

令和3年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況報告書 -参加前に家の中でつまずいたり、滑ったりする人の20%以上が参加後に改善！-

在宅勤務や外出機会の減少等で、運動不足や高齢者の体力低下による健康への影響が懸念される状況ですが、ウォーキングは密を避けてできる「コロナ禍」に適した運動です。

令和3年度「利用状況報告書」では、本事業への参加が運動のきっかけや習慣化につながっていることや、メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドロームの改善効果などをまとめています。

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。

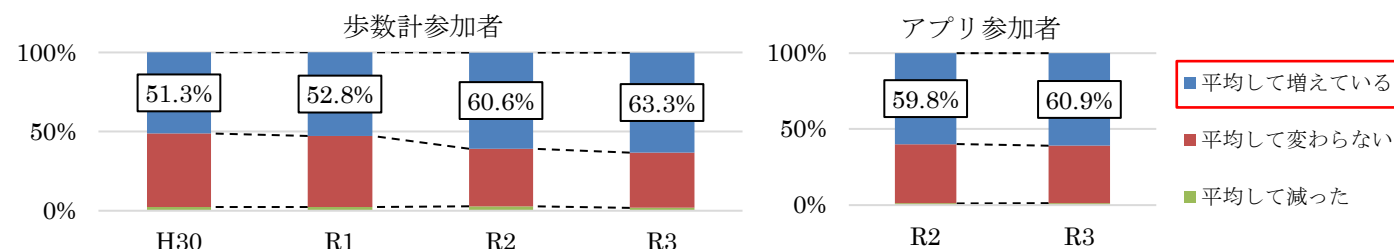
令和3年度 利用状況報告書			
参加者アンケート		歩数データ集計	
【歩数計】 ・標本数：6,000 (歩数計参加者から無作為抽出) ・回答数：2,651 ・実施時期：令和3年7月	【アプリ】 ・標本数：69,987 (令和3年6月30日時点の参加者数) ・回答数：10,049 ・実施時期：令和3年7月	【歩数計】 ・標本数：312,670 (令和3年3月31日時点の参加者数) ・集計対象期間 令和2年4月～令和3年3月	【アプリ】 ・標本数66,246 (令和3年3月31日時点の参加者数) ・集計対象期間 令和2年4月～令和3年3月

調査のポイント

本事業への参加が運動のきっかけや習慣化につながっています

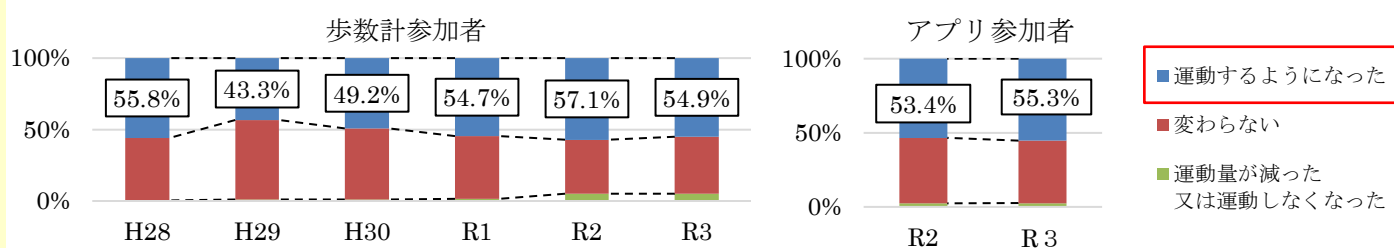
参加により歩数が増えた人が、歩数計、アプリ参加者ともに **60%以上**！

◇アンケート：この事業に参加したことで、一日の歩数変化はあったか？



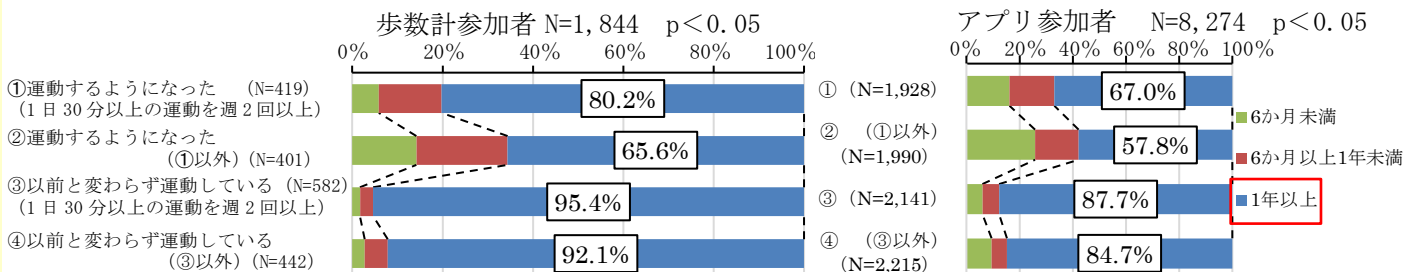
参加により運動するようになった人が、歩数計、アプリ参加者ともに **50%以上**！

◇アンケート：参加前「運動していなかった」人について、参加後は運動するようになったか？



参加後の運動習慣を1年以上継続している人が、歩数計、アプリ参加者ともに **約60~90%**！

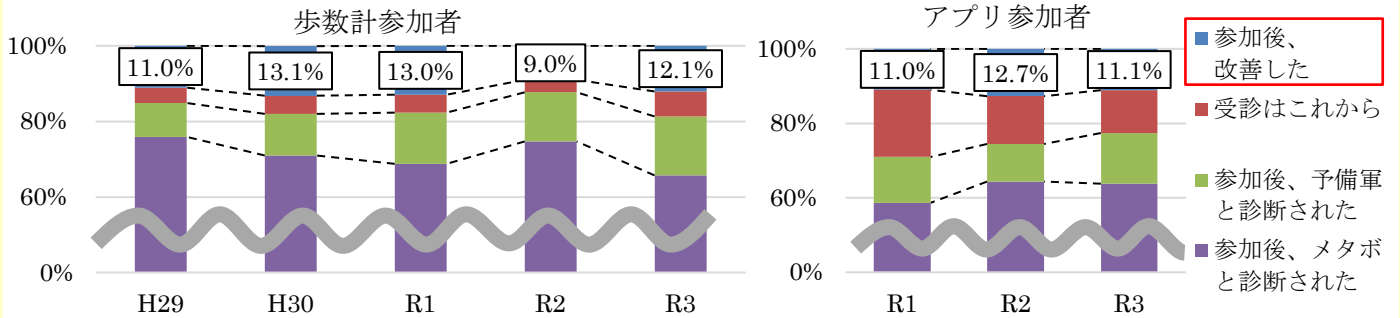
◇アンケート：参加後「運動している」人について、その継続期間



参加により、メタボやロコモに改善がみられています

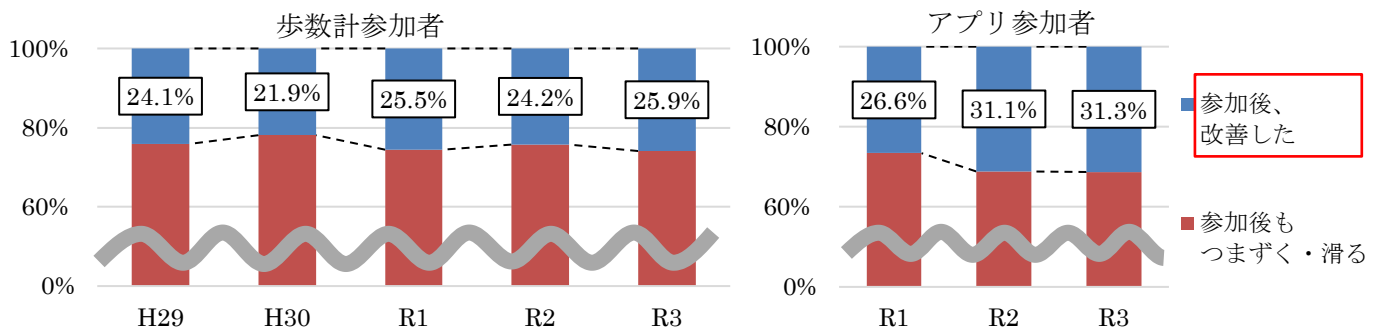
参加後「メタボリックシンドローム」が改善した人が、5年連続で約**10%**！

◇アンケート：参加前「メタボリックシンドローム」と診断された人の、参加後の診断状況



参加後に「ロコモティブシンドローム」が改善した人が、5年連続で**20%以上**！

◇アンケート：参加前「家の中でつまずいたり滑ったりする【※】」人の、参加後の状況



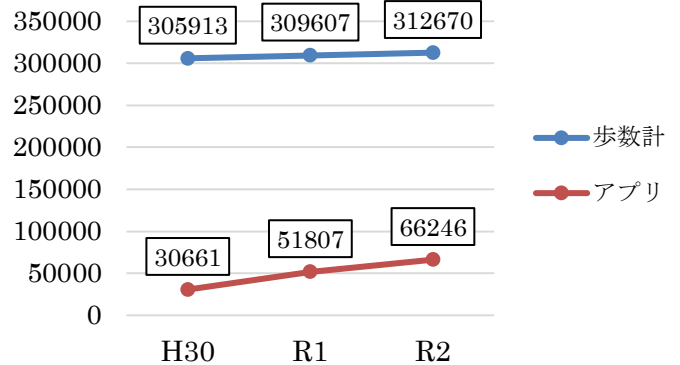
【※】ロコモティブシンドロームの指標

令和4年度の実績

本事業は事業開始から4年ごとに横浜市と共同事業者の間で協定を締結し、実施しています。

令和4年度は、第3期（令和4～7年度）の初年度として、ウェアラブル端末との歩数連携など、アプリの魅力や利便性を向上させるリニューアルを予定しています（詳細は別途公表予定）。

累計新規参加登録者数の推移



※詳細は別紙「令和3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、専用の歩数計、または専用のアプリをインストールしたスマートフォンを持ち歩き、日常生活の中で気軽に楽しみながら、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。歩数計は平成26年度、アプリは平成30年度から開始しました。

歩数計は、市内約1,000か所の協力店舗・施設に設置された歩数読取専用リーダーに歩数計を載せることで、また、アプリは、アプリ画面にある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。

☆詳細は、下記ホームページをご覧ください。

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

よこはまウォーキングポイント

検索



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

阿部 響

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)

株式会社NTTドコモ ビジネスクリエーション部

ヘルスケアビジネス推進室

Tel 03-5156-2738

凸版印刷株式会社 広報部

西尾 大樹

Tel 03-3835-5636

オムロン ヘルスケア株式会社 グローバルコミュニケーション統轄部

広報部

富田 陽一

Tel 075-925-2004