



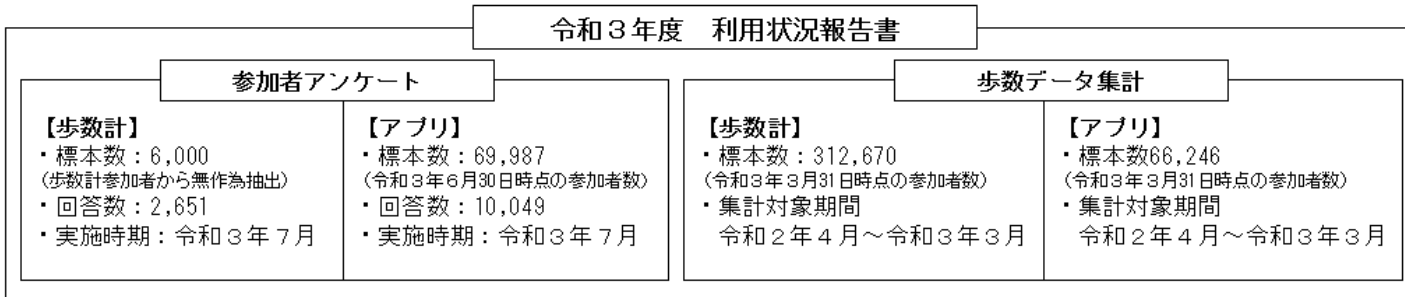
# 令和3年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況報告書（概要版）

令和4年3月 横浜市健康福祉局 保健事業課

## 1 報告書の構成

よこはまウォーキングポイントは、歩数計又はスマートフォンアプリを活用し、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す。

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の分析を実施しており、今年度も参加者アンケート調査結果や歩数データ集計結果を取りまとめて「令和3年度利用状況報告書」を作成しました。



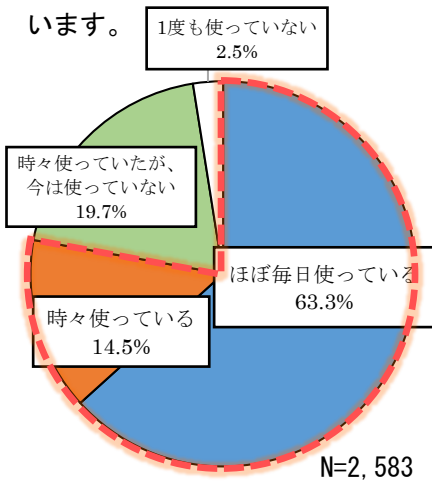
## 2 報告書の概要

### (1) 多くの人が歩数計やアプリを利用しています。

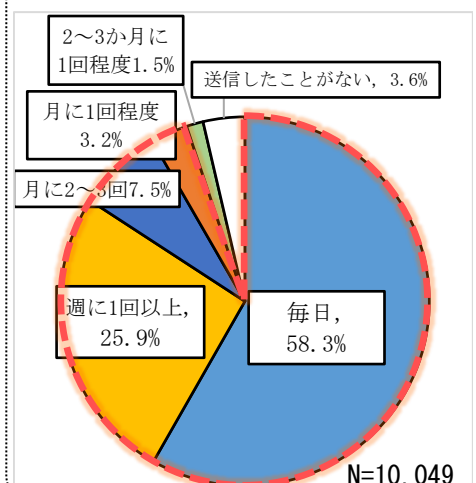
◇令和2年度末の累計参加登録者は348,886人となりました。若い年代の割合が引き続き拡大しています。

		総数	65歳未満	65歳以上
歩数計	男性	126,589	59,367	67,222
	女性	186,081	92,739	93,342
アプリ	男性	15,383	13,024	2,359
	女性	20,833	19,178	1,655
全体	男性	141,972	72,391	69,581
	割合	40.7%	20.7%	19.9%
	女性	206,914	111,917	94,997
	割合	59.3%	32.1%	27.2%
計	348,886	184,308	164,578	
割合	100.0%	52.8%	47.1%	

◇歩数計では、77.8%の人が歩数計を「ほぼ毎日」、又は「時々」使っています。



◇アプリでは、94.9%の人が「月1回程度以上」歩数の送信を行っています。



◇参加者全体の1日平均歩数は、歩数計で6,930歩、アプリで6,990歩でした。

#### 【歩数計】

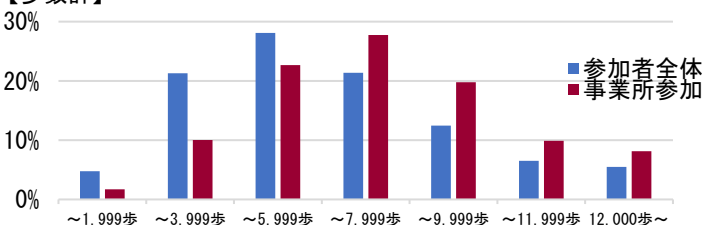
	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	7,888	8,101	8,464	7,640
女性	6,066	6,936	6,696	5,701
横浜市	6,930			

#### 【アプリ】

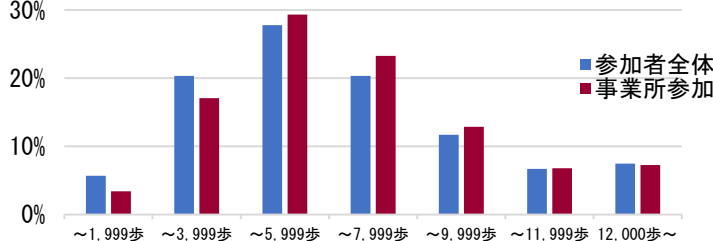
	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	7,988	7,374	7,960	8,266
女性	5,918	5,878	5,903	6,030
横浜市	6,990			

◇事業所単位で参加している人は、参加者全体と比べて平均歩数が多い傾向にありました。

#### 【歩数計】



#### 【アプリ】

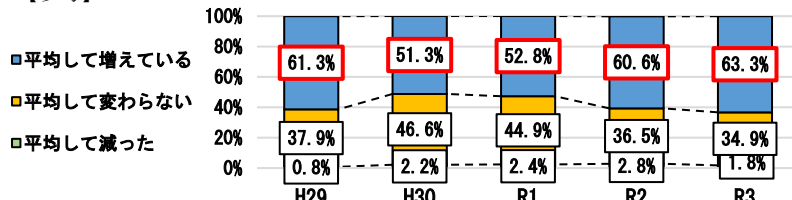


## (2) 日々の歩数や身体に良い変化が表れています。

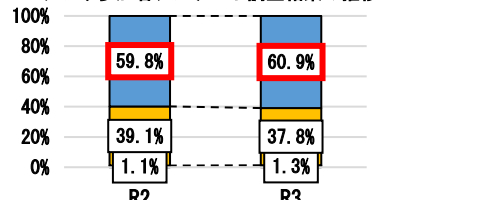
◇歩数計参加者の63.3%、アプリ参加者の60.9%が、事業への参加後、一日の歩数が増えています。

問 この事業に参加したことで、一日の歩数変化はありましたか。(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,547】		増えている 63.3%	アプリ参加者 【N=10,049】		増えている 60.9%
	人数	割合		人数	割合	
平均して2,000歩以上増えている	634	24.9%	}	2,532	25.2%	}
平均して1,000歩以上増えている	460	18.1%		1,695	16.9%	
平均して増えている(1,000歩未満)	518	20.3%		1,893	18.8%	
平均して変わらない	889	34.9%		3,802	37.8%	
平均して減った	46	1.8%		127	1.3%	

【参考】 参加後「平均して増えた」人の割合 <歩数計参加者アンケート調査結果の推移>



<アプリ参加者アンケート調査結果の推移>



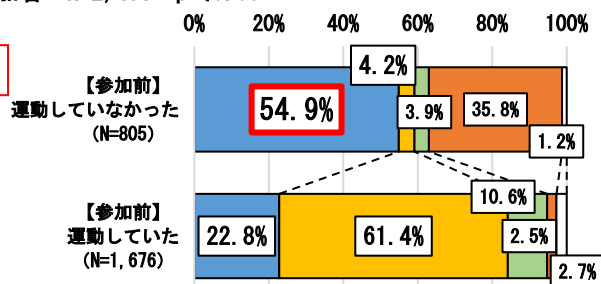
◇歩数計・アプリとも、参加後、多くの人が運動するようになっていきます。

【アンケート】参加前の運動状況別にみる参加後の運動実施状況

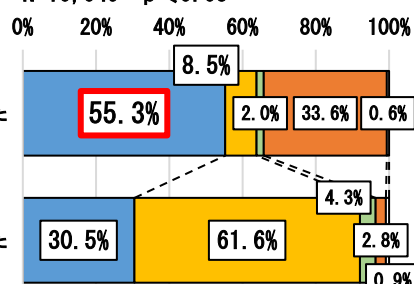
歩数計参加者 N=2,481 p<0.05

【参加後】

- 運動するようになった
- 以前と変わらず運動している
- 運動量が減った
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



アプリ参加者 N=10,049 p<0.05



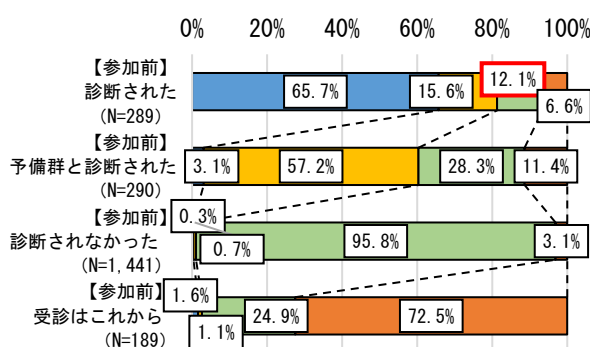
◇参加前の健診で「メタボリックシンドローム」と診断された人のうち、約10%の方が、参加後に改善しています。

【アンケート】参加前のメタボリックシンドローム診断状況別にみた参加後の診断結果

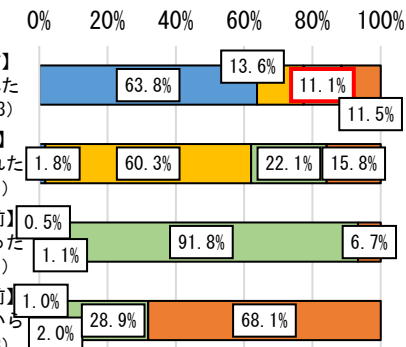
歩数計参加者 N=2,209 p<0.05

【参加後】

- 診断された
- 予備群と診断された
- 診断されなかった(改善した)
- 受診はこれから



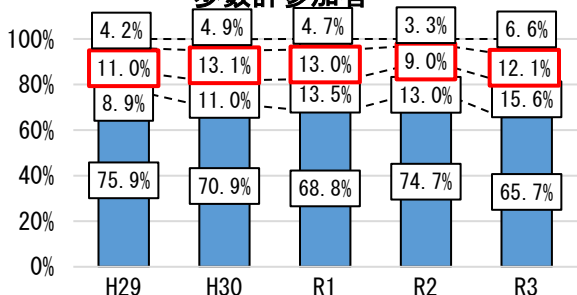
アプリ参加者 N=9,269 p<0.05



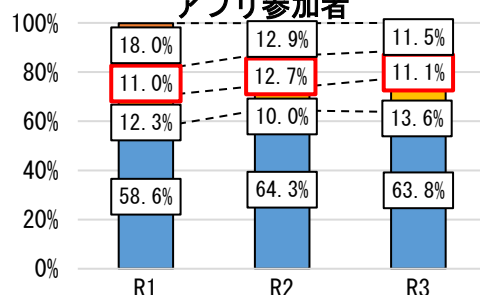
【参考】参加前「メタボリックシンドロームと診断された」人の参加後の診断結果 <調査結果の推移>

歩数計参加者

- 受診はこれから
- 診断されなかった(改善した)
- 予備群と診断された
- 診断された

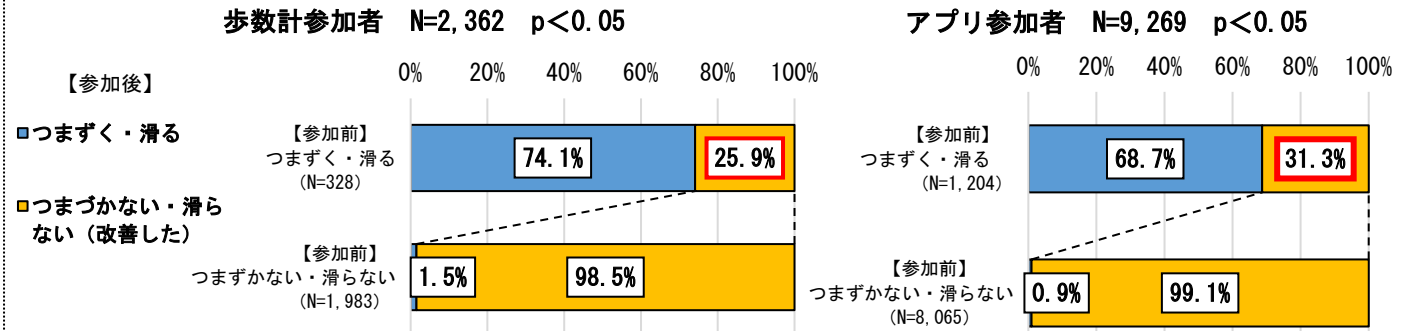


アプリ参加者

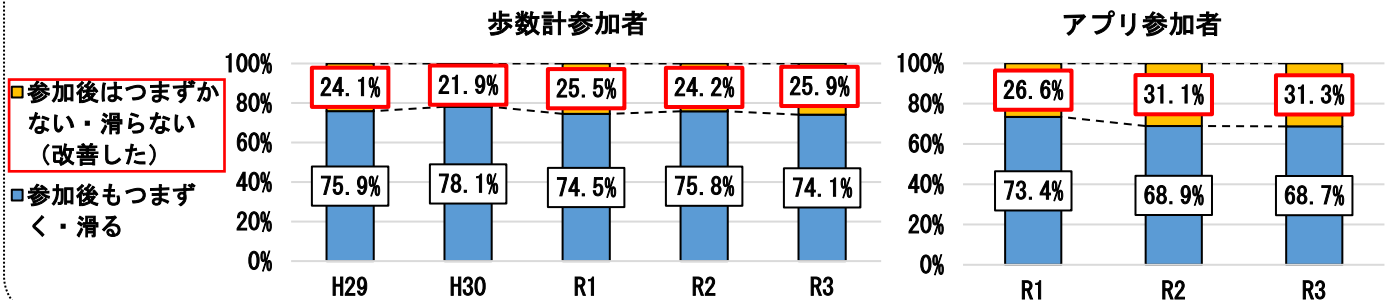


◇参加前に「家の中でつまずいたり滑ったりする」と回答した人のうち、歩数計では 25.9%、アプリでは 31.3%の方が、参加後に改善しています。

【アンケート】「家の中でつまずいたり滑ったりする」状況別にみた参加後の状況



【参考】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 <<調査結果の推移>>

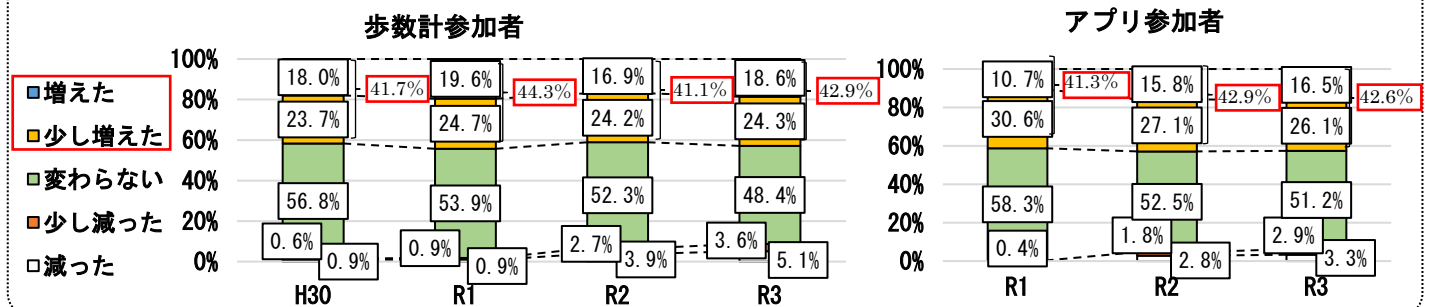


### (3) 地域や人との新たなつながりが生まれています。

◇歩数計・アプリとも 40%以上の方が、参加前よりも外出機会が増えています。

【アンケート】参加後の外出頻度の変化

問 参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？ (ひとつ選択)

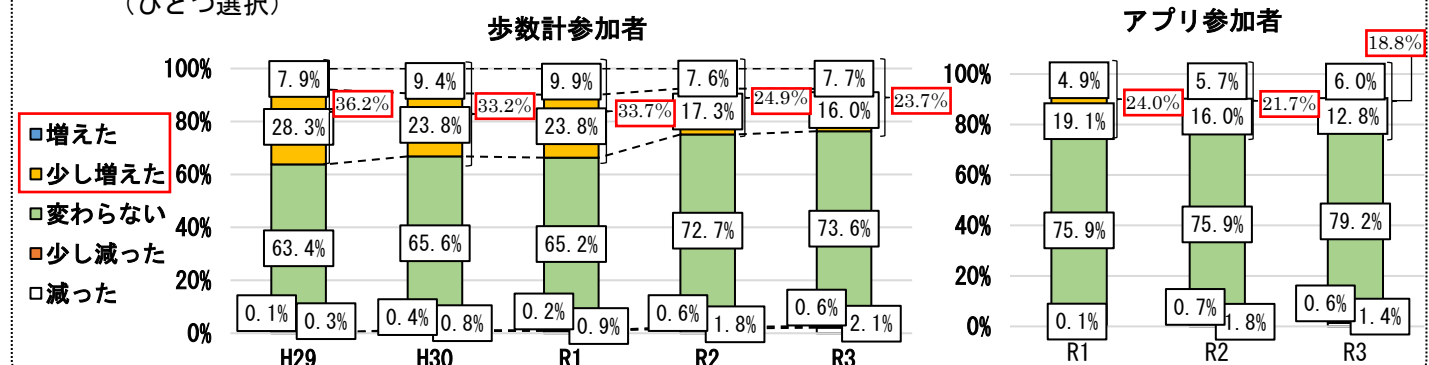


◇歩数計で 23.7%、アプリで 18.8%の方が、参加前と比べて、ウォーキングに関連して周囲と会話をしたり、挨拶をする機会が増えています。

【アンケート】参加後の周囲との会話やあいさつ頻度の変化

問 参加前と比べて、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会は増えましたか。

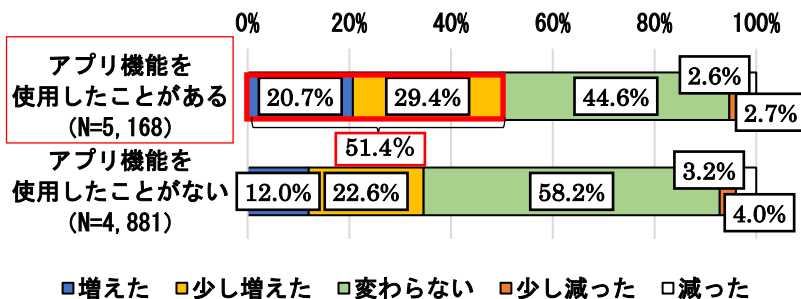
(ひとつ選択)



◇アプリの機能を使用したことがある人のうち約50%の方が参加後の外出頻度が増えています。

【アンケート】アプリ機能の使用状況別にみる外出頻度や  
会話・挨拶頻度の変化

アプリ機能使用状況別外出頻度の変化  
N=10,049 p<0.05



【統計データ】性・年代別の写真投稿数

	平成30年度 合計	令和元年度 合計	令和2年度 合計	令和元年度 からの増減
全体	6,444	8,625	9,115	▲490
男性	2,833	3,671	4,113	▲442
18～39歳	169	113	117	▲4
40～64歳	2,092	2,532	2,635	▲103
65歳以上	572	1,026	1,361	▲335
女性	3,611	4,954	5,002	▲48
18～39歳	560	471	332	▲139
40～64歳	2,838	3,955	3,833	▲122
65歳以上	213	528	837	▲309

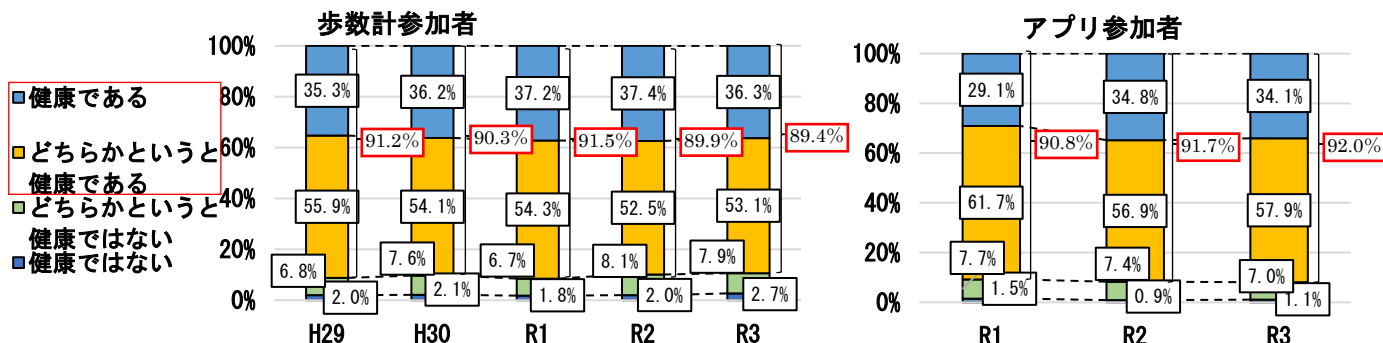
#### (4) 多くの方の健康感の向上につながっています。

◇歩数計・アプリとも、約90%の方が参加後「健康である」と回答しています。

◇参加前は「健康ではない」と回答した参加者のうち、歩数計では46.7%、アプリでは62.0%が参加後「健康である」と回答しています。

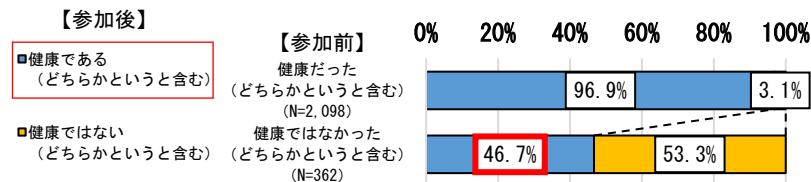
【アンケート】参加後の健康感

問 あなたは参加後の自分の健康状態について、どのように感じていますか。(ひとつ選択)

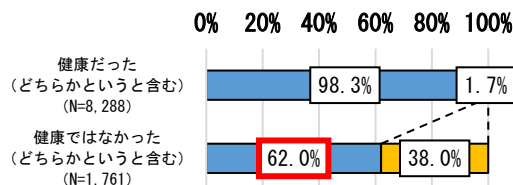


【アンケート】参加前の健康状態別にみる参加後の健康感

歩数計参加者 N=2,460 p<0.05



アプリ参加者 N=10,049 p<0.05



<参考> **ウォーキングポイント** の概要 ～気軽に楽しく健康づくり～

18歳以上の横浜市民等を対象に、専用の歩数計又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、市内約1,000か所の協力店舗・施設に設置された専用リーダーに歩数計をのせることで、アプリ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。

<詳細はこちら> URL : <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>