

令和元年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況報告書がまとまりました

よこはまウォーキングポイントは、歩数計を活用し、日常生活の中で気軽に楽しく健康づくりに取り組んでいただく事業で、平成27年度から毎年度、参加者の平均歩数等の状況や事業参加による効果等を分析しています。

このたび取りまとめた「令和元年度利用状況報告書」では、本事業が歩数計アプリの導入により、各世代に浸透してきている状況のほか、参加後の健康感の向上や運動習慣の定着、地域や人とのつながりの醸成、などに効果がみられました。

報告書の構成

参加者を対象に実施した「参加者アンケート調査」及び「歩数データ集計」により、事業参加後の健康意識や健康行動の変化、歩数データ等から分かるウォーキング状況などを分析しました。

利用状況報告書

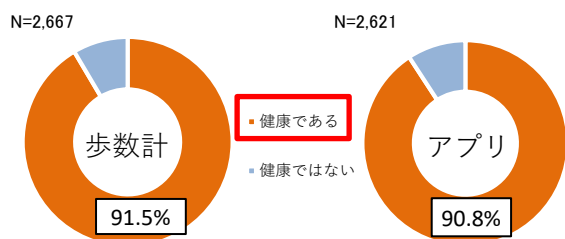
参加者アンケート		歩数データ集計	
【歩数計】 ・標本数6,000（歩数計参加者から無作為抽出） ・回答数2,864 ・平成30年6月～7月実施	【アプリ】 ・標本数33,893（アプリ参加者全体） ・回答数2,621 ・平成30年6月～7月実施	【歩数計】 ・標本数305,913（H31.3.31時点での参加者数） ・集計対象期間 平成30年4月～平成31年3月	【アプリ】 ・標本数30,661（H31.3.31時点での参加者数） ・集計対象期間 平成30年4月～平成31年3月

調査結果のポイント

①多くの人が参加後、健康を実感しています。

参加後、**90%**の人が健康を実感！

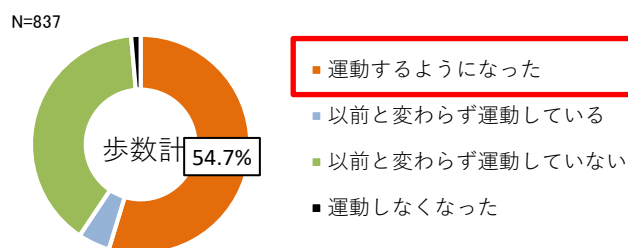
◇アンケート調査「参加後の健康感」



②事業への参加が日々の運動につながっています。

参加後、**55%**の人が運動を開始！

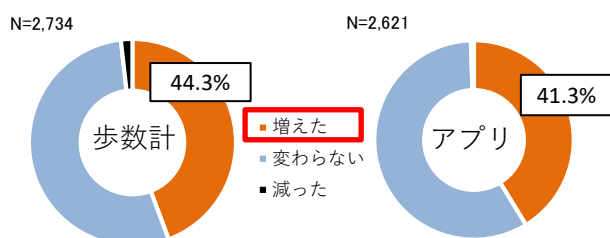
◇「運動していなかった人の参加後の運動状況」



③地域や人と新たなつながりが生まれています。

参加後、**40%**の人の外出機会が増加！

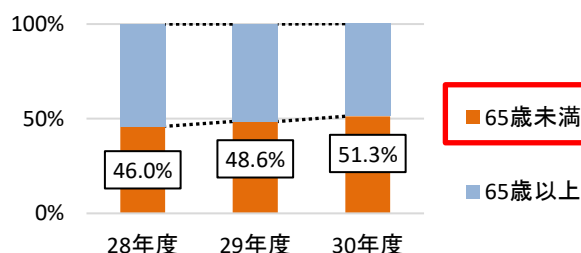
◇アンケート調査「参加後の外出頻度の変化」



④若い世代にも広がっています。

65歳未満の人が**50%以上**！

◇「登録者の世代別割合」



⑤メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームに良い影響ができています。

参加前メタボだった人の10%が改善！

◇メタボリックシンドローム診断結果

参加前



メタボリックシンドロームと診断された



参加後



約10%の人がメタボリックシンドロームでなくなった！

参加前つまずいたり滑ったりしていた人の25%が改善！

◇ロコモティブシンドローム(※)の指標

参加前



家の中でつまずいたり滑ったりする



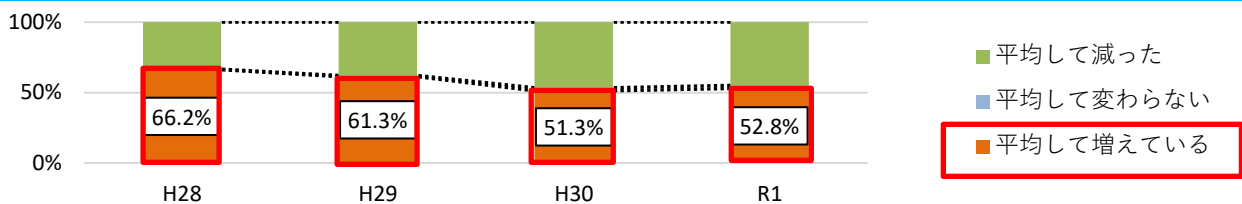
参加後



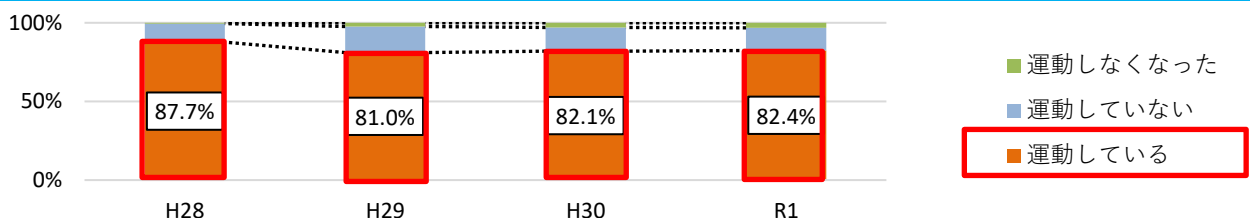
約25%の人がつまずかなくなった・滑らなくなった！

⑥4年間の調査結果をみると、事業への参加効果が継続して表れています。

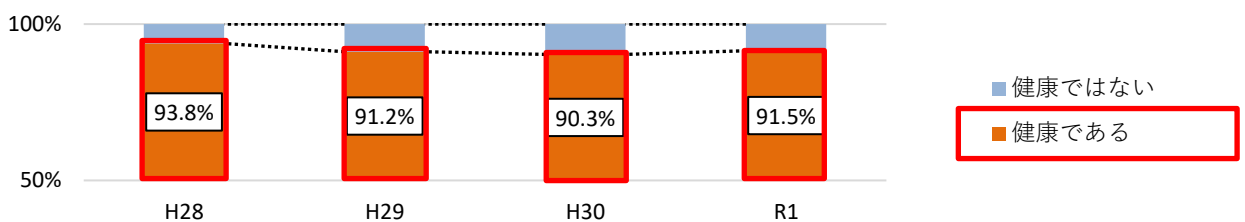
歩数計参加者のうち、参加後「歩数が平均して増えている」と回答した人が4年連続で50%以上！



歩数計参加者のうち、参加後「運動している」と回答した人が4年連続で80%以上！



歩数計参加者のうち、参加後「健康である」と回答した人が4年連続で90%以上！



※詳細は別紙「令和元年度よこはまウォーキングポイント利用状況報告書(概要版)」をご覧ください。

～ よこはまウォーキングポイント 事業概要 ～

18歳以上の横浜市民等を対象に、歩数計をプレゼント(お一人1個まで)、又はスマートフォン専用歩数計アプリをインストールして、日常生活の中で楽しみながら、ウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただく事業です。

歩数計の場合は、市内約1,000か所の協力店舗・施設に設置された専用読取りリーダーに歩数計を載せることで、またアプリの場合はアプリ内で歩数送信ボタンを押すことで、歩数に応じたポイントが貯まり、ポイントに応じて、抽選で景品が当たります。

☆「よこはまウォーキングポイント」の詳細は、下記をご覧ください。

URL: <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

よこはまウォーキングポイント

お問合せ先

(本事業の全般について)

健康福祉局保健事業課担当課長

黒澤 龍一 Tel 045-671-2338

(歩数計の供給、インセンティブの提供、専用リーダーの設置・管理、システム運用等について)

ドコモ・ヘルスケア株式会社 広報担当

島岡 希 Tel 03-6721-7549

凸版印刷株式会社 広報部

島田 欣哉 Tel 03-3835-5636

オムロンヘルスケア株式会社

富田陽一 Tel 075-925-2004

グローバルコミュニケーション統轄部 広報部