

# 平成30年度第5回ヨコハマeアンケート

## よこはまウォーキングポイント事業に関するアンケート

実施期間 平成30年6月29日（金）から7月13日（金）

事業所管課 健康福祉局 保健事業課

年代別・性別のメンバー数／構成比

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	不明	計
男性	14 (0.5%)	44 (1.5%)	199 (6.9%)	396 (13.6%)	318 (11.0%)	341 (11.7%)	207 (7.1%)	2 (0.1%)	1,521 (52.4%)
女性	7 (0.2%)	90 (3.1%)	438 (15.1%)	445 (15.3%)	262 (9.0%)	105 (3.6%)	31 (1.1%)	0 (0.0%)	1,378 (47.5%)
不明	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.0%)	3 (0.1%)	1 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (0.2%)
計	21 (0.7%)	134 (4.6%)	637 (21.9%)	842 (29.0%)	583 (20.1%)	447 (15.4%)	238 (8.2%)	2 (0.1%)	2,904 (100.0%)

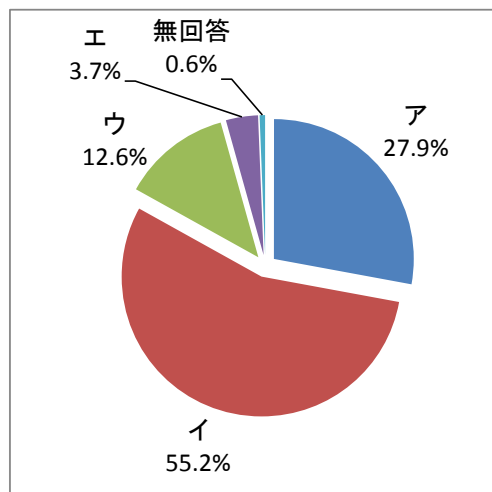
年代別・性別の回答者数／回答率

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	不明	計
男性	4 (28.6%)	16 (36.4%)	71 (35.7%)	200 (50.5%)	192 (60.4%)	246 (72.1%)	159 (76.8%)	1 (50.0%)	889 (58.4%)
女性	1 (14.3%)	19 (21.1%)	120 (27.4%)	186 (41.8%)	134 (51.1%)	61 (58.1%)	18 (58.1%)	0 (0.0%)	539 (39.1%)
不明	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (33.3%)	1 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (40.0%)
計	5 (23.8%)	35 (26.1%)	191 (30.0%)	386 (45.8%)	327 (56.1%)	308 (68.9%)	177 (74.4%)	1 (50.0%)	1,430 (49.2%)

### Q1 あなたは、自分の健康状態についてどのように感じていますか。(単一選択)

n= 1,430

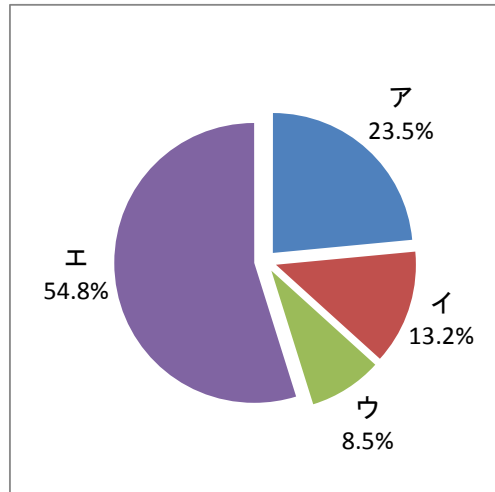
ア	健康である	27.9%	399
イ	どちらかという健康である	55.2%	789
ウ	どちらかという健康ではない	12.6%	180
エ	健康ではない	3.7%	53
無回答		0.6%	9
		100.0%	1,430



**Q2** あなたの生活習慣病罹患状況についてお伺いします。これまで高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)と診断されたことがありますか。(単一選択)

n= 1,430

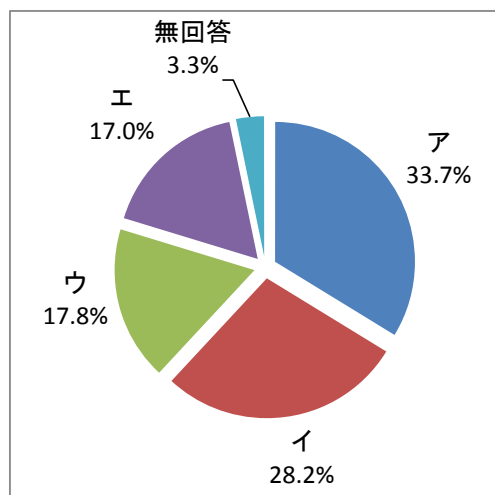
ア	ある(服薬等が必要な状態)	23.5%	336
イ	ある(服薬等は必要ないが、生活習慣の改善が必要な状態)	13.2%	189
ウ	ある(現在は数値(※)が改善している) (※血圧、コレステロール、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c等に関する数値)	8.5%	121
エ	ない	54.8%	784
		100.0%	1,430



**Q3** Q2でア、イ又はウと回答した方にお伺いします。数値改善に向けた取組の1つとしてウォーキングを取り入れていますか。(単一選択)

n= 646

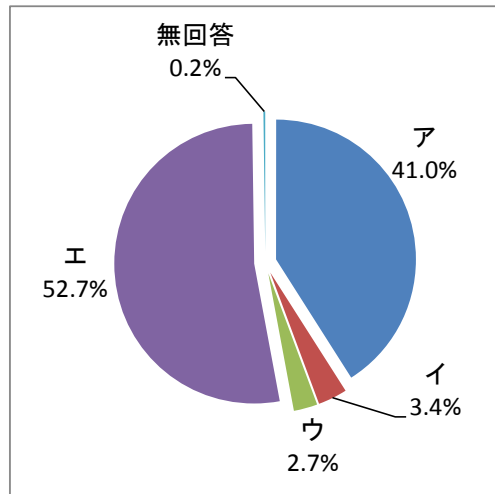
ア	ウォーキングを取り入れており、数値改善などの効果があった	33.7%	218
イ	ウォーキングを取り入れているが、数値改善などの効果は見られない	28.2%	182
ウ	ウォーキングを取り入れたいが、取り組めていない	17.8%	115
エ	ウォーキングは取り入れていない	17.0%	110
無回答		3.3%	21
		100.0%	646



**Q4** あなたは現在、定期的に運動(※)していますか。(※1日30分以上、週に2回以上の「息がはずみ汗をかく程度」の運動)(単一選択)

n= 1,430

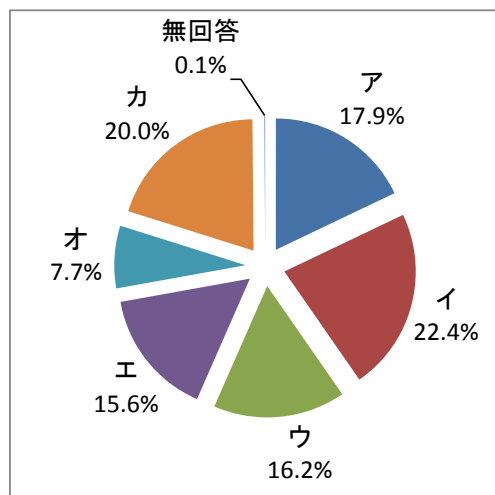
ア	している(継続期間が1年以上)	41.0%	586
イ	している(継続期間が6か月以上1年未満)	3.4%	48
ウ	している(継続期間が6か月未満)	2.7%	39
エ	していない	52.7%	754
無回答		0.2%	3
		100.0%	1,430



**Q5** あなたの一日の歩数はどれくらいですか。  
※10分程度歩くと、約1,000歩になるとお考えください。(単一選択)

n= 1,430

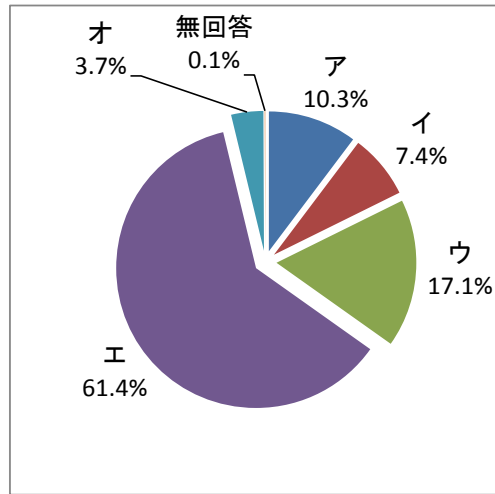
ア	1~3,999歩	17.9%	256
イ	4,000~5,999歩	22.4%	321
ウ	6,000~6,999歩	16.2%	232
エ	7,000~8,499歩	15.6%	223
オ	8,500~8,999歩	7.7%	110
カ	9,000歩以上	20.0%	286
無回答		0.1%	2
		100.0%	1,430



**Q6 1年前と比べ、一日の歩数に変化はありますか。(単一選択)**

n= 1,430

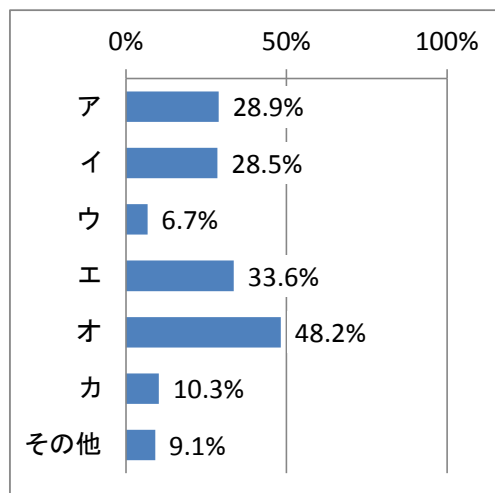
ア	平均して増えている(1,000歩以上)	10.3%	147
イ	平均して増えている(1,000歩未満)	7.4%	106
ウ	平均して減った	17.1%	245
エ	変わらない	61.4%	878
オ	わからない	3.7%	53
無回答		0.1%	1
		100.0%	1,430



**Q7 Q6でア又はイと回答した方に伺います。一日の歩数が増えている理由は何ですか。(複数選択可)**

n= 253

ア	健康上の目標・目的ができて、ウォーキングを始めたから	28.9%	73
イ	歩くと体調が良いことを実感し、ウォーキングを継続するようになったから	28.5%	72
ウ	周囲(家族・友人・職場等)にウォーキングを勧められたから	6.7%	17
エ	日常生活(学校や職場など)の環境が変わり、歩く距離が増えたから	33.6%	85
オ	健康を意識するようになって、より歩くように気をつけているから	48.2%	122
カ	歩くための時間的余裕ができたから	10.3%	26
その他		9.1%	23



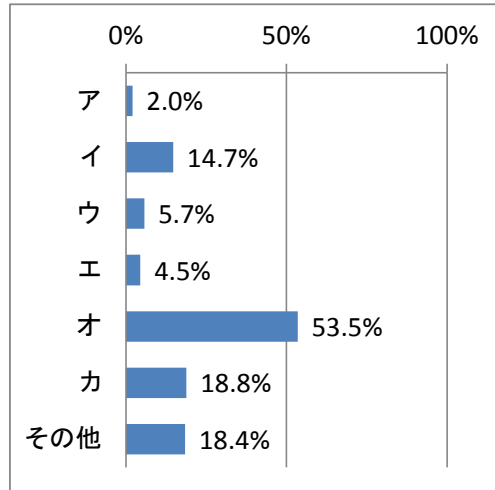
その他(抜粋)

仕事の関係で  
子供が歩けるようになり、散歩に行ったり、出掛ける事が多くなったから。

**Q8** Q6で「ウ 平均して減った」と回答した方に伺います。一日の歩数が平均して減った理由は何ですか。  
(複数選択可)

n= 245

ア	健康上の目標・目的を達成し、ウォーキングをやめたから	2.0%	5
イ	ケガや病気などで歩くことができない状態になったから	14.7%	36
ウ	ウォーキングに飽きたから	5.7%	14
エ	一緒にウォーキングする人がいなくなったから	4.5%	11
オ	日常生活(学校や職場など)の環境が変わり、歩く距離が減ったから	53.5%	131
カ	歩くための時間的な余裕がなくなったから	18.8%	46
その他		18.4%	45



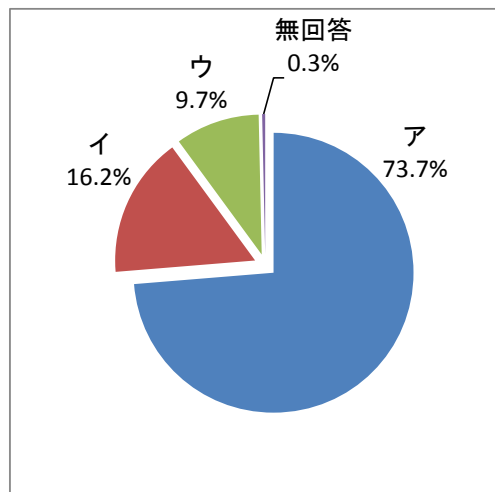
その他(抜粋)

加齢による膝の管理を考慮し、今年から1万歩/日から8000歩/日に、計画的に減らした
腰痛、息切れ、膝痛などで。
子どもの成長に伴い生活習慣が変わった

**Q9** 全員にお聞きします。「よこはまウォーキングポイント事業」を知っていますか。(単一選択)

n= 1,430

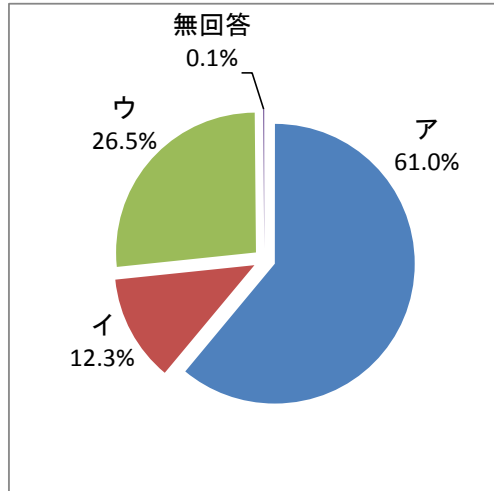
ア	知っている	73.7%	1,054
イ	聞いたことはあるが、詳しくは知らない	16.2%	232
ウ	知らない(初めて聞いた)	9.7%	139
無回答		0.3%	5
		100.0%	1,430



**Q10 歩数を計測できる機器等を使用していますか。(単一選択)**

n= 1,430

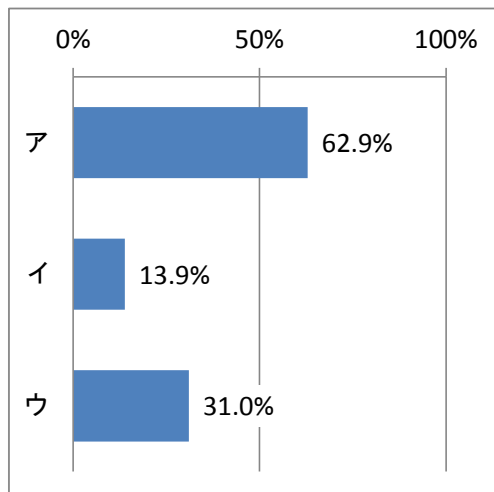
ア	使用している	61.0%	873
イ	以前は使用していたが、現在は使用していない	12.3%	176
ウ	使用していない	26.5%	379
無回答		0.1%	2
		100.0%	1,430



**Q11 Q10で「ア 使用している」と回答した方に伺います。よこはまウォーキングポイント事業で配付・配信している機器を使用していますか。(複数選択可)**

n= 873

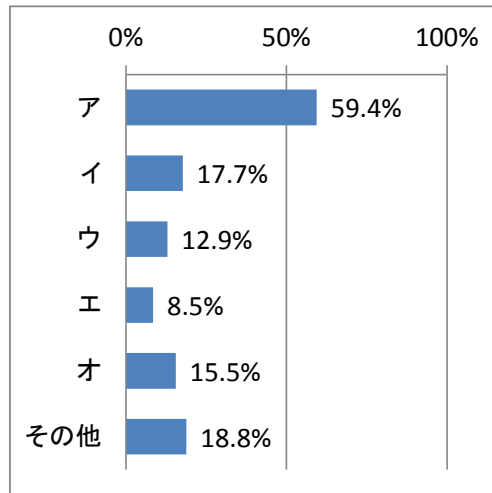
ア	使用している(歩数計)	62.9%	549
イ	使用している(歩数計アプリ)	13.9%	121
ウ	使用していない(他の活動量計やウェアラブル端末、スマートウォッチなど)	31.0%	271



**Q12** Q11でウと回答した方に伺います。よこはまウォーキングポイント事業仕様の歩数計又は歩数計アプリを使用していない理由は何ですか。(複数選択可)

n= 271

ア	現在使用している歩数計や歩数計アプリに満足しているから	59.4%	161
イ	スマートウォッチ等の機器で歩数以外の情報も収集しているから	17.7%	48
ウ	景品が当たるなどのインセンティブに魅力を感じないから	12.9%	35
エ	歩数計や歩数計アプリの機能に魅力を感じないから	8.5%	23
オ	よこはまウォーキングポイント事業を知らなかったから	15.5%	42
その他		18.8%	51



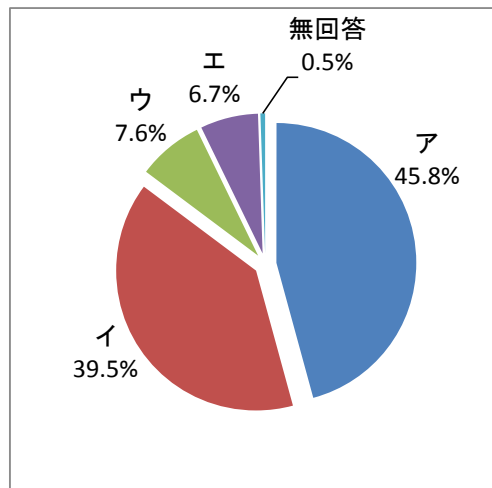
その他(抜粋)

よこはまウォーキングポイント事業で頂いた歩数計を紛失した。  
申し込みが面倒だから。  
知らなかったため

**Q13** Q10で「イ 以前は使用していたが、現在は使用していない」「ウ 使用していない」と回答した方に伺います。横浜市では「よこはまウォーキングポイント事業」として歩数計※や歩数計アプリを無料で配付・配信しています。今後、利用してみたいと思いますか。(※歩数計の配付は一人1回のみ)(単一選択)

n= 555

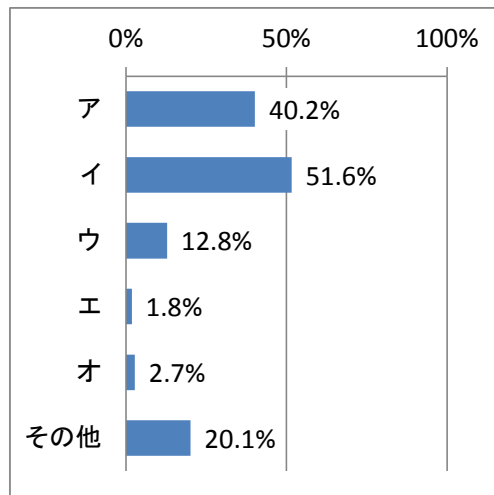
ア	利用してみたい	45.8%	254
イ	利用してみたいとは思わない	39.5%	219
ウ	以前利用していたが、もう一度利用してみたい	7.6%	42
エ	以前利用していたが、もう一度利用してみたいとは思わない	6.7%	37
無回答		0.5%	3
		100.0%	555



**Q14** Q13で「イ 利用してみたいとは思わない」と回答した方に伺います。利用してみたいとは思わない理由は何ですか。(複数選択可)

n= 219

ア	歩数を計測することに意味を感じないから	40.2%	88
イ	機器を持ち歩くことが面倒だから	51.6%	113
ウ	健康状態に特に問題がないから	12.8%	28
エ	健康づくりに興味・関心がないから	1.8%	4
オ	入院中や体調不良で利用できないから	2.7%	6
その他		20.1%	44



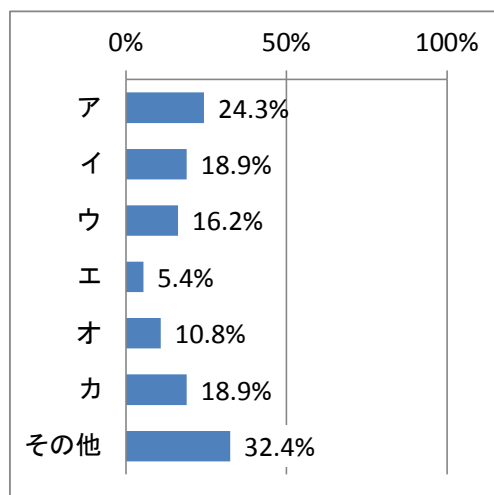
その他(抜粋)

歩くことは別の運動で体を動かしているので歩数を気にしていない。  
 利用してみたいと思ったが、着払いで送料が掛かるようだったので、申し込むのをやめた  
 職場(会社)のウォーキングプログラムがあり、重なってしまうから。

**Q15** Q13で「エ 以前利用していたが、もう一度利用してみたいとは思わない」と回答した方に伺います。利用してみたいとは思わない理由は何ですか。(複数選択可)

n= 37

ア	自分の歩数がだいたい分かったから	24.3%	9
イ	他の歩数計や活動量計などを使用しているから	18.9%	7
ウ	抽選で景品が当たらないから	16.2%	6
エ	操作が分かりにくいから	5.4%	2
オ	歩数計や歩数計アプリの機能に不満があるから	10.8%	4
カ	歩数計を故障・紛失したが、参加し続けるために自分で歩数計を購入するのは負担だから	18.9%	7
その他		32.4%	12



その他(抜粋)

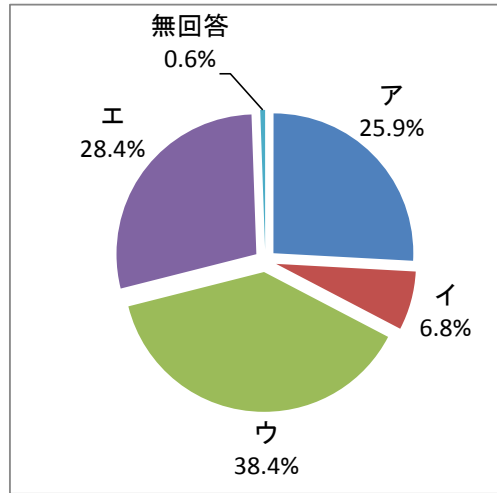
記録をする場所(リーダー)が少ない。  
 よく持ち出し忘れたので、結果的にデータとして扱えないだろう。それと使い方がよくわからない。  
 変なところを押してしまったらどうしようと、不安



**Q16** 全員にお聞きします。これまで、ウォーキングやラジオ体操などの健康づくりイベントに参加したことはありますか。また、今後参加してみたいと思いますか。(単一選択)

n= 1,430

ア	参加したことがあり、今後も参加したいと思っている	25.9%	370
イ	参加したことはあるが、今後は参加しようと思わない	6.8%	97
ウ	参加したことはなく、今後は参加したいと思っている	38.4%	549
エ	参加したことはなく、今後は参加しようとは思わない	28.4%	406
無回答		0.6%	8
		100.0%	1,430





# ヨコハマeアンケート

## 平成 30 年度 第5回アンケートの「その後」

アンケートテーマの担当部署が、アンケート結果をどのように受け止めたのか、事業にどう活用しているのかなど、アンケートの「その後」をご紹介します。



### よこはまウォーキングポイント事業に関するアンケート (平成 30 年6月実施) 担当 健康福祉局 保健事業課

#### アンケートの回答を事業に反映した事例、又は反映する予定

市民の皆様の健康状態やウォーキング状況、よこはまウォーキングポイント事業の認知度や事業の歩数計・アプリの利用意向など、具体的な数値をもって把握することができました。

また、本事業を利用されていない回答者の方の約半数に、利用意向がある調査結果となりました。より多くの市民の方の健康づくりにつながるよう、今後の事業実施の参考とさせていただきます。

#### アンケートを実施しての感想

本事業を「知らない（初めて聞いた）」と回答された方は1割未満となっており、28年度のヨコハマeアンケート実施時より、事業の周知が進んでいることが確認できました。一方で、利用意向は持ちつつも、利用されていない方も依然として多くいらっしゃるのことがわかりました。

気軽に楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくため、引き続き、事業の広報・PRを進めていきます。

#### 担当部署から登録メンバー様へのメッセージ

たくさんのご意見をお寄せいただきありがとうございます。よこはまウォーキングポイント事業は、今年（平成30年4月）から、アプリでの参加が可能となりました。

皆様の日々の健康づくりに、ぜひご活用ください！

ヨコハマeアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。