

【令和7年度 健幸づくりに関するアンケート設問】

●一択 ◆複数選択可の質問

質問1 令和7年6月1日現在の年代を選択してください。●

回答

20歳未満、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代、80歳以上

質問2 あなたの性別を選択してください。●

回答

男性、女性、回答しない

質問3 あなたの職業（分野）は次のどれにあたりますか？●

回答

自営業、会社員・団体職員、公務員・教員、専業主婦・主夫、  
有職の主婦・主夫（パートなど）、学生、無職、その他（フリーランスなど）

質問4 現在同居している方を全て選んでください。◆

回答

同居家族がいない（一人暮らし）、配偶者、ご自身の未成年のこども、ご自身の成人したこども、・ご自身又は配偶者の親、孫、その他（親族・友人・恋人など）

質問5 あなたが健康のために日常生活の中で取り組んでいることについて当てはまるものの全てを選んでください。◆

回答

体重管理、バランスのとれた食生活、睡眠時間の確保、休養時間の確保、ストレス管理、健診（検診）受診、歩くこと、運動（スポーツ）、筋力トレーニング、血圧測定、歯磨き、よく噛んで食べる、特に取り組んでいるものはない

質問6 あなたが健康維持のために利用しているヘルスケアアプリの機能（ウェアラブル端末等で測定し、スマホアプリでデータ管理を行うものも含む）について当てはまるものを全て選んでください。◆

回答

歩数測定、心拍管理、体温管理、運動管理、血圧管理、体重管理、睡眠管理、食事管理、水分摂取量、ストレス管理、その他（ ）

質問7 あなたは健康維持のためにヘルスケアアプリの有料サービスを利用していますか。  
月額の利用料金を教えてください。●

回答

利用していない、500 円未満、500 円以上 1,000 円未満、1,000 円以上 1,500 円未満、1,500 円以上 2,000 円未満、2,500 円以上 3,000 円未満、3,000 円以上

質問8 あなたは健康維持のために有料のスポーツジムや体育施設、教室などを利用していますか。月額の利用料金を教えてください。●

回答

利用していない、500 円未満、500 円以上 1,000 円未満、1,000 円以上 3,000 円未満、3,000 円以上 5,000 円未満、5,000 円以上 8,000 円未満、8,000 円以上

質問9 あなたは1日のうちで、自分の健康維持のために活動する（身体を動かす）時間をどの程度使っていますか。●

回答

30 分未満、30 分以上 1 時間未満、1 時間以上 2 時間未満、2 時間以上 3 時間未満、3 時間以上

質問10 あなたは1日に平均何歩歩いていますか。●

回答

3,000 歩未満、3,000 歩以上 4,000 歩未満、4,000 歩以上 5,000 歩未満、5,000 歩以上 6,000 歩未満、6,000 歩以上 7,000 歩未満、7,000 歩以上 8,000 歩未満、8,000 歩以上

質問11 あなたが日常生活で最も活動している（歩いている）場面は、こういった場面ですか。●

回答

通勤（通学）、職場内（仕事での活動）、体育施設やジム等での運動、買い物、家事、育児、家庭菜園、散歩やウォーキング、スポーツ、その他（ ）

質問12 あなたが日常生活で最も歩いている場所はどこですか。●

回答

歩道、河川敷、職場内、公園内、ショッピングモール内、体育施設、スポーツジム（ランニングマシンなど）、自宅内（ルームランナー、階段など）、その他（ ）

質問13 あなたが外出する際の交通手段として最も利用頻度が高いものを教えてください。●

回答

徒歩、自転車、車、バス、J R、その他

質問 14 あなたは降雪期以外（春から秋）に日常的に行っている運動（スポーツ）はありますか。当てはまるものを全て選んでください。◆

回答

行っていない、散歩・ウォーキング、ランニング、自宅での筋トレ、スポーツジムでの運動、球技、サイクリング、ニュースポーツ（ボッチャ・モルックなど）、ラジオ体操、ヨガ、水泳、その他（ ）

質問 15 降雪期以外（春から秋）の時期に 1 回 3 0 分以上の運動を行う頻度を教えてください。●

回答

ほぼ毎日、週 2～3 回以上、週 1 回、月に 1～3 回、ほとんどしていない、

質問 16 あなたは降雪期（冬）に日常的に行っている運動（スポーツ）はありますか。当てはまるものを全て選んでください。◆

回答

行っていない、散歩・ウォーキング、ランニング、自宅での筋トレ、スポーツジムでの運動、球技、ニュースポーツ（ボッチャ・モルックなど）、ラジオ体操、ヨガ、水泳、スキー・スノーボード、クロスカントリー、歩くスキー、スケート、除雪（雪かき）、その他（ ）

質問 17 降雪期（冬）の時期に 1 回 3 0 分以上の運動を行う頻度を教えてください。●

回答

ほぼ毎日、週 2～3 回以上、週 1 回、月に 1～3 回、ほとんどしていない、

質問 18 あなたは現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。●

回答

参加していない、年に数回、月 1～3 回、週 1 回、週 2～3 回、週 4 回以上

質問 19 あなたは日常生活において週に 1 回以上、家族以外の人と話す・交流する機会がありますか。当てはまるものを全て選んでください。◆

回答

学校、仕事（職場）、友人、町内会（近所の人）、趣味（サークル活動）、ボランティア活動、スポーツ関係のグループやクラブ、機会はない、その他（ ）

質問 20 あなたは旭川市や企業が行う健康イベント（講演会、測定会、スポーツイベントなど）の情報をどこで見たことがありますか。当てはまるもの全てを選んでください。◆

回答

健幸アプリのお知らせ、LINE、X（旧 Twitter）、Facebook、Instagram、新聞、ライナー、広報あさひばし、ポスター、チラシ、見たことはない

質問 21 あなたの勤め先の職場での健康づくりに関する取組がされていますか。◆

回答

仕事をしていない、体操（ラジオ体操）、体重測定、血圧測定、健康診断（血液検査など）の助成、がん検診の助成、歯科健診の助成、講習（講演会）、徒歩・自転車通勤の推進、社員向け歩数アプリ、職場での取組は特になし、その他（ ）

質問 22 あなたは健康についてどのようなイベントがあれば参加したいと思いますか。当てはまるものを全てを選んでください。◆

回答

健康測定会、体力測定会、健康講演会、健康相談会、各種スポーツ体験会、筋トレ体験会、体操体験会、ボランティア活動、趣味体験会、親子参加の体操・スポーツ体験会、ウォーキングイベント、サークル活動紹介、アプリ上でのグループ対抗歩数選手権、オンラインの体験イベント、その他（ ）

質問 23 季節を問わずに継続して歩数（活動）を増やすためには、どのような市の取組が必要だと思いますか。当てはまるものを全てを選んでください。◆

回答

ウォーキングスポットの周知、屋内外のウォーキングスポットを増やす、ウォーキングイベントの開催、運動施設の周知、サークル活動の周知、講演会の開催、子どもと行ける公園や施設の周知、健幸アプリのポイント獲得の機会を増やす、歩数に応じた特典（商品がもらえるなど）、その他（ ）

質問 24 測定スポット（体組成計・血圧計などの測定機器が置いてある場所）を知っていますか。●

回答

知らない、知っているが利用したことはない、数回程度利用したことがある、定期的に利用している