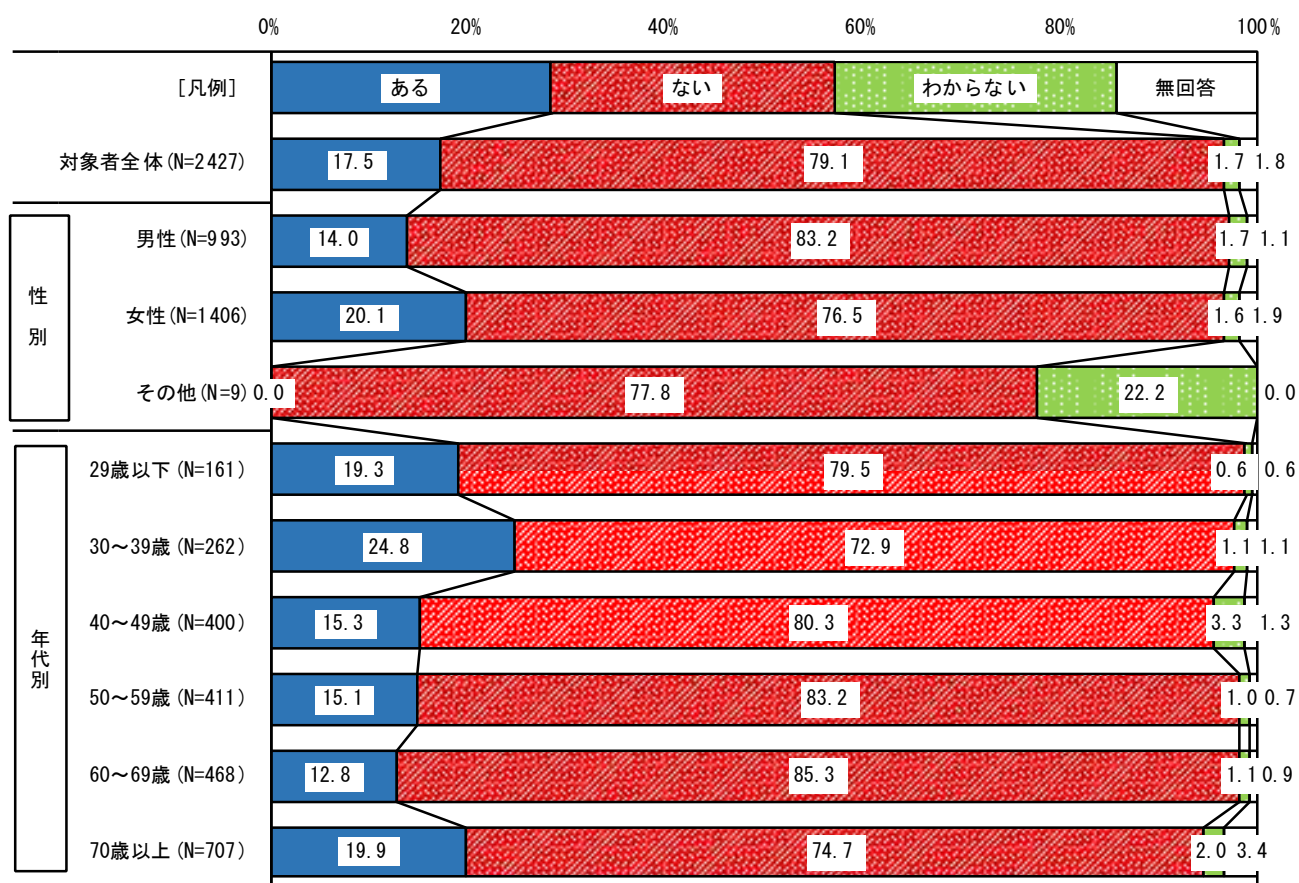
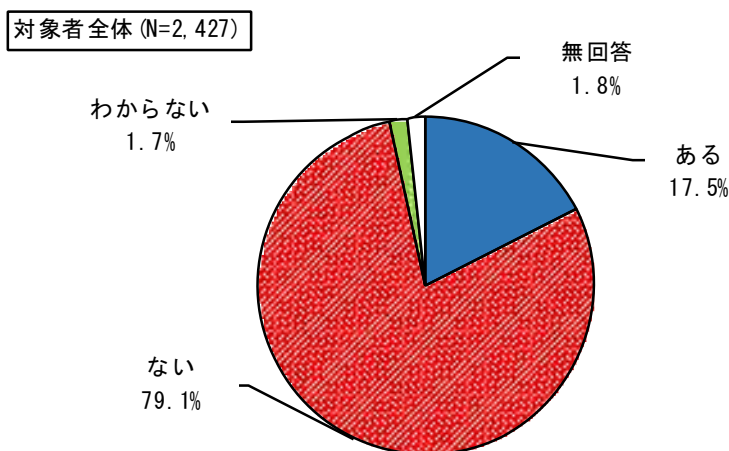
【性 別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】「ある」が 70 歳以上 (41.2%) で最も高く、次いで 30 歳代 (29.8%)、60 歳代 (28.8%) となっている。

◇ここ1か月の間における日常生活への影響の有無

問19 あなたは、ここ1か月の間に、健康上の問題で床についたことや、普段の活動（通勤、通学、家事など）ができなかったことはありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

ここ1か月の間における日常生活への影響の有無は「ある」が17.5%



【全体】健康上の問題によりできなかった普段の活動は、「ある」が17.5%、「ない」が79.1%となっている。

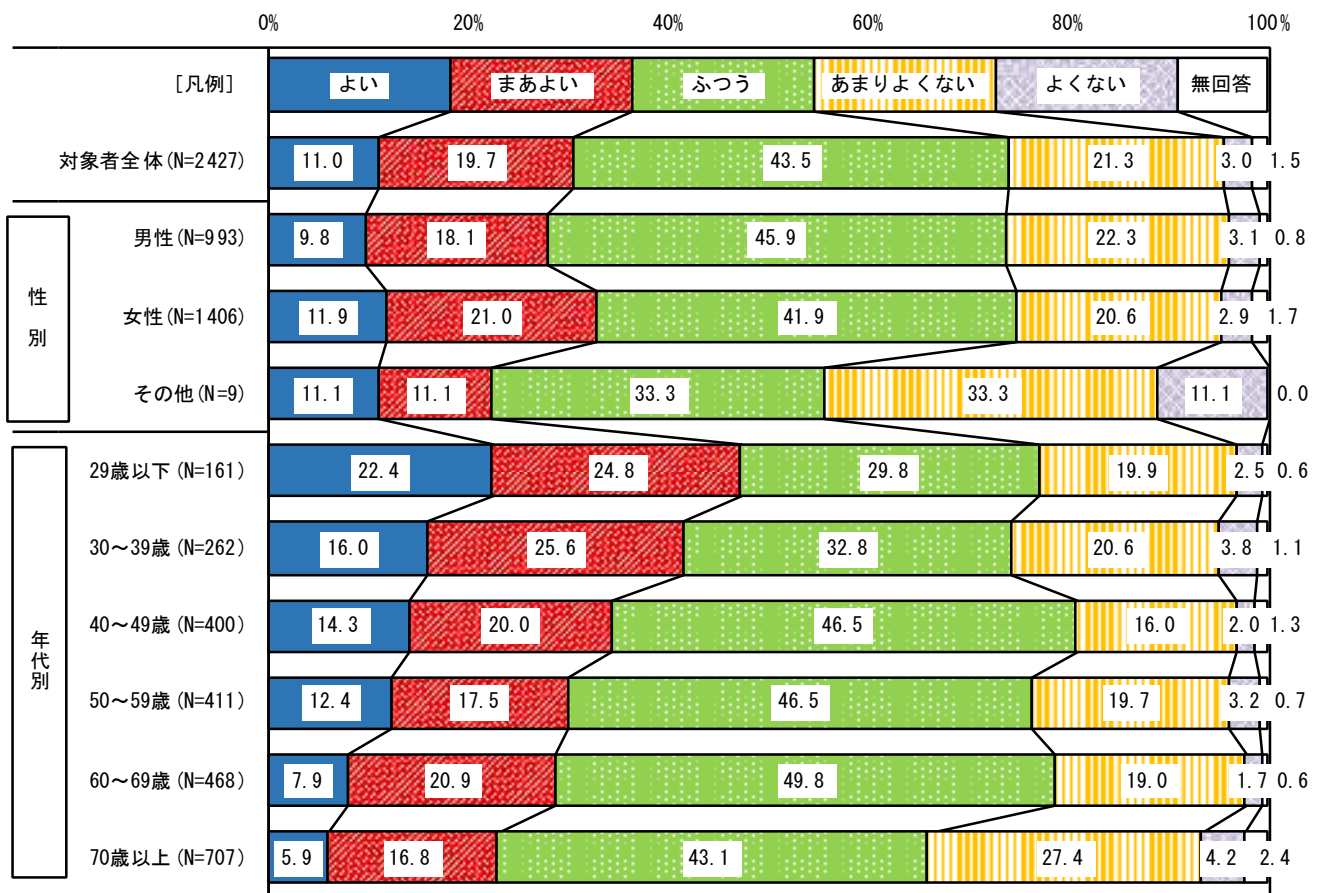
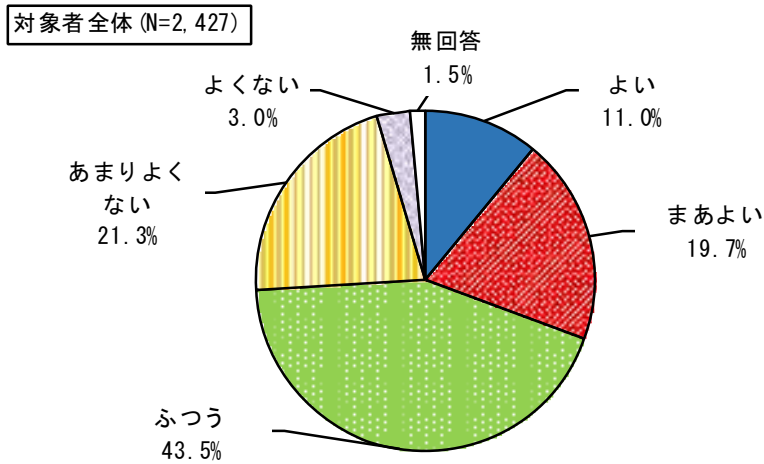
【性別】「ある」は、女性が20.1%と、男性の14.0%より6.1ポイント高くなっている。

【年代別】「ある」が30歳代(24.8%)で最も高く、次いで70歳以上(19.9%)、29歳以下(19.3%)となっている。

◇自身が感じる現在の健康状態

問 2 0 あなたは、ご自身の現在の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

自身が感じる現在の健康状態は「ふつう」が43.5%



【全 体】現在の健康状態は、「ふつう」が43.5%、「あまりよくない」が21.3%となっている。

【性 別】男女で大きな差は見られない。

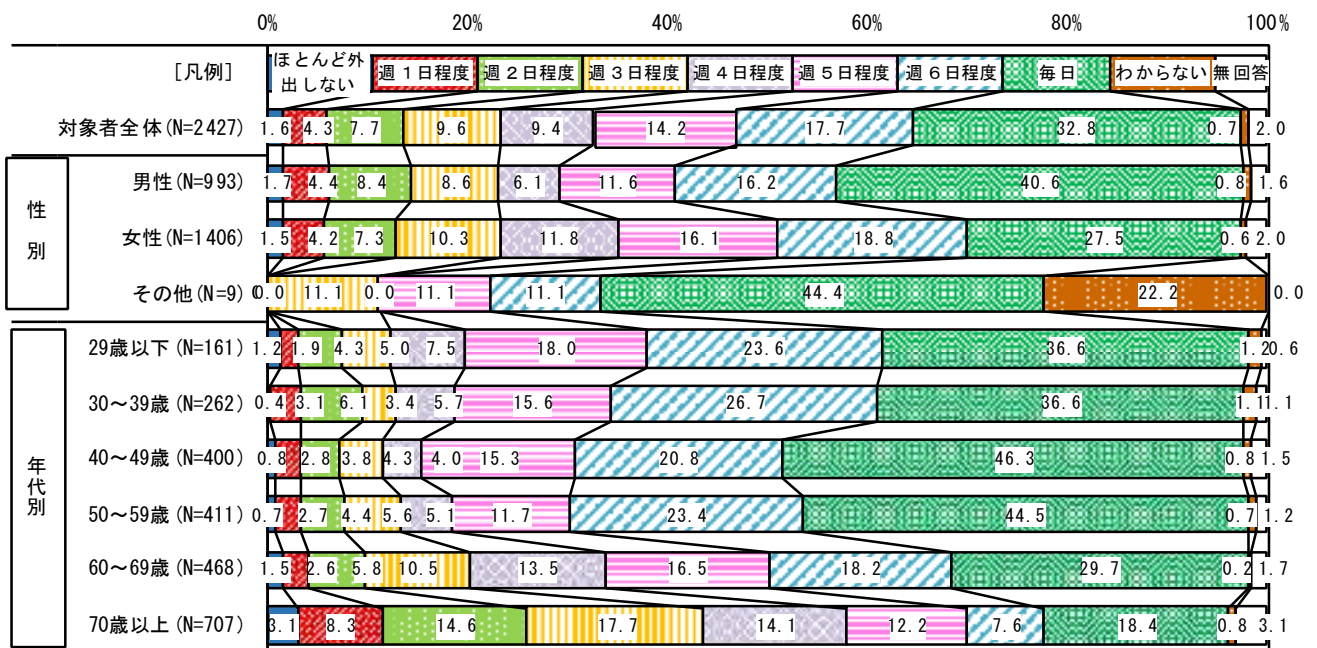
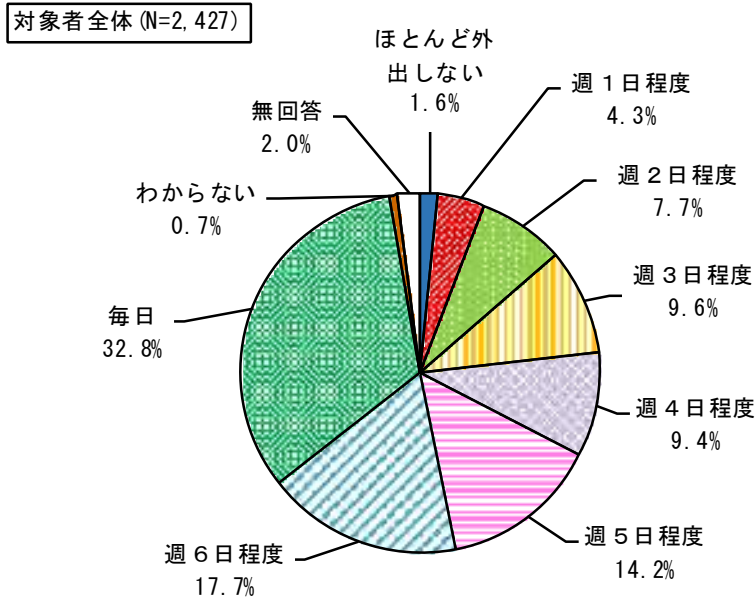
【年代別】「よい」は年代が上がるにつれて割合が低くなっている。

◇1週間の外出頻度

問 2 1 あなたの外出の頻度は、平均すると1週間に何日くらいですか。ここ1年の間の夏期と冬期（積雪期）の外出の頻度について、最も近いものに1つつ〇をつけてください。

ア 夏期

夏期の1週間の外出頻度は「毎日」が32.8%



【全体】夏期の外出頻度は、「毎日」が32.8%、「週6日程度」が17.7%となっている。

【性別】「毎日」は、男性が40.6%と、女性の27.5%より13.1ポイント高くなっている。また、「週4日程度」は、女性が11.8%と、男性の6.1%より5.7ポイント高くなっている。

【年代別】「毎日」が40歳代（46.3%）で最も高く、最も低い70歳以上（18.4%）と比べると27.9ポイントの差となっている。

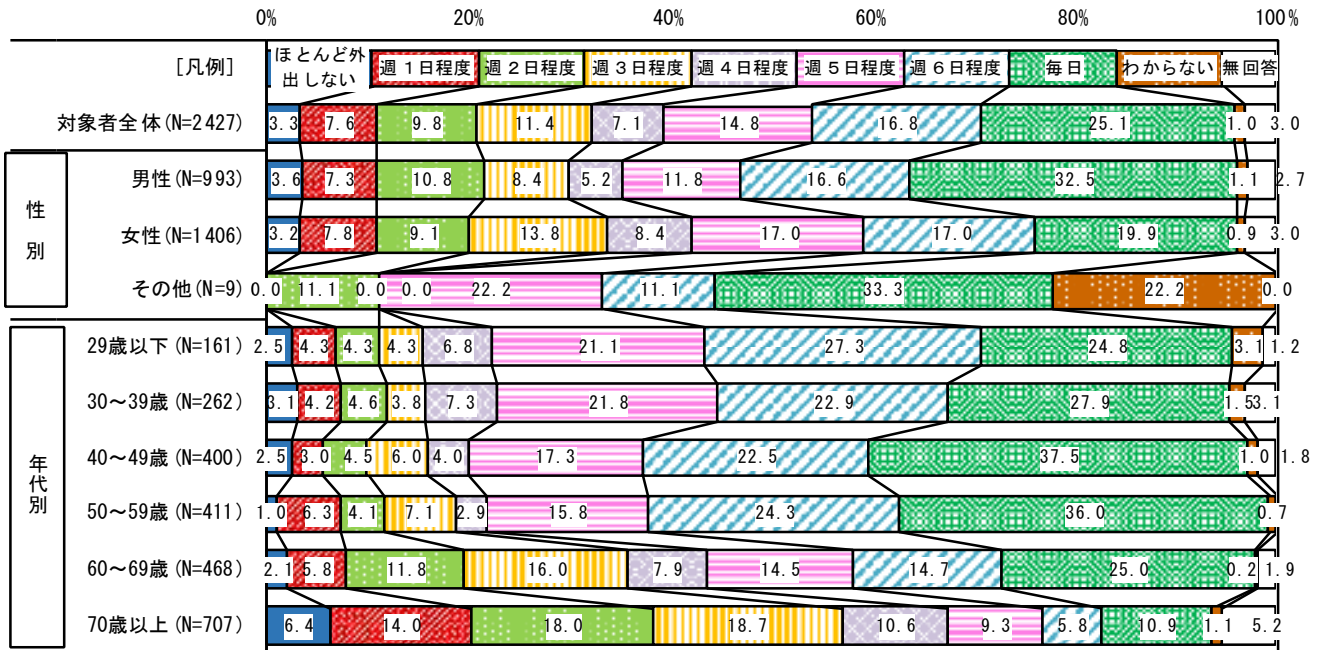
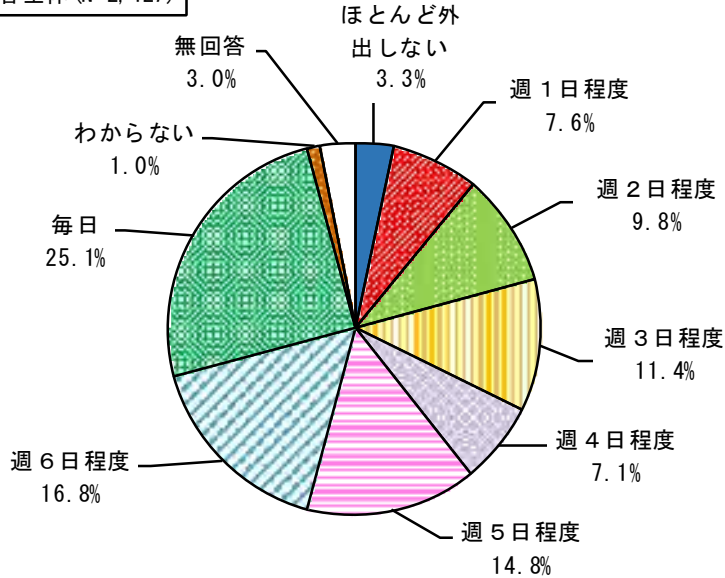
◇1週間の外出頻度

問 2 1 あなたの外出の頻度は、平均すると1週間に何日くらいですか。ここ1年の間の夏期と冬期（積雪期）の外出の頻度について、最も近いものに1つずつ○をつけてください。

イ 冬期

冬期の1週間の外出頻度は「毎日」が25.1%

対象者全体 (N=2,427)



【全体】冬期の外出頻度は、「毎日」が25.1%、「週6日程度」が16.8%となっている。

【性別】「毎日」は、男性が32.5%と、女性の19.9%より12.6ポイント高くなっている。また、「週3日程度」、「週5日程度」は、女性が男性より5.2ポイント以上高くなっている。

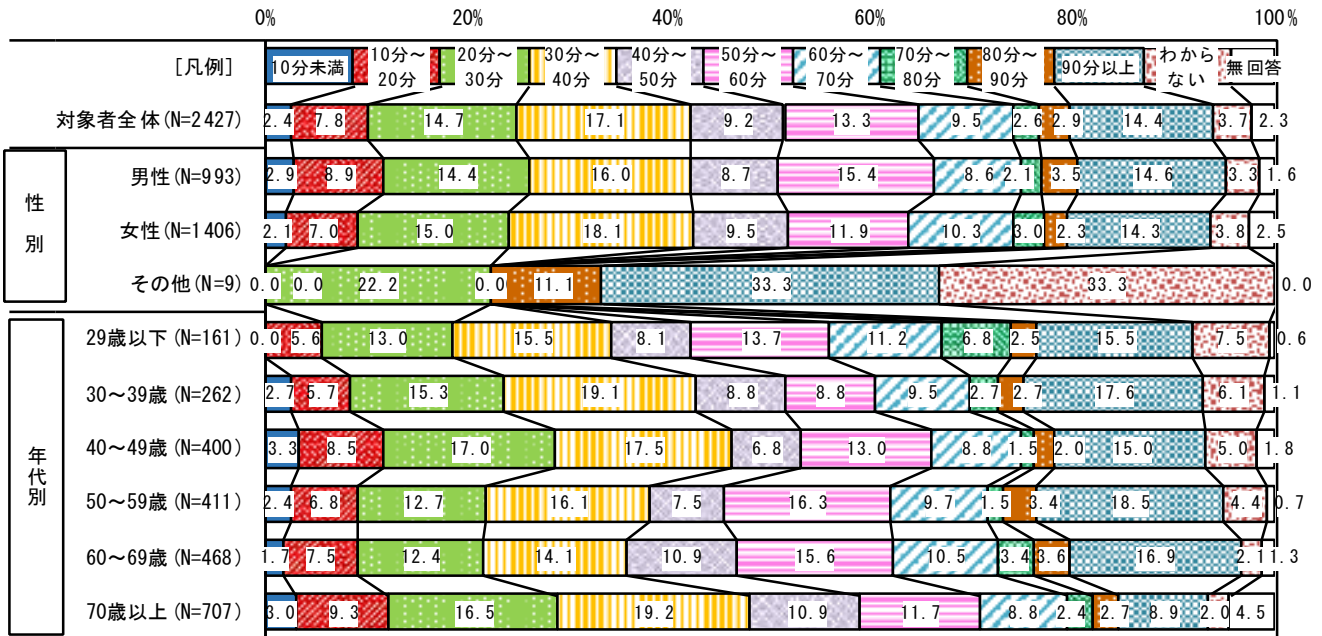
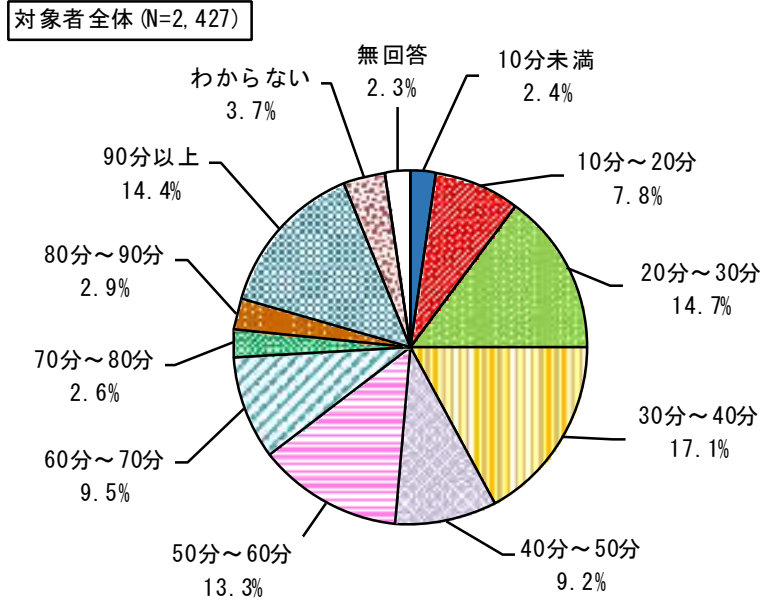
【年代別】29歳以下では「週6日程度」が、30歳代~60歳代では「毎日」が、70歳以上では「週3日程度」が最も高くなっている。

◇外出した日に歩く時間

問 2 2 あなたが外出した日に歩く時間は、平均すると何分くらいですか。ここ1年の間の夏期と冬期（積雪期）の外出した日に歩く時間について、最も近いものに1つずつ○をつけてください。

ア 夏期

夏期の外出した日に歩く時間は「30分～40分」が17.1%



【全 体】夏期の外出した日に歩く時間は、「30分～40分」が17.1%、「20分～30分」が14.7%となっている。

【性 別】男女で大きな差は見られない。

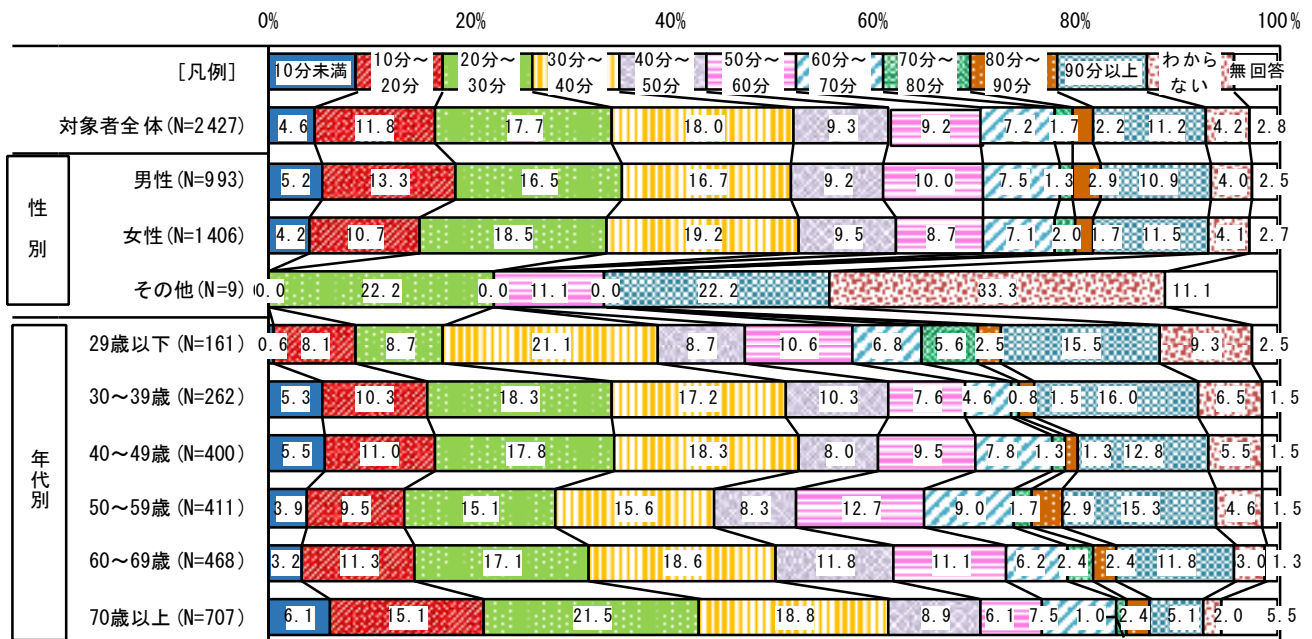
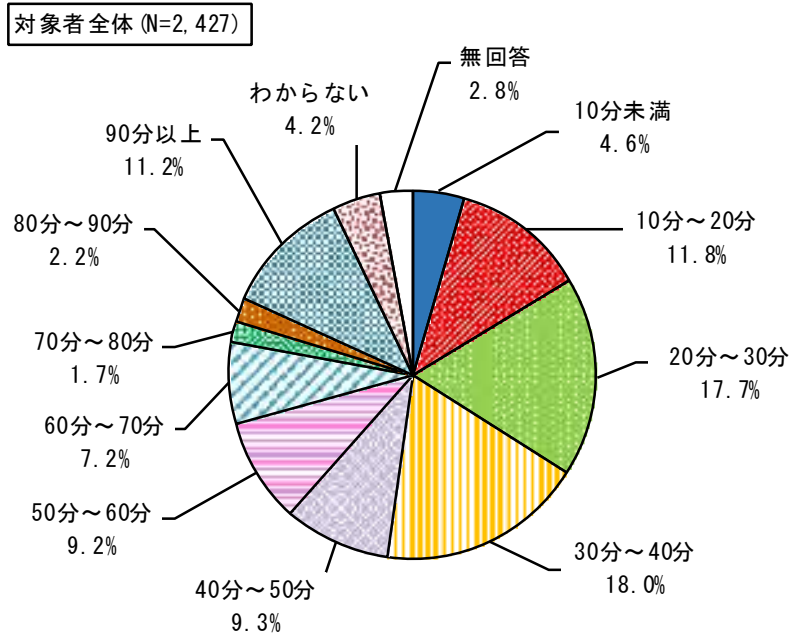
【年代別】「90分以上」が50歳代（18.5%）で最も高く、次いで30歳代（17.6%）、60歳代（16.9%）となっている。

◇外出した日に歩く時間

問 2 2 あなたが外出した日に歩く時間は、平均すると何分くらいですか。ここ1年の間の夏期と冬期（積雪期）の外出した日に歩く時間について、最も近いものに1つずつ○をつけてください。

イ 冬期

冬期の外出した日に歩く時間は「30分～40分」が18.0%



【全 体】 冬期の外出した日に歩く時間は、「30分～40分」が18.0%、「20分～30分」が17.7%となっている。

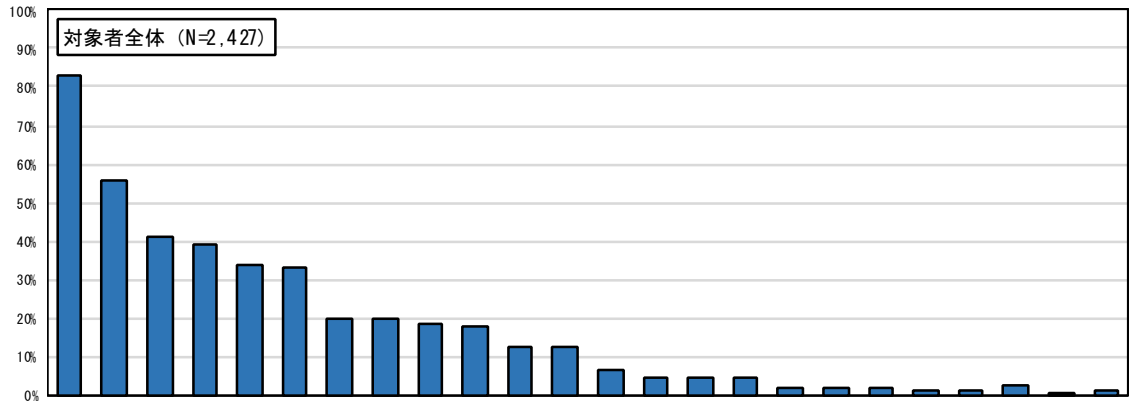
【性 別】 男女で大きな差は見られない。

【年代別】 「90分以上」が30歳代(16.0%)で最も高く、次いで29歳以下(15.5%)、50歳代(15.3%)となっている。

◇外出する目的

問 2 3 あなたが外出するときの目的はどんなことですか。ここ1年の間に、1か月に1回以上機会があった外出について、あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

外出する目的は「買い物」が83.3%



	対象者数	買い物	仕事(通勤)	デイサービス	飲食(外食)	友人・知人と会う	散歩・街歩き	親族との交流	運動・スポーツ	家族の付き添い	レジャー	習い事・趣味	通院	図書館	ボランティア・PTA活動	町内会・自治会	クラブ・サークル活動	体育館	学校(通学)	10・11以外の公共施設	目的はない	健診・検診	その他	外出はしない	無回答	
対象者全体	2,427	83.3	55.6	41.0	38.9	33.6	33.4	20.1	19.9	18.4	17.8	13.0	12.6	6.4	4.4	4.4	4.4	2.4	2.3	1.9	1.6	1.2	2.5	0.3	1.4	
性別	男性	993	76.7	61.1	37.0	22.7	34.4	13.0	26.7	14.3	21.3	9.5	11.1	5.9	3.3	5.7	4.0	2.2	2.3	1.9	2.0	1.3	1.3	0.1	0.9	
	女性	1,406	88.1	52.3	44.1	39.7	41.7	32.6	25.3	15.2	21.5	15.5	13.9	6.7	5.1	3.3	4.6	2.6	2.3	1.8	1.1	1.1	3.3	0.4	1.4	
	その他	9	77.8	55.6	44.4	44.4	33.3	22.2	33.3	22.2	22.2	11.1	11.1	11.1	11.1	11.1	22.2	11.1	22.2	11.1	22.2	11.1	11.1	-	-	
年代別	29歳以下	161	83.9	68.9	28.6	59.6	61.5	39.1	21.1	21.7	19.9	21.1	7.5	5.6	1.9	-	8.1	4.3	28.6	1.9	3.1	-	3.1	-	1.2	
	30~39歳	262	88.2	78.6	31.3	59.5	46.2	35.5	30.5	15.3	32.4	25.6	13.4	14.5	8.8	5.0	1.5	1.1	3.1	0.8	3.1	1.9	0.4	3.8	-	1.1
	40~49歳	400	85.8	79.5	32.8	47.5	35.8	26.5	22.0	18.0	29.0	27.3	13.0	11.8	5.0	7.3	3.0	2.3	2.3	1.3	1.5	1.0	0.3	3.0	0.5	1.0
	50~59歳	411	87.3	77.6	37.5	44.8	32.8	30.4	22.9	19.2	21.4	20.9	12.2	8.5	6.3	2.4	1.9	2.4	1.9	0.5	1.7	1.0	0.2	1.5	-	0.7
	60~69歳	468	82.9	57.5	41.9	35.3	30.1	34.8	21.4	24.6	15.0	18.4	11.8	12.2	7.5	3.6	4.9	4.9	2.6	0.2	1.7	1.3	0.4	1.7	0.2	0.4
	70歳以上	707	77.9	17.3	53.9	21.2	24.6	35.8	13.0	19.8	7.4	7.2	12.4	16.5	5.8	4.8	8.2	6.8	2.1	0.1	1.8	1.8	3.4	2.7	0.6	2.4

■ 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

※ 体育館、図書館以外の公共施設

【全体】外出する目的は、「買い物」が83.3%、「仕事(通勤)」が55.6%、「デイサービス」が41.0%となっている。

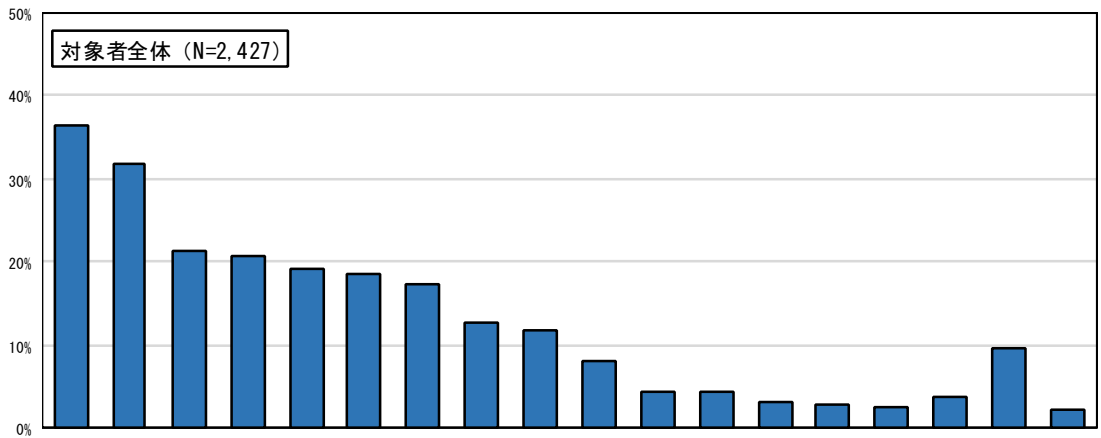
【性別】「デイサービス」、「友人・知人と会う」、「親族との交流」、「家族の付き添い」、「習い事・趣味」は、女性が男性より6.1ポイント以上高くなっている。

【年代別】「飲食(外食)」、「友人・知人と会う」は、年代が下がるにつれて割合が高くなっている。

◇話す機会があった相手

問 2 4 あなたが、ここ1年の間に、同居する家族以外で1週間に1回以上会って話す機会があった相手はどのような方ですか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

話す機会のあった相手は「友人・知人」が36.4%



	対象者数	友人・知人	同僚・クラスメイト	子・孫	近所の住人	親	店員・従業員	兄弟姉妹	主治医・看護師	顧客・取引先	交際相手・パートナー	1～5以外の親族	子の配偶者	講師・指導員	介護士・ヘルパー	祖父母	その他	そのような相手はいない	無回答	
対象者全体	2,427	36.4	32.0	21.4	20.7	19.2	18.5	17.4	12.6	11.7	8.0	4.4	4.2	3.2	3.0	2.8	4.0	9.6	2.3	
性別																				
男性	993	32.0	33.1	18.4	19.7	16.6	19.1	14.2	12.4	19.2	7.9	4.1	3.2	2.2	2.6	2.6	2.7	11.3	1.6	
女性	1,406	39.5	31.4	23.5	21.3	21.1	18.0	19.8	12.8	6.4	8.2	4.8	5.0	3.8	3.2	2.8	4.9	8.6	2.3	
その他	9	44.4	44.4	11.1	33.3	22.2	22.2	11.1	11.1	22.2	11.1	-	11.1	11.1	11.1	22.2	11.1	11.1	11.1	
年代別																				
29歳以下	161	55.3	50.3	0.6	3.7	31.7	17.4	22.4	9.3	5.6	23.6	6.2	-	3.7	0.6	13.7	0.6	3.7	0.6	
30～39歳	262	38.2	48.9	5.3	10.3	32.1	22.5	17.6	9.5	17.6	12.6	5.7	0.4	1.1	0.8	6.5	5.7	8.4	1.1	
40～49歳	400	32.5	50.5	8.8	14.0	34.5	22.3	14.8	8.0	16.3	8.0	5.3	1.3	2.8	0.5	3.3	4.0	9.8	1.5	
50～59歳	411	31.9	46.0	15.6	12.9	25.5	19.2	17.3	10.2	17.5	10.2	3.6	2.9	2.2	1.9	1.9	3.6	10.0	1.0	
60～69歳	468	33.8	26.5	29.9	20.3	15.2	19.7	18.8	11.3	11.1	5.6	3.4	6.2	4.1	3.2	0.9	3.6	11.3	1.5	
70歳以上	707	38.0	6.8	36.9	37.1	1.8	13.9	17.1	19.4	5.5	3.4	4.4	7.9	4.1	6.2	0.4	4.7	10.3	4.2	

■ 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

※ 親、子・孫、祖父母、兄弟姉妹、子の配偶者以外の親族

【全体】話す機会のあった相手は、「友人・知人」が36.4%、「同僚・クラスメイト」が32.0%、「子・孫」が21.4%となっている。

【性別】「顧客・取引先」は、男性が19.2%と、女性の6.4%より12.8ポイント高くなっている。また、「友人・知人」、「子・孫」、「兄弟姉妹」は女性が男性より5.1ポイント以上高くなっている。

【年代別】29歳以下と60歳代、70歳以上では「友人・知人」が、30～50歳代では「同僚・クラスメイト」が最も高くなっている。

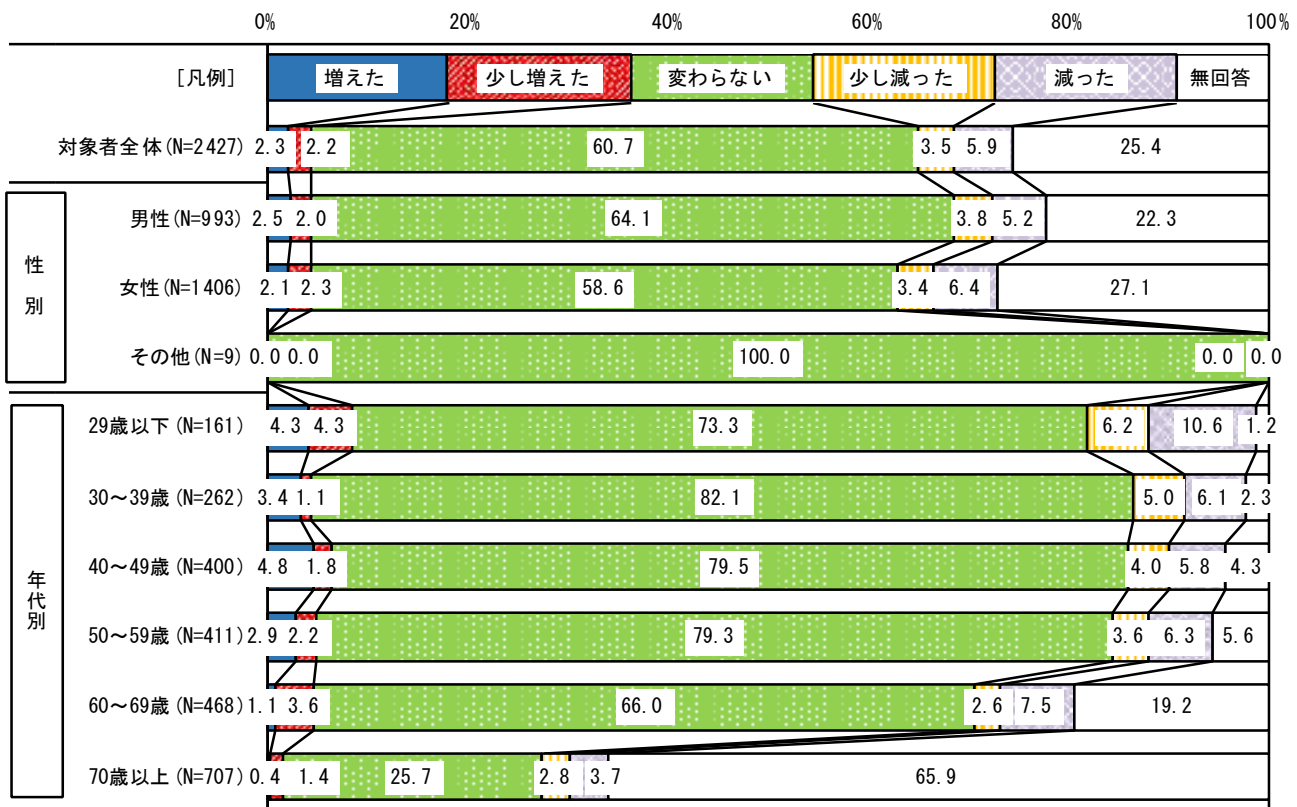
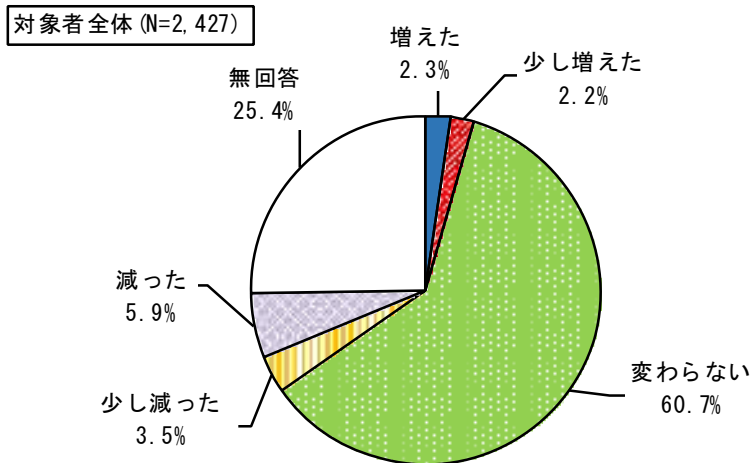
◇新型コロナウイルス感染拡大前と現在の行動頻度の変化

問 2 5 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前と現在を比較して、次に掲げる行動の頻度がどのように変化しましたか。ア～クについて、1つずつ選んで○をつけてください。

ア 通勤や通学

通勤や通学の頻度は「変わらない」が60.7%

※ “増えた”（「増えた」＋「少し増えた」）、“減った”（「少し減った」＋「減った」）



【全 体】通勤や通学の頻度は、“増えた”が4.5%、「変わらない」が60.7%、“減った”が9.4%となっている。

【性 別】「変わらない」は、男性が64.1%と、女性の58.6%より5.5ポイント高くなっている。

【年代別】「変わらない」が30歳代(82.1%)で最も高く、次いで40歳代(79.5%)、50歳代(79.3%)となっている。

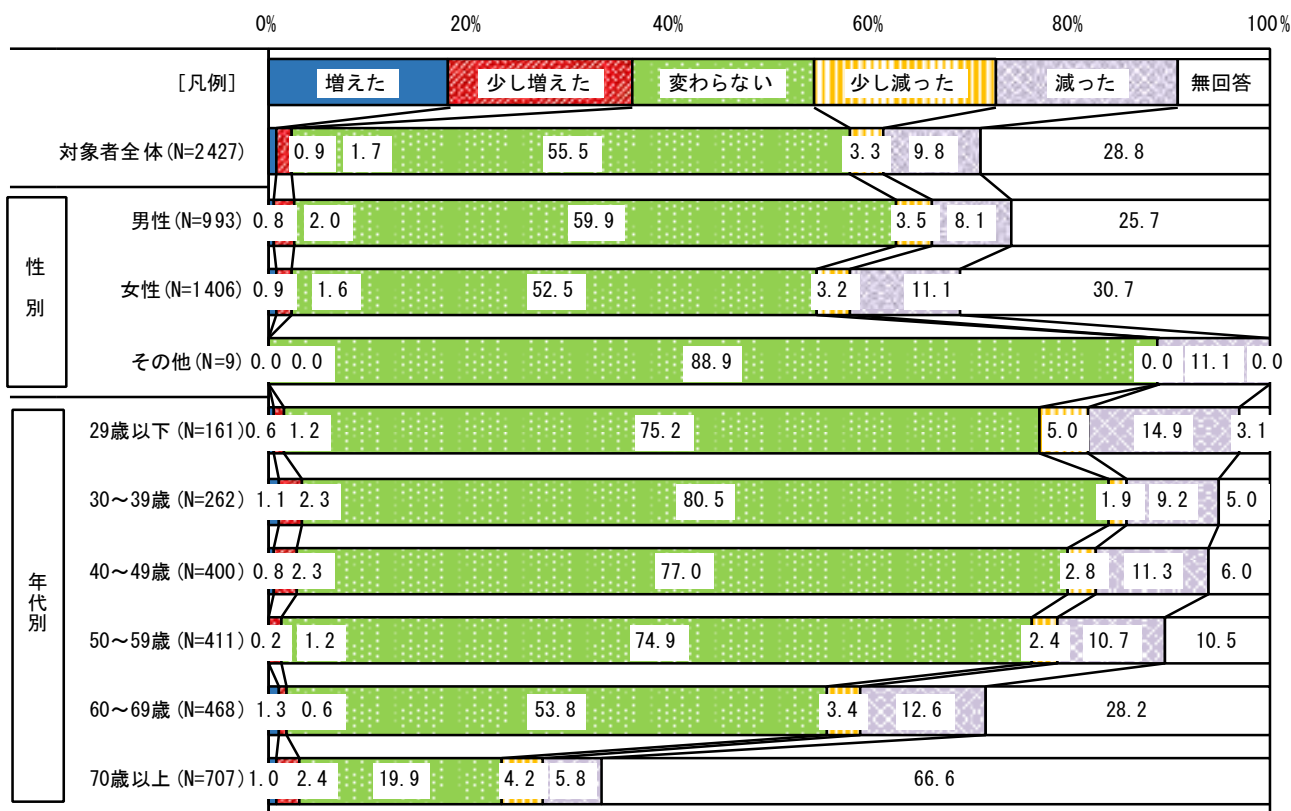
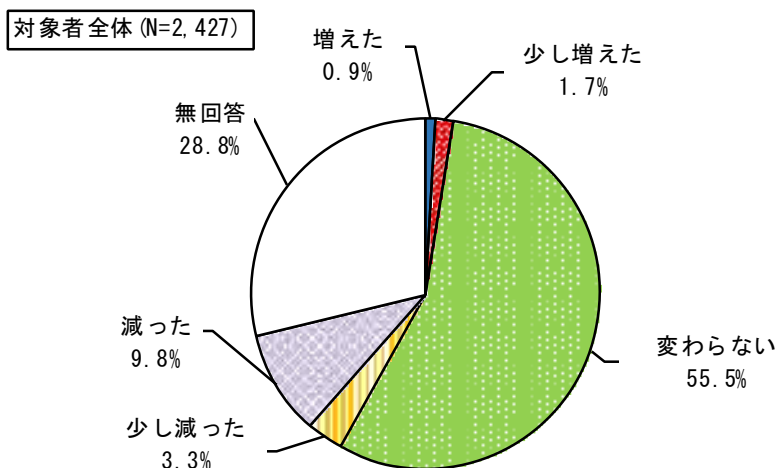
◇新型コロナウイルス感染拡大前と現在の行動頻度の変化

問 2 5 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前と現在を比較して、次に掲げる行動の頻度がどのように変化しましたか。ア～クについて、1つずつ選んで○をつけてください。

イ ボランティア活動

ボランティア活動の頻度は「変わらない」が55.5%

※ “増えた”（「増えた」＋「少し増えた」）、“減った”（「少し減った」＋「減った」）



【全体】ボランティア活動の頻度は、“増えた”が2.6%、「変わらない」が55.5%、“減った”が13.1%となっている。

【性別】「変わらない」は、男性が59.9%と、女性の52.5%より7.4ポイント高くなっている。

【年代別】「変わらない」が30歳代(80.5%)で最も高く、次いで40歳代(77.0%)、29歳以下(75.2%)となっている。

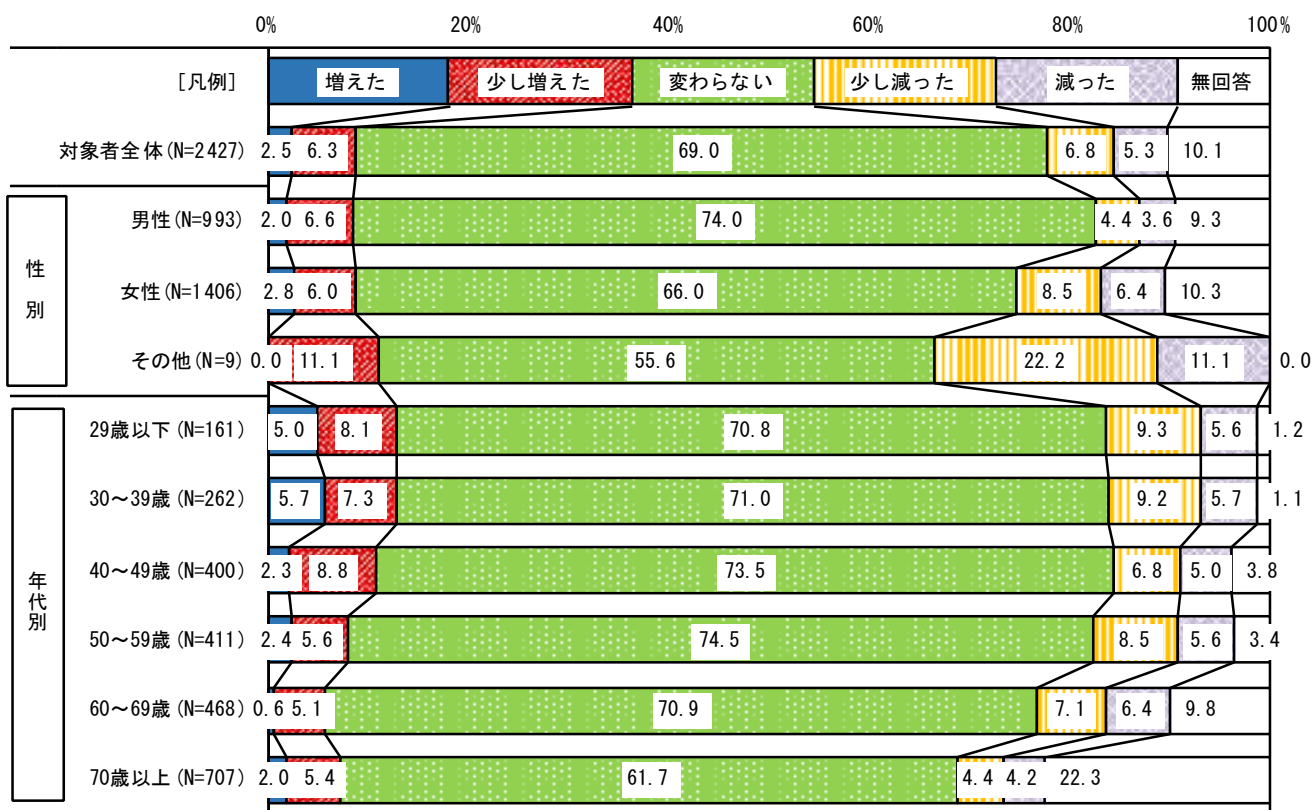
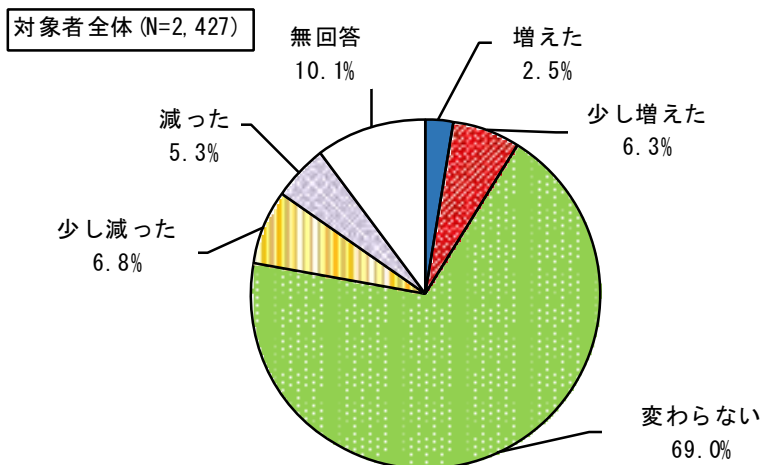
◇新型コロナウイルス感染拡大前と現在の行動頻度の変化

問 2 5 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前と現在を比較して、次に掲げる行動の頻度がどのように変化しましたか。ア～クについて、1つずつ選んで○をつけてください。

ウ 通院や健診・検診

通院や健診・検診の頻度は「変わらない」が 69.0%

※ “増えた”（「増えた」＋「少し増えた」）、“減った”（「少し減った」＋「減った」）



【全 体】通院や健診・検診の頻度は、“増えた”が 8.8%、「変わらない」が 69.0%、“減った”が 12.1% となっている。

【性 別】「変わらない」は、男性が 74.0%と、女性の 66.0%より 8.0ポイント高くなっている。

【年代別】「減った」が 60 歳代 (6.4%) で最も高く、次いで 30 歳代 (5.7%)、29 歳以下、50 歳代 (5.6%) となっている。

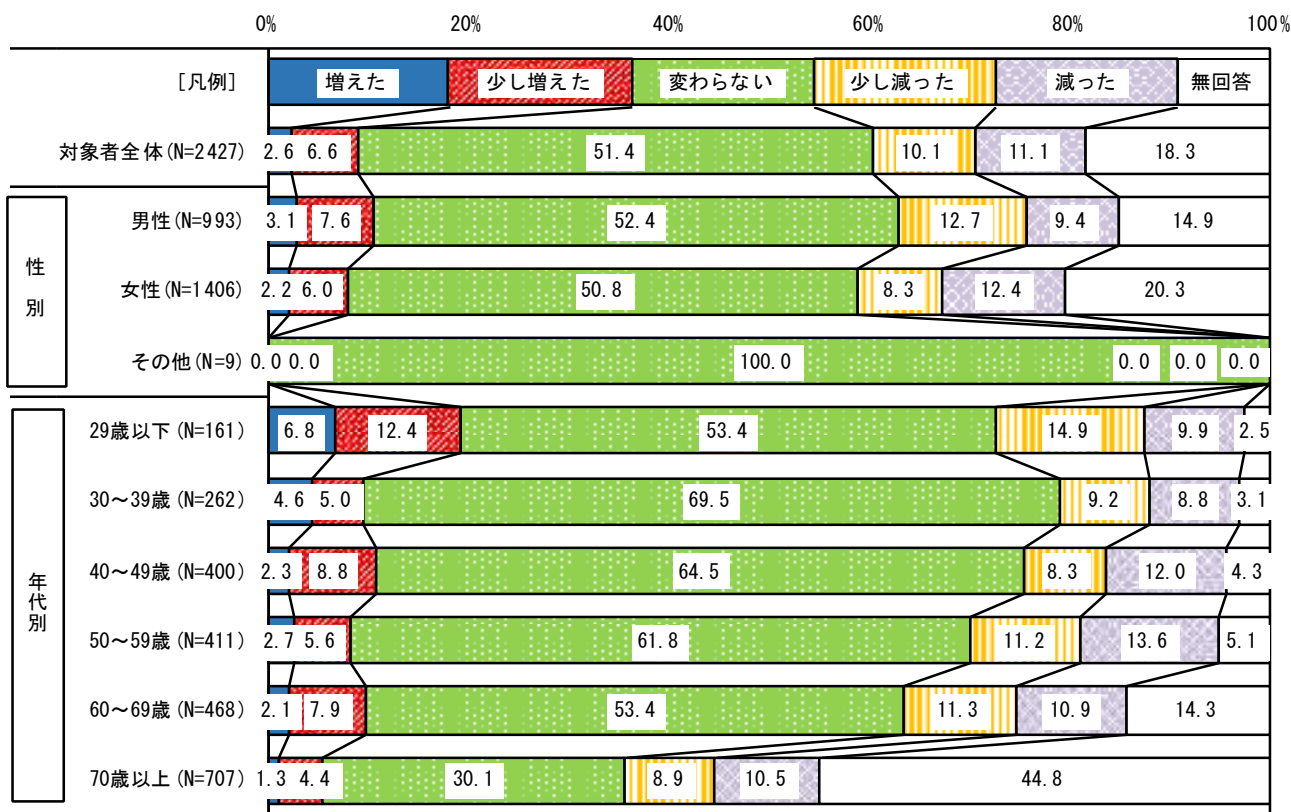
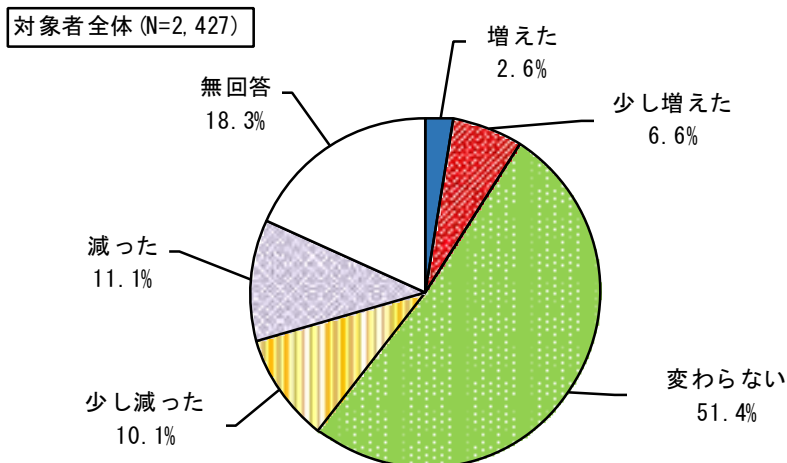
◇新型コロナウイルス感染拡大前と現在の行動頻度の変化

問 2 5 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前と現在を比較して、次に掲げる行動の頻度がどのように変化しましたか。ア～クについて、1つずつ選んで○をつけてください。

エ 運動・スポーツ

運動・スポーツをする頻度は「変わらない」が51.4%

※ “増えた”（「増えた」＋「少し増えた」）、“減った”（「少し減った」＋「減った」）



【全 体】運動・スポーツをする頻度は、“増えた”が9.1%、「変わらない」が51.4%、“減った”が21.1%となっている。

【性 別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】「変わらない」が30歳代(69.5%)で最も高く、次いで40歳代(64.5%)、50歳代(61.8%)となっている。

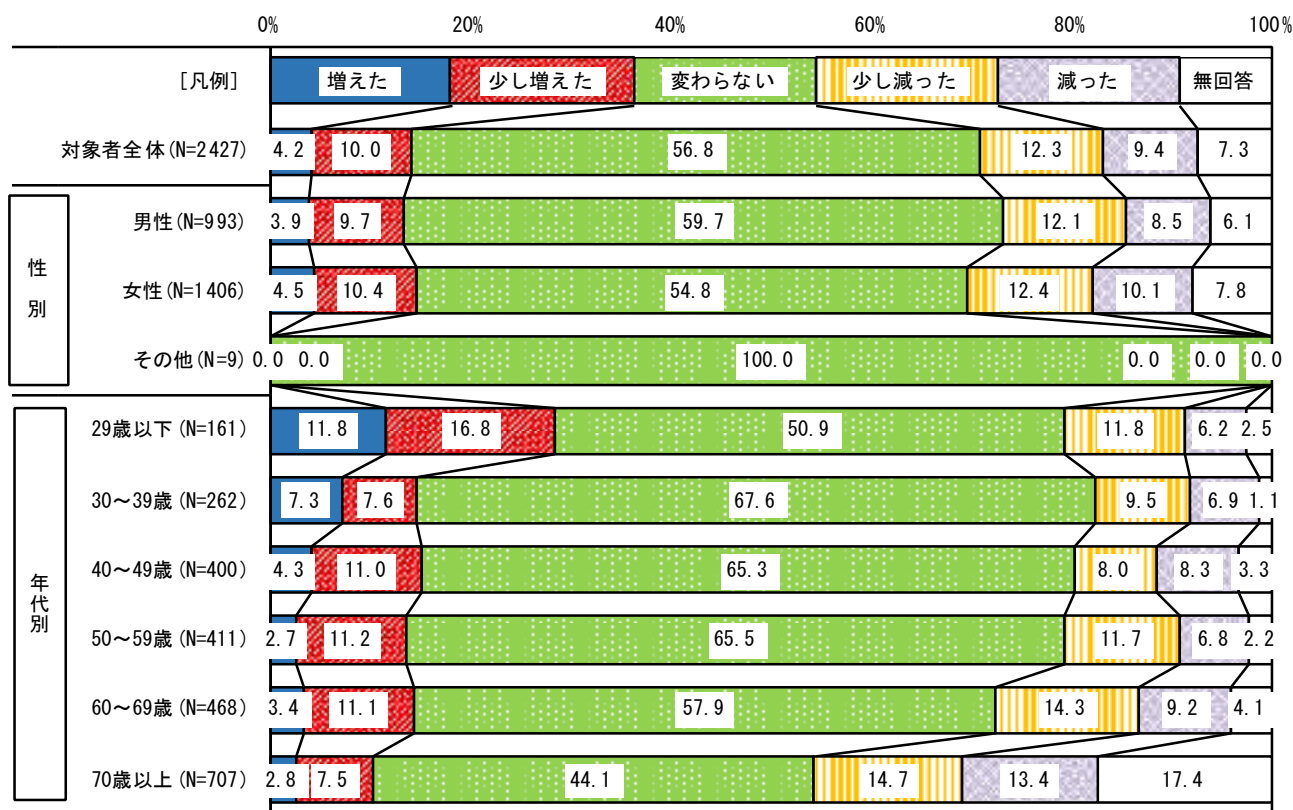
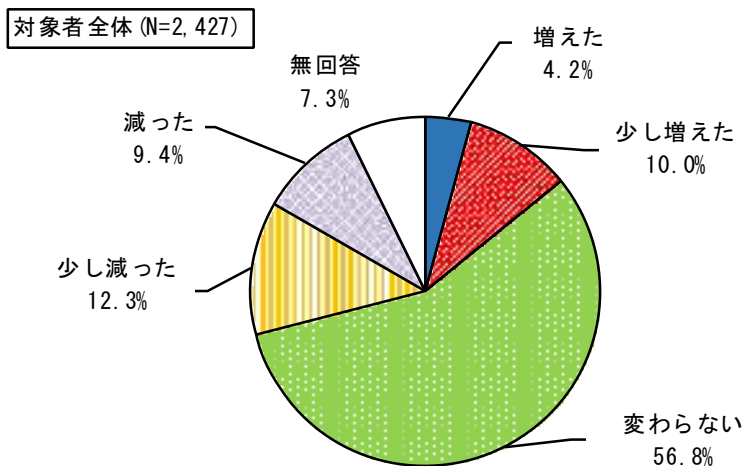
◇新型コロナウイルス感染拡大前と現在の行動頻度の変化

問 2 5 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前と現在を比較して、次に掲げる行動の頻度がどのように変化しましたか。ア～クについて、1つずつ選んで○をつけてください。

オ 歩く時間や距離

歩く時間や距離は「変わらない」が 56.8%

※ “増えた”（「増えた」＋「少し増えた」）、“減った”（「少し減った」＋「減った」）



【全 体】 歩く時間や距離は、“増えた”が 14.2%、「変わらない」が 56.8%、“減った”が 21.7%となっている。

【性 別】 男女で大きな差は見られない。

【年代別】 「変わらない」が 30 歳代 (67.6%) で最も高く、最も低い 70 歳以上 (44.1%) と比べると 23.5 ポイントの差となっている。

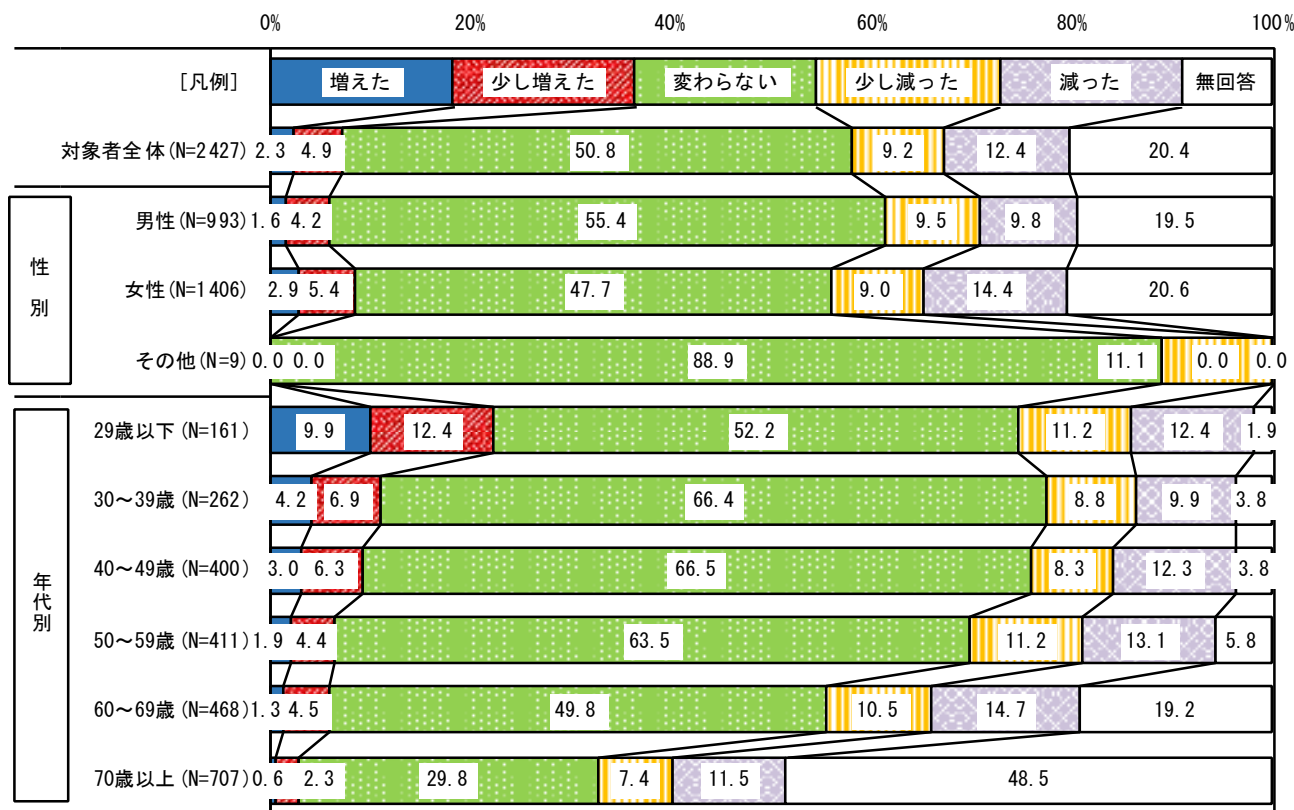
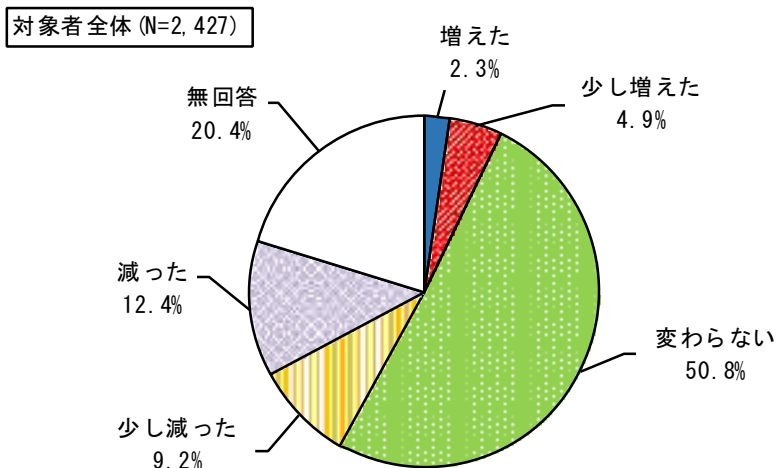
◇新型コロナウイルス感染拡大前と現在の行動頻度の変化

問 2 5 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前と現在を比較して、次に掲げる行動の頻度がどのように変化しましたか。ア～クについて、1つずつ選んで○をつけてください。

カ 習い事や趣味活動

習い事や趣味活動の頻度は「変わらない」が50.8%

※ “増えた”（「増えた」＋「少し増えた」）、“減った”（「少し減った」＋「減った」）



【全 体】習い事や趣味活動の頻度は、“増えた”が7.3%、「変わらない」が50.8%、「減った」が21.5%となっている。

【性 別】「変わらない」は、男性が55.4%と、女性の47.7%より7.7ポイント高くなっている。

【年代別】「増えた」は年代が下がるにつれて割合が高くなっている。

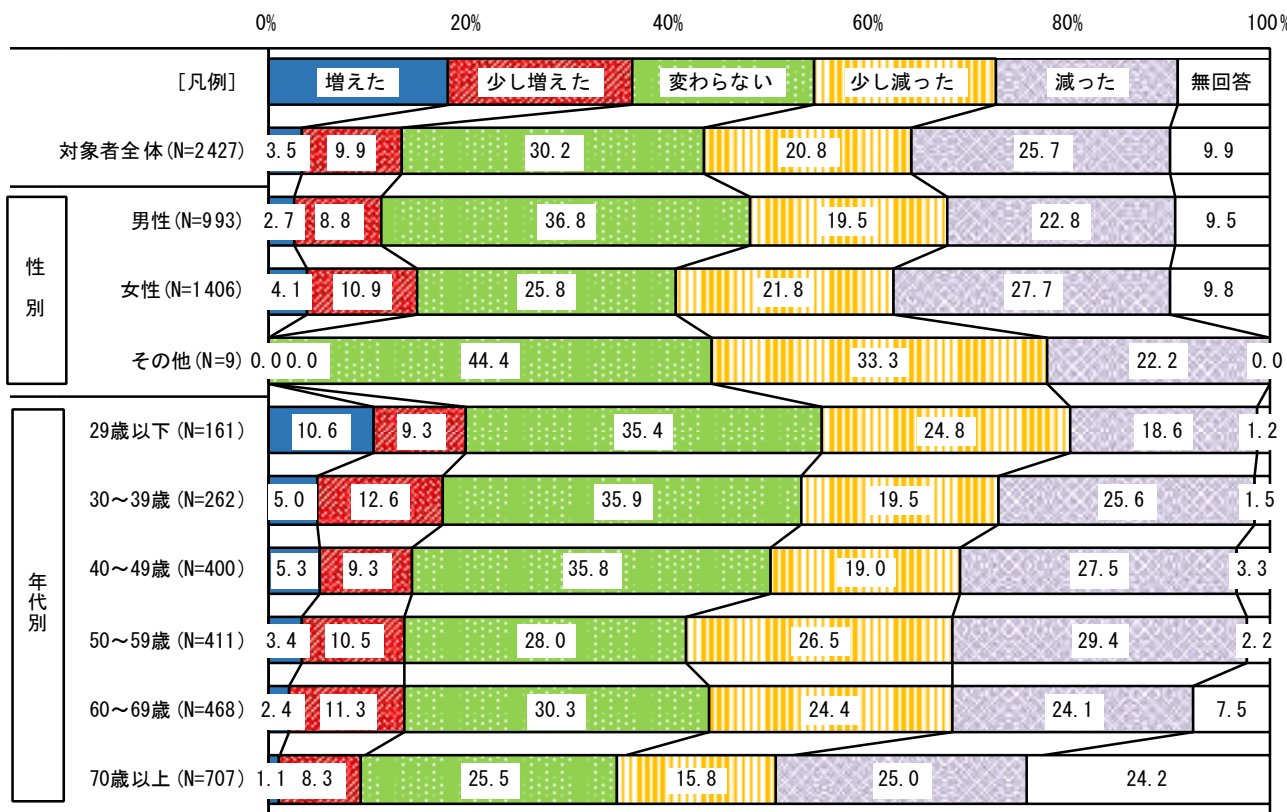
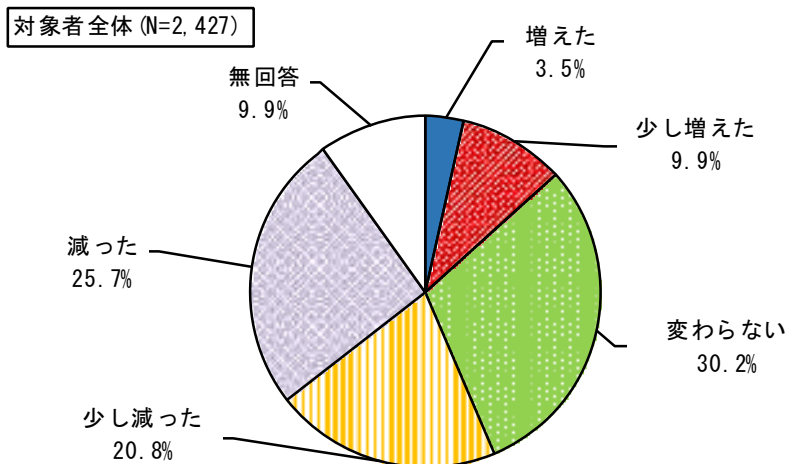
◇新型コロナウイルス感染拡大前と現在の行動頻度の変化

問 2 5 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前と現在を比較して、次に掲げる行動の頻度がどのように変化しましたか。ア～クについて、1つずつ選んで○をつけてください。

キ 人との交流の機会

人との交流の機会は“減った”が46.5%

※ “増えた”（「増えた」＋「少し増えた」）、“減った”（「少し減った」＋「減った」）



【全 体】人との交流の機会は、“増えた”が13.4%、「変わらない」が30.2%、“減った”が46.5%となっている。

【性 別】「変わらない」は、男性が36.8%と、女性の25.8%より11.0ポイント高くなっている。

【年代別】「変わらない」が30歳代（35.9%）で最も高く、最も低い70歳以上（25.5%）と比べると10.4ポイントの差となっている。

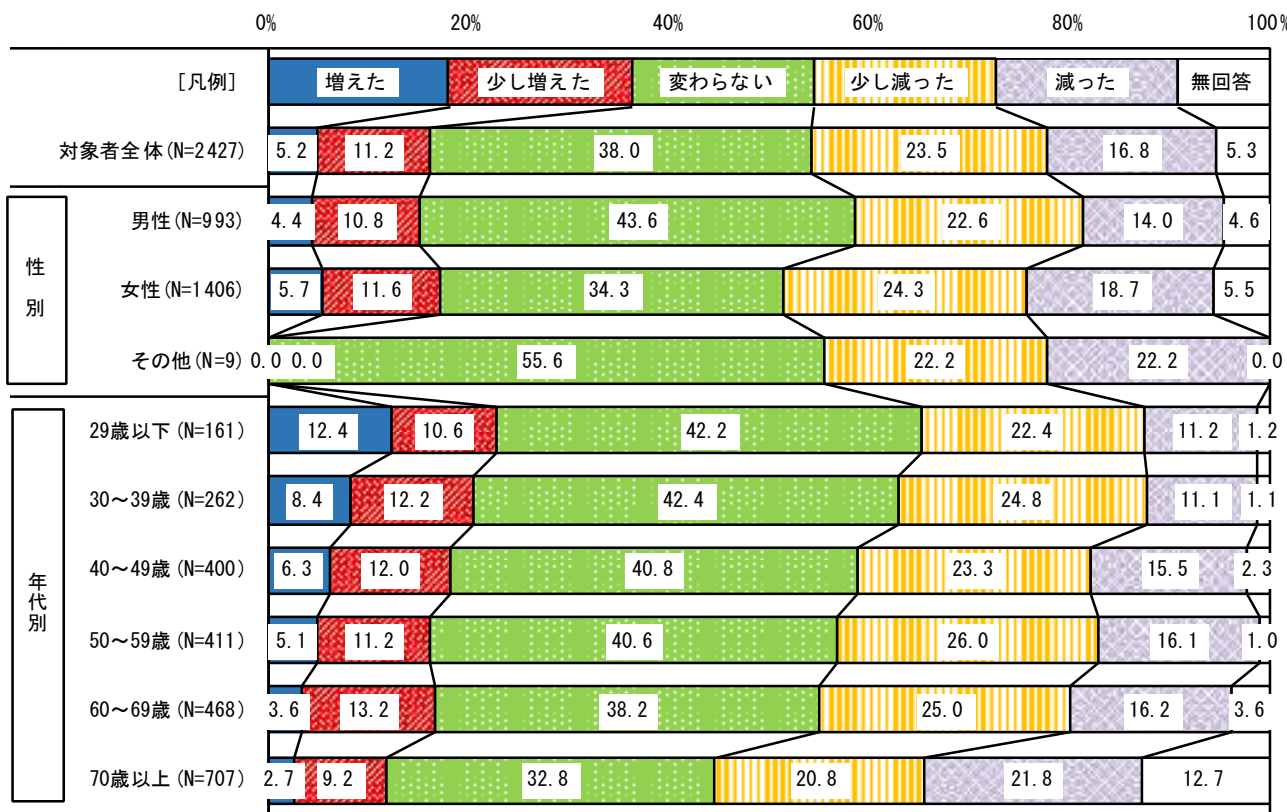
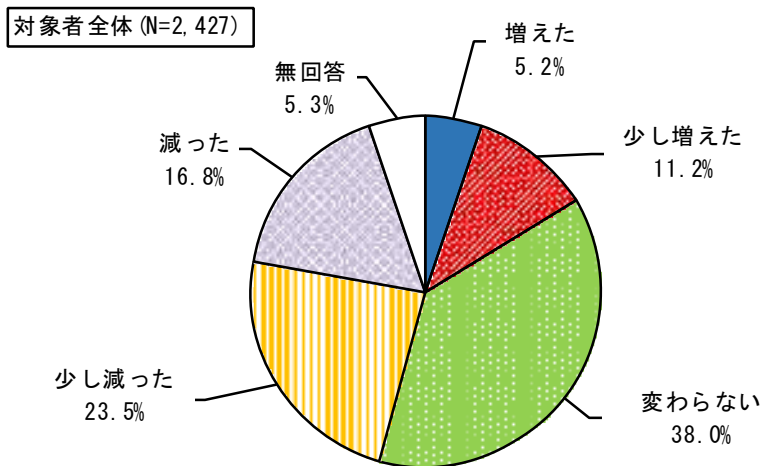
◇新型コロナウイルス感染拡大前と現在の行動頻度の変化

問 2 5 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前と現在を比較して、次に掲げる行動の頻度がどのように変化しましたか。ア～クについて、1つずつ選んで○をつけてください。

ク 外出の機会

外出の機会は“減った”が40.3%

※“増えた”（「増えた」＋「少し増えた」）、“減った”（「少し減った」＋「減った」）



【全 体】外出の機会は、“増えた”が16.4%、「変わらない」が38.0%、“減った”が40.3%になっている。

【性 別】「変わらない」は、男性が43.6%と、女性の34.3%より9.3ポイント高くなっている。

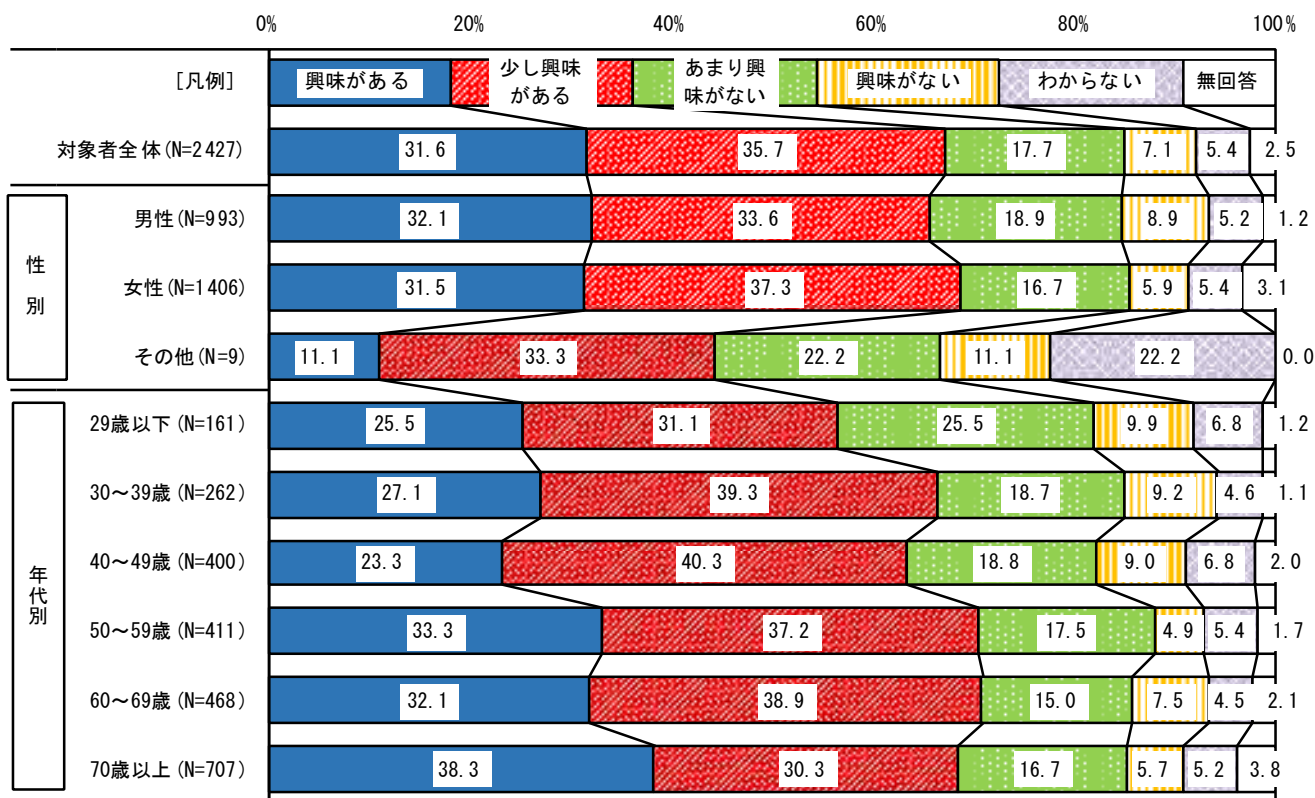
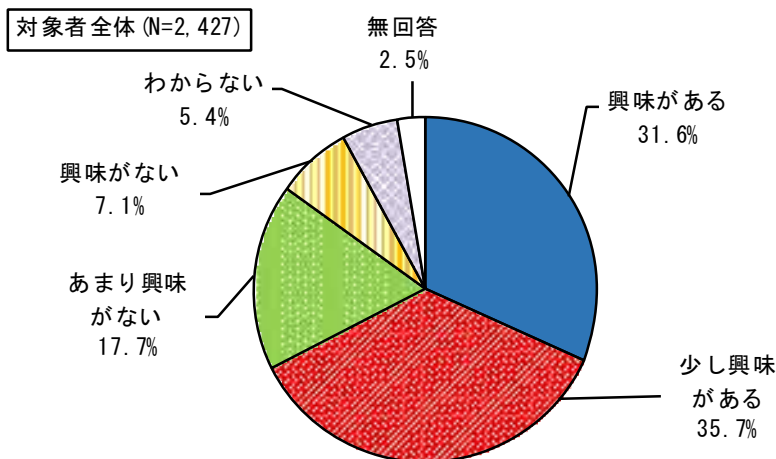
【年代別】「増えた」は年代が上がるにつれて割合が低くなっている。

◇健康寿命の延伸につながる取り組みへの興味の有無

問 2 6 あなたは、適度な運動や人との交流など、「健康寿命の延伸」につながると考えられる取り組みに興味がありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

健康寿命の延伸につながる取り組みへの興味の有無は“興味がある”が67.4%

※ “興味がある”（「興味がある」＋「少し興味がある」）、“興味がない”（「あまり興味がない」＋「興味がない」）



【全 体】健康寿命の延伸につながる取り組みへの興味の有無は、「少し興味がある」が35.7%、「興味がある」が31.6%、合わせると67.4%となっている。一方、「あまり興味がない」が17.7%、「興味がない」が7.1%、合わせると24.8%となっている。

【性 別】男女で大きな差は見られない。

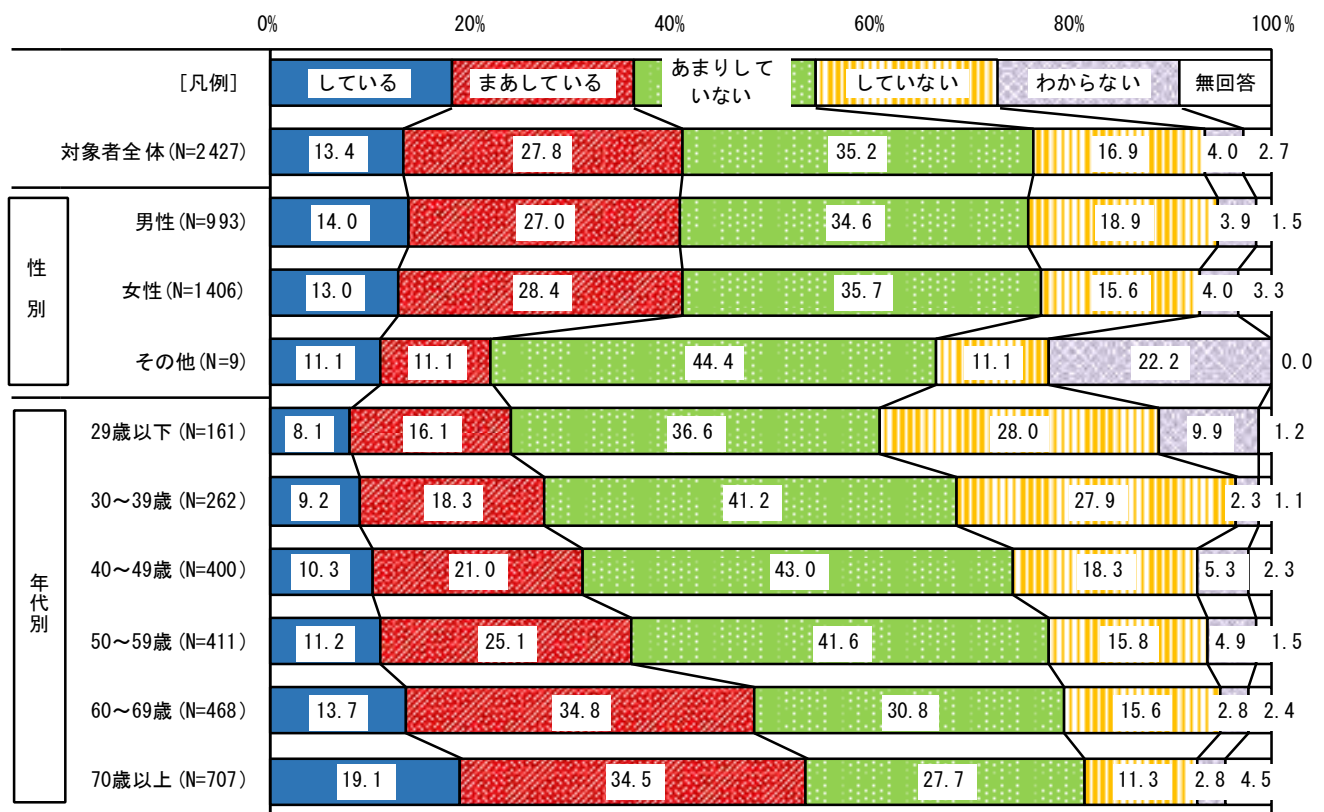
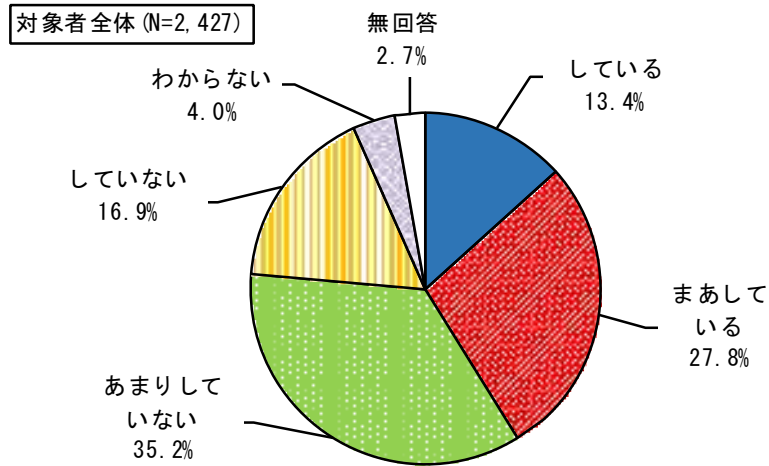
【年代別】「興味がある」が70歳以上(38.3%)で最も高く、次いで50歳代(33.3%)、60歳代(32.1%)となっている。

◇健康寿命の延伸を意識した行動の有無

問 2 7 あなたは、普段から「健康寿命の延伸」を意識した行動をしていますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

健康寿命の延伸を意識した行動の有無は“行動している”が41.2%

※ “行動している”（「している」＋「まあしている」）、“行動していない”（「あまりしていない」＋「していない」）



【全 体】健康寿命の延伸を意識した行動の有無は、「している」が13.4%、「まあしている」が27.8%、合わせると41.2%となっている。一方、「あまりしていない」が35.2%、「していない」16.9%、合わせると52.1%となっている。

【性 別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】“行動している”は年代が上がるにつれて割合が高くなっている。

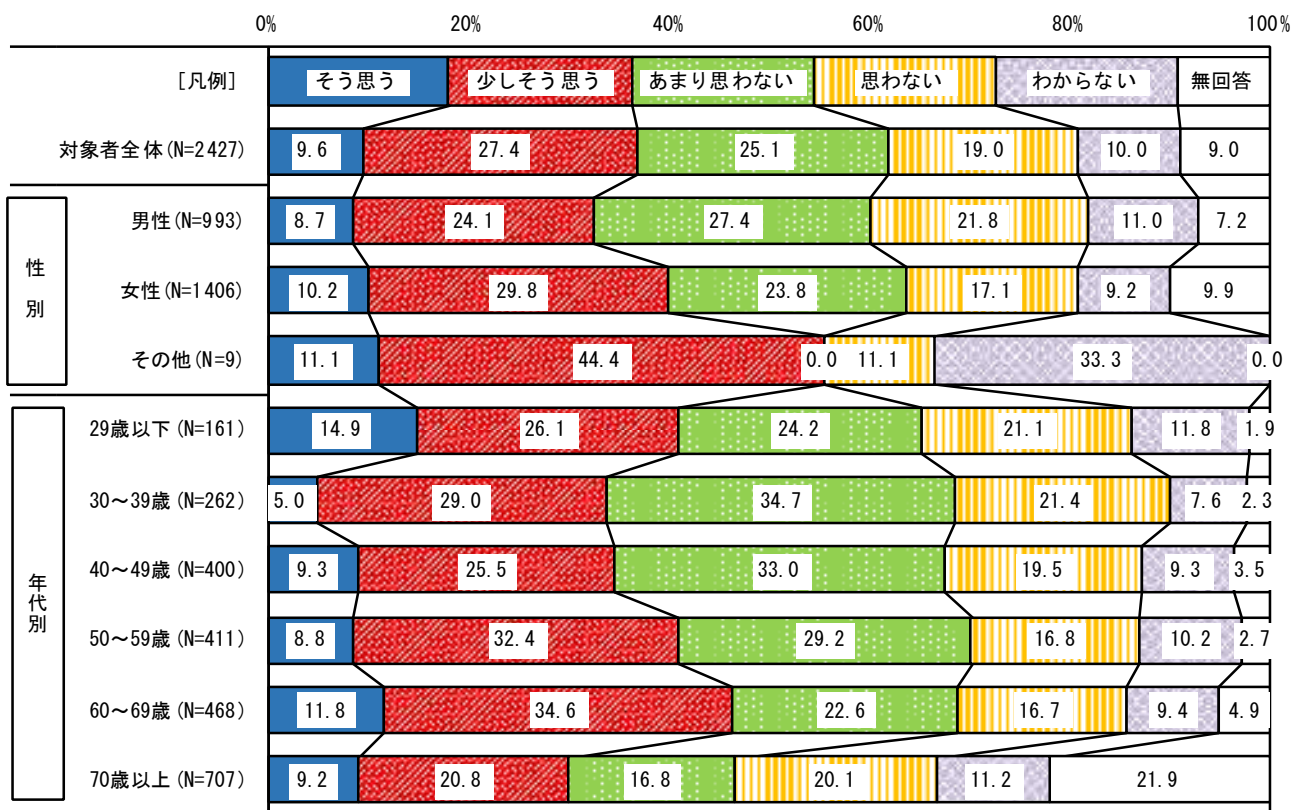
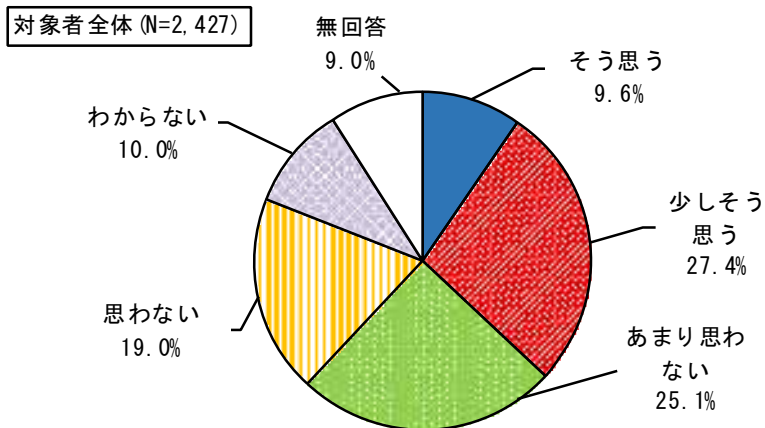
◇きっかけや働きかけがあれば行うと思う取り組みについて

問 2 8 あなたは、「健康寿命の延伸」につながると考えられる取り組みについて、きっかけや札幌市役所などの行政から何かの働きかけがあれば、行動の回数をさらに増やしたり、新たに始めたりしたいと思いませんか。ア～キについて、1つずつ選んで○をつけてください。

ア ボランティアなど社会貢献活動に参加すること

きっかけや働きかけがあれば、ボランティアなど社会貢献活動に参加すると“思う”が37.0%

※ “思う”（「そう思う」＋「少し思う」）



【全 体】健康寿命の延伸のためにボランティアなど社会貢献活動に参加することは、「少し思う」が27.4%、「あまり思わない」が25.1%となっている。

【性 別】「少し思う」は、女性が29.8%と、男性の24.1%より5.7ポイント高くなっている。

【年代別】「そう思う」が29歳以下(14.9%)で最も高く、次いで60歳代(11.8%)、40歳代(9.3%)となっている。

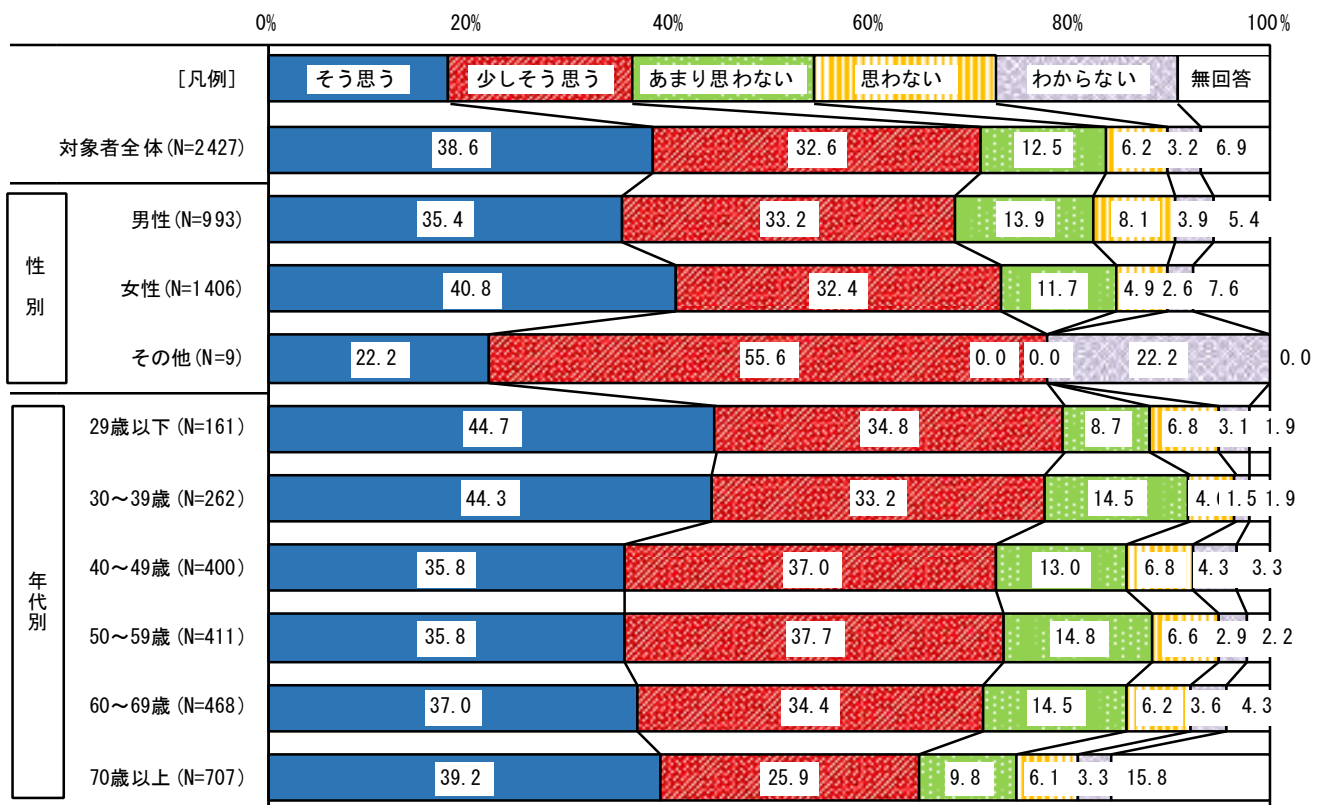
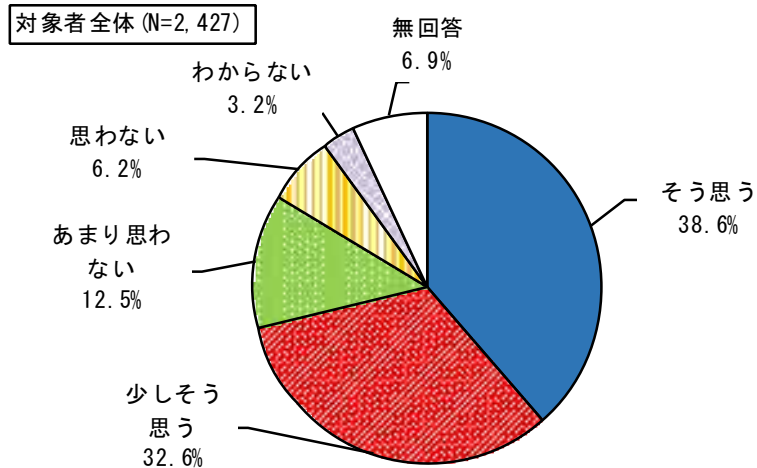
◇きっかけや働きかけがあれば行うと思う取り組みについて

問 2 8 あなたは、「健康寿命の延伸」につながると考えられる取り組みについて、きっかけや札幌市役所などの行政から何かの働きかけがあれば、行動の回数をさらに増やしたり、新たに始めたりしたいと思いませんか。ア～キについて、1つずつ選んで○をつけてください。

イ 定期的に健診や検診を受けること

きっかけや働きかけがあれば、定期的に健診や検診を受けると“思う”が71.2%

※ “思う”（「そう思う」＋「少しそう思う」）



【全 体】健康寿命の延伸のために定期的に健診や検診を受けることは、「そう思う」が38.6%、「少しそう思う」が32.6%となっている。

【性 別】「そう思う」は、女性が40.8%と、男性の35.4%より5.4ポイント高くなっている。

【年代別】「そう思う」が29歳以下（44.7%）で最も高く、次いで30歳代（44.3%）、70歳以上（39.2%）となっている。

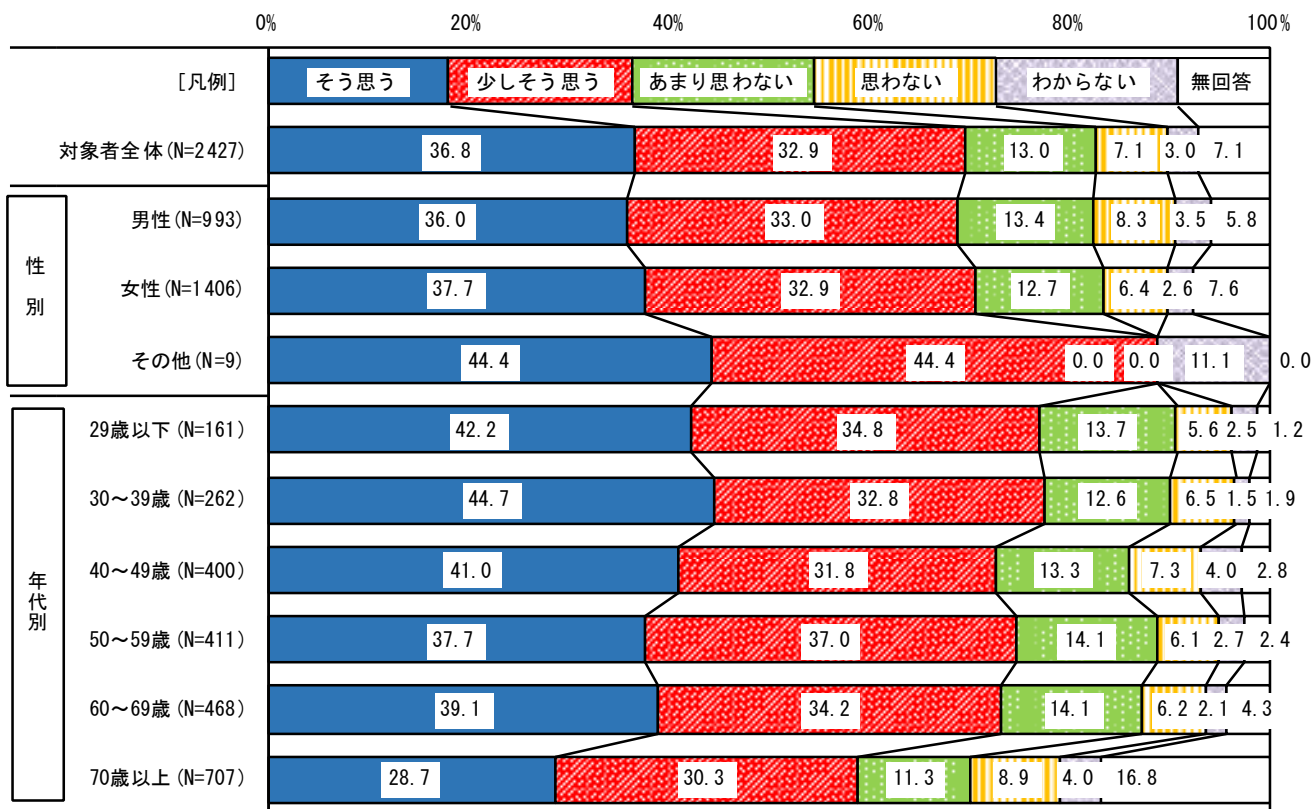
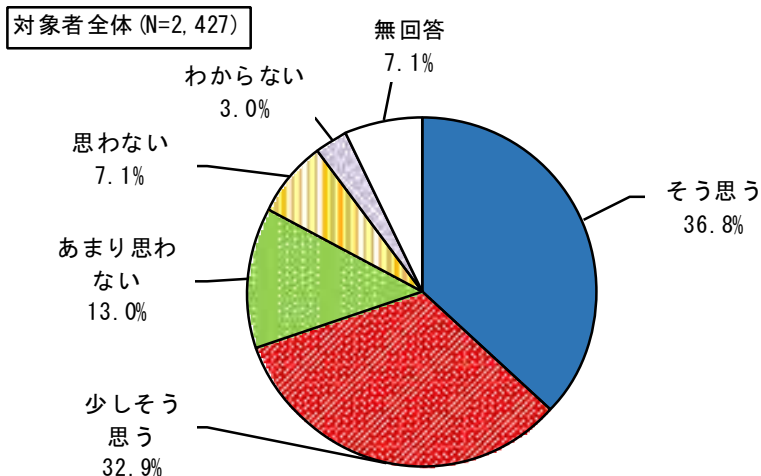
◇きっかけや働きかけがあれば行うと思う取り組みについて

問 2 8 あなたは、「健康寿命の延伸」につながると考えられる取り組みについて、きっかけや札幌市役所などの行政から何かの働きかけがあれば、行動の回数をさらに増やしたり、新たに始めたりしたいと思いませんか。ア～キについて、1つずつ選んで○をつけてください。

ウ 運動・スポーツをすること

きっかけや働きかけがあれば、運動・スポーツをすると“思う”が69.8%

※ “思う”（「そう思う」＋「少しそう思う」）



【全 体】健康寿命の延伸のために運動・スポーツをすることは、「そう思う」が36.8%、「少しそう思う」が32.9%となっている。

【性 別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】「そう思う」が30歳代(44.7%)で最も高く、次いで29歳以下(42.2%)、40歳代(41.0%)となっている。

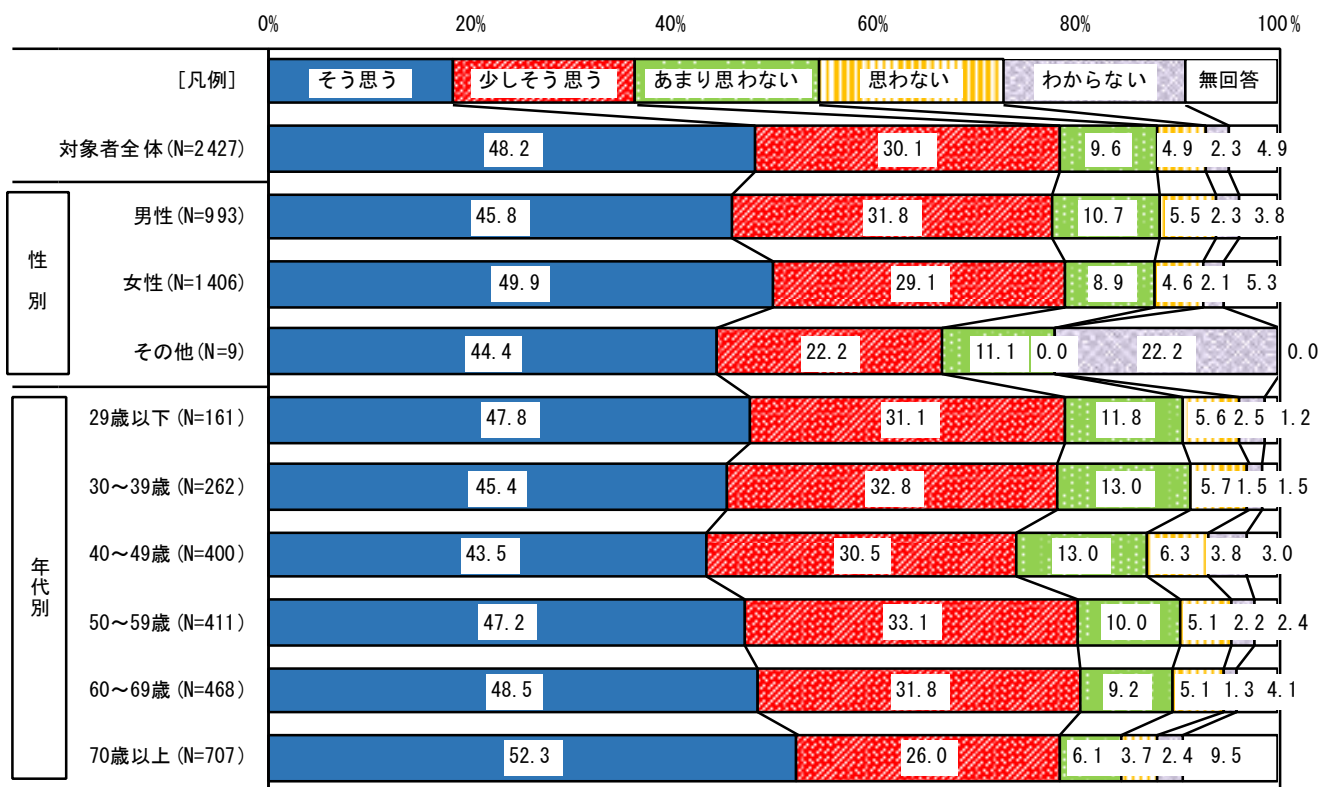
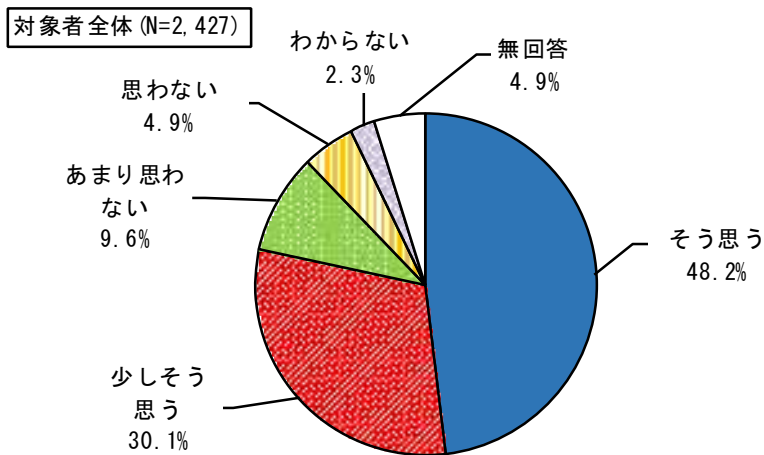
◇きっかけや働きかけがあれば行うと思う取り組みについて

問 2 8 あなたは、「健康寿命の延伸」につながると考えられる取り組みについて、きっかけや札幌市役所などの行政から何かの働きかけがあれば、行動の回数をさらに増やしたり、新たに始めたりしたいと思いませんか。ア～キについて、1つずつ選んで○をつけてください。

エ 歩くこと

きっかけや働きかけがあれば、歩くことが増えると“思う”が 78.3%

※ “思う”（「そう思う」＋「少しそう思う」）



【全 体】健康寿命の延伸のために歩くことは、「そう思う」が 48.2%、「少しそう思う」が 30.1%となっている。

【性 別】男女で大きな差は見られない。

【年代別】「そう思う」が 70 歳以上 (52.3%) で最も高く、次いで 60 歳代 (48.5%)、29 歳以下 (47.8%) となっている。

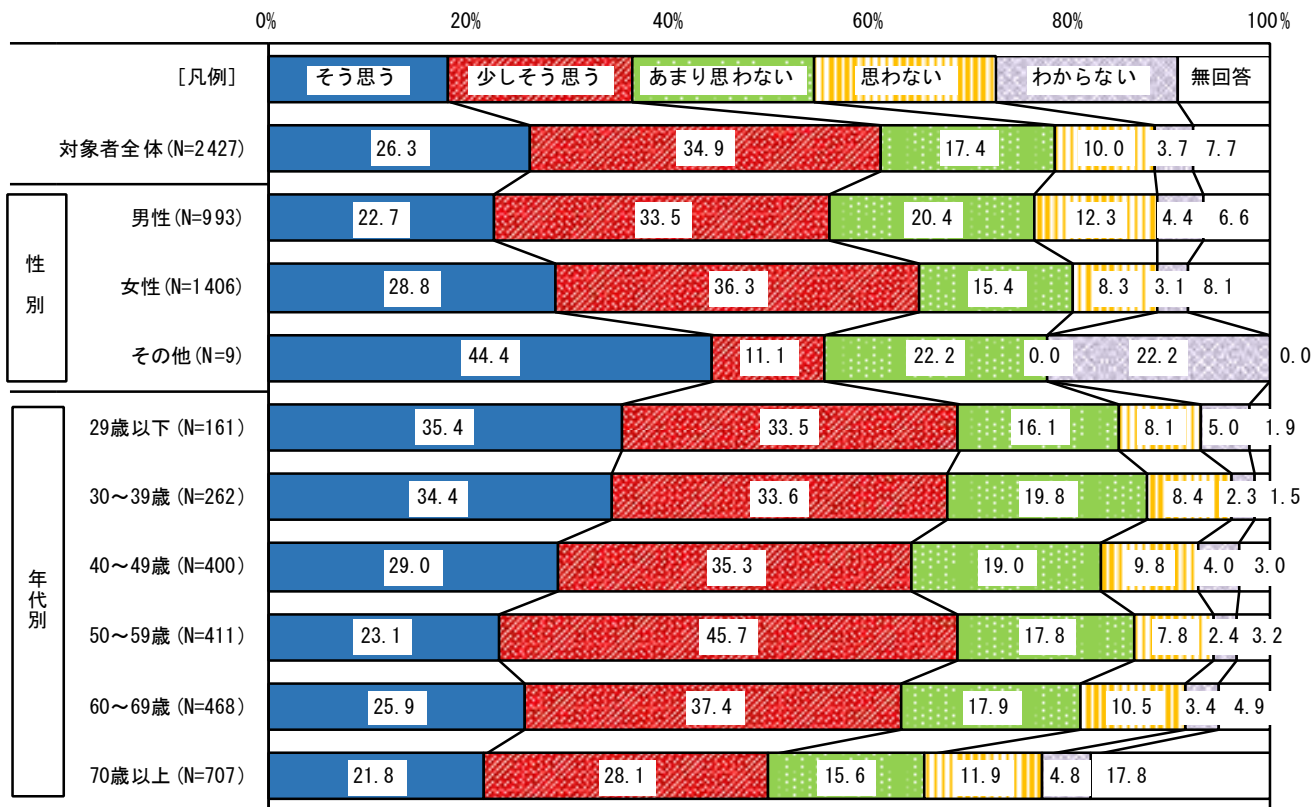
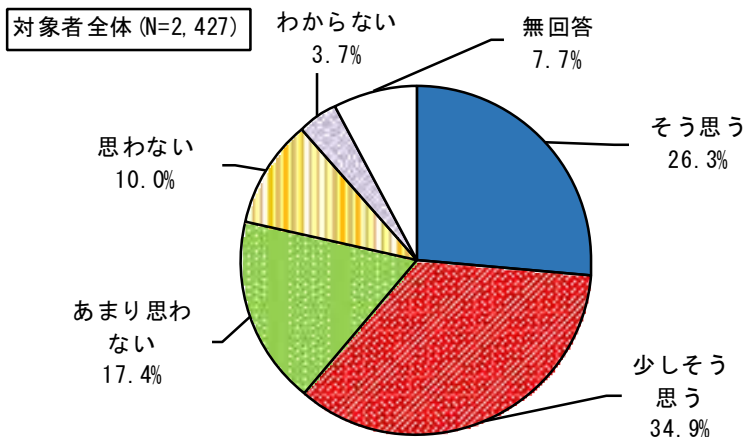
◇きっかけや働きかけがあれば行うと思う取り組みについて

問 2 8 あなたは、「健康寿命の延伸」につながると考えられる取り組みについて、きっかけや札幌市役所などの行政から何かの働きかけがあれば、行動の回数をさらに増やしたり、新たに始めたりしたいと思いませんか。ア～キについて、1つずつ選んで○をつけてください。

オ 習い事や趣味活動をする事

きっかけや働きかけがあれば、習い事や趣味活動をすると“思う”が61.2%

※ “思う”（「そう思う」＋「少しそう思う」）



【全体】健康寿命の延伸のために習い事や趣味活動をする事は、「少しそう思う」が 34.9%、「そう思う」が 26.3%となっている。

【性別】「あまり思わない」は、男性が 20.4%と、女性の 15.4%より 5.0 ポイント高くなっている。また、「そう思う」は、女性が 28.8%と、男性の 22.7%より 6.1 ポイント高くなっている。

【年代別】「少しそう思う」が 50 歳代 (45.7%) で最も高く、最も低い 70 歳以上 (28.1%) と比べると 17.6 ポイントの差となっている。

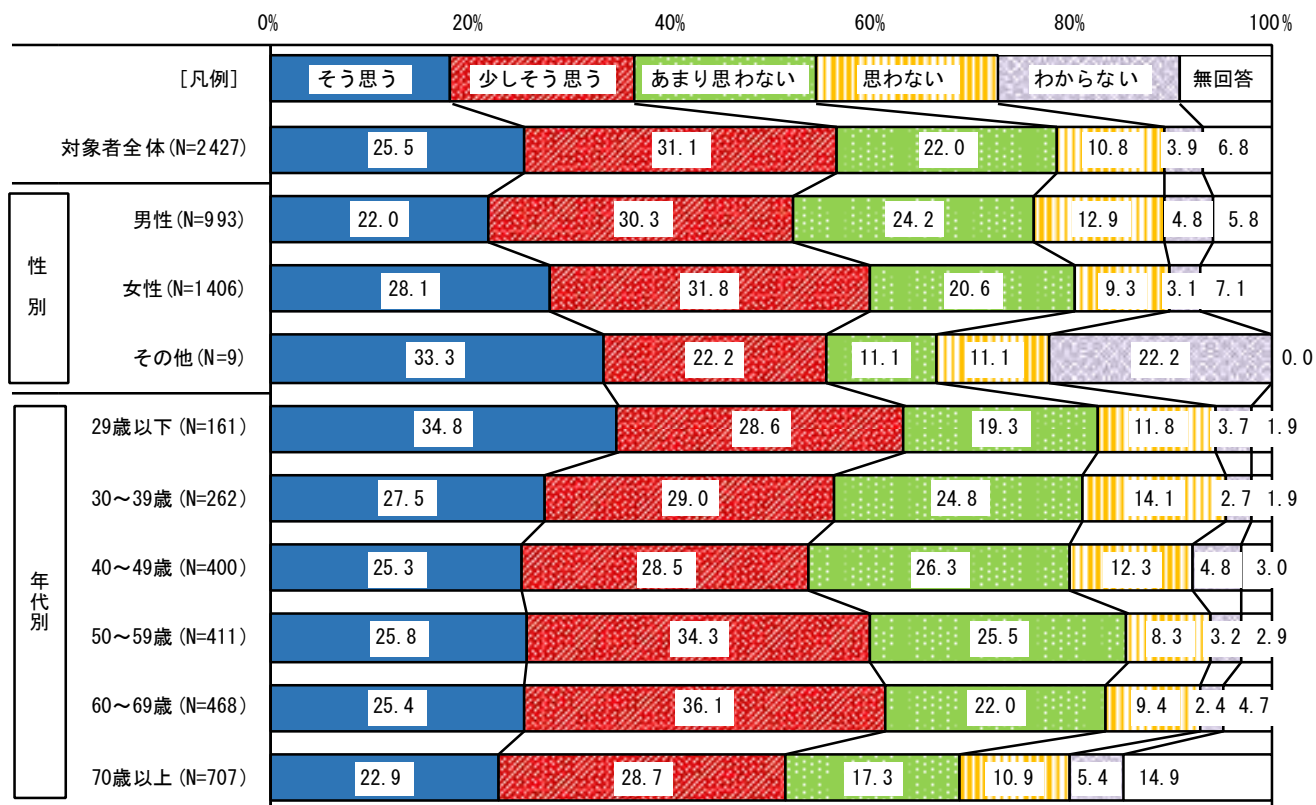
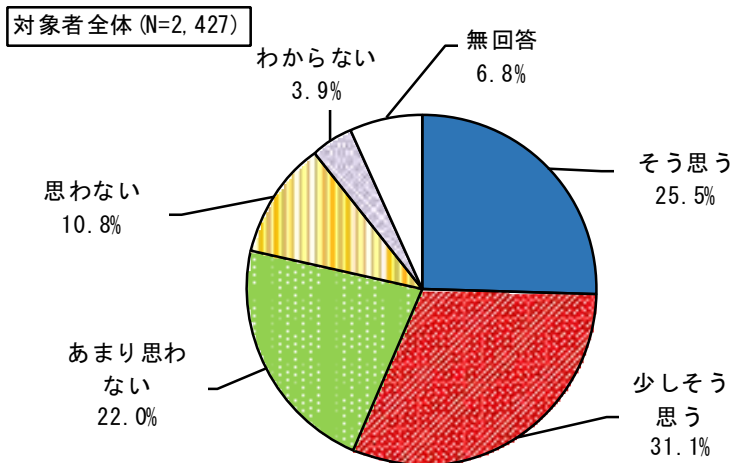
◇きっかけや働きかけがあれば行うと思う取り組みについて

問 2 8 あなたは、「健康寿命の延伸」につながると考えられる取り組みについて、きっかけや札幌市役所などの行政から何かの働きかけがあれば、行動の回数をさらに増やしたり、新たに始めたりしたいと思いますか。ア～キについて、1つずつ選んで○をつけてください。

カ 積極的に人と交流すること

きっかけや働きかけがあれば、積極的に人と交流すると“思う”が56.6%

※ “思う”（「そう思う」＋「少しそう思う」）



【全 体】健康寿命の延伸のために積極的に人と交流することは、「少しそう思う」が31.1%、「そう思う」が25.5%となっている。

【性 別】「そう思う」は、女性が28.1%と、男性の22.0%より6.1ポイント高くなっている。

【年代別】「そう思う」が29歳以下(34.8%)で最も高く、次いで30歳代(27.5%)、50歳代(25.8%)となっている。

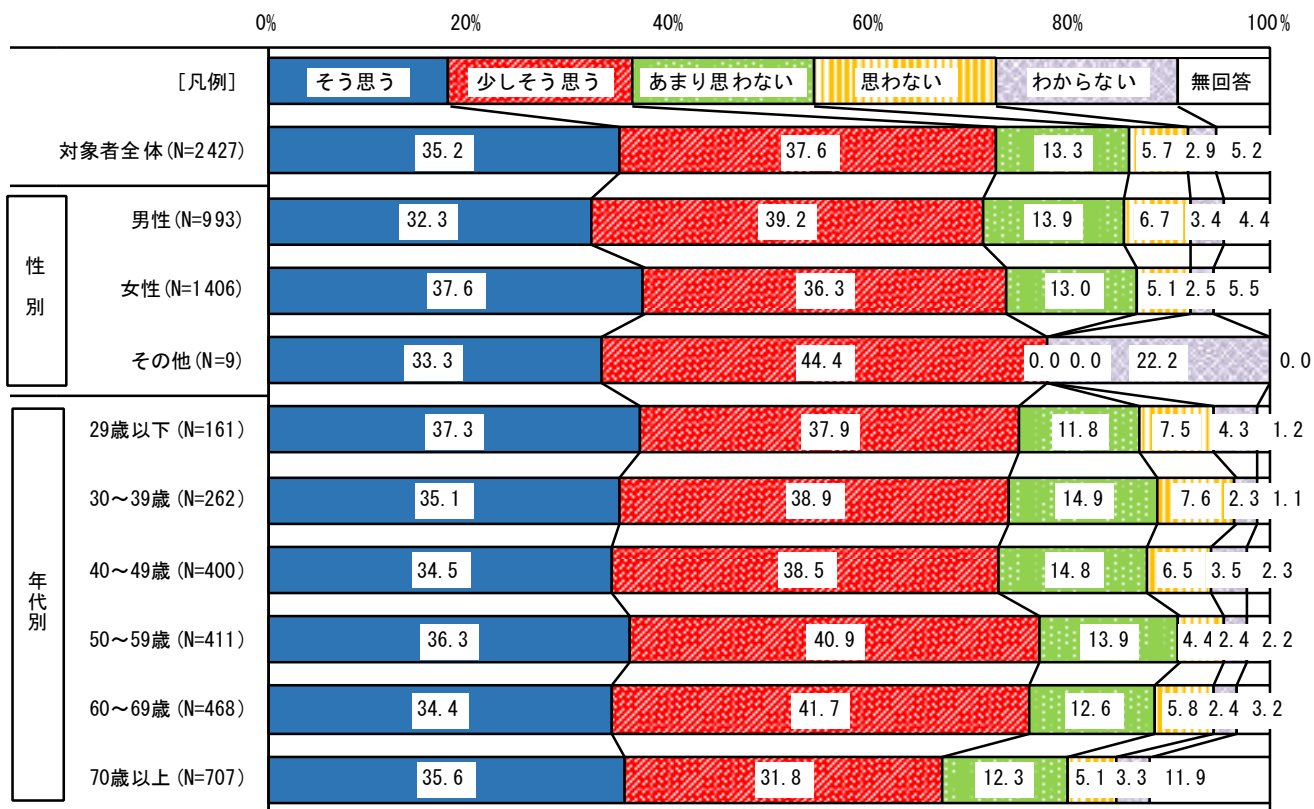
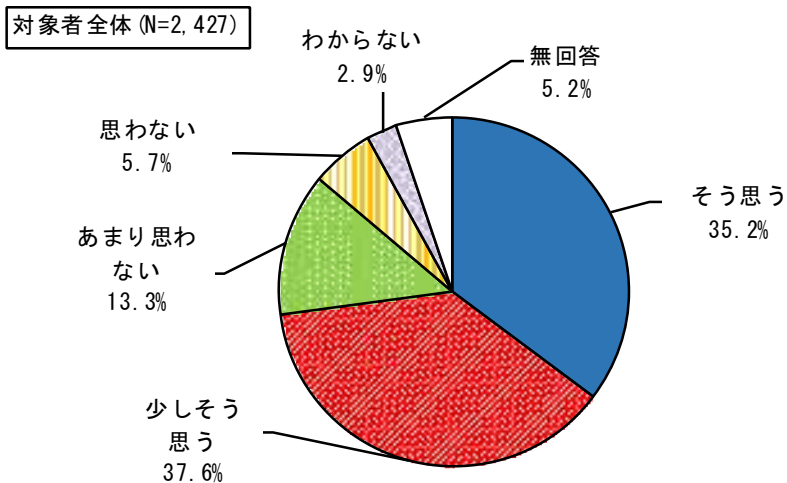
◇きっかけや働きかけがあれば行うと思う取り組みについて

問 2 8 あなたは、「健康寿命の延伸」につながると考えられる取り組みについて、きっかけや札幌市役所などの行政から何かの働きかけがあれば、行動の回数をさらに増やしたり、新たに始めたりしたいと思いますか。ア～キについて、1つずつ選んで○をつけてください。

キ 外出すること

きっかけや働きかけがあれば、外出することが増えると“思う”が72.8%

※“思う”（「そう思う」＋「少しそう思う」）



【全 体】健康寿命の延伸のために外出することは、「少しそう思う」が37.6%、「そう思う」が35.2%となっている。

【性 別】「そう思う」は、女性が37.6%と、男性の32.3%より5.3ポイント高くなっている。

【年代別】「そう思う」が29歳以下（37.3%）で最も高く、次いで50歳代（36.3%）、70歳以上（35.6%）となっている。