

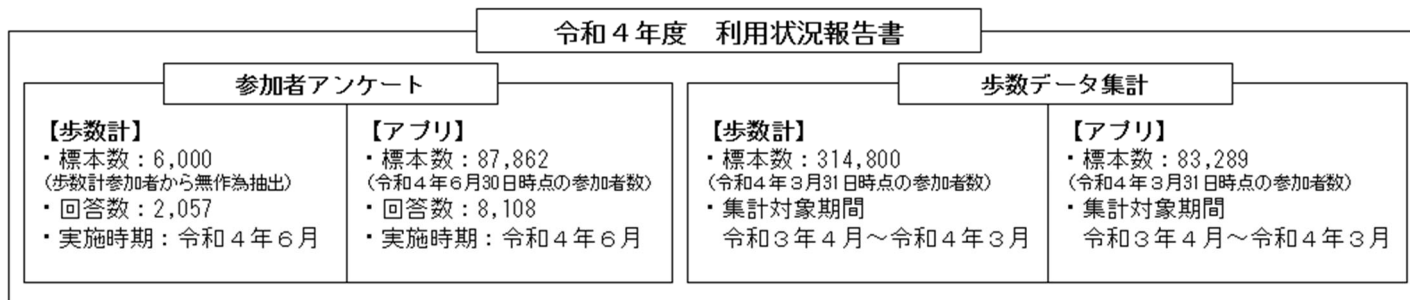
## 令和4年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況報告書 -参加者の60%以上が参加後に1日の歩数が増加！-

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4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

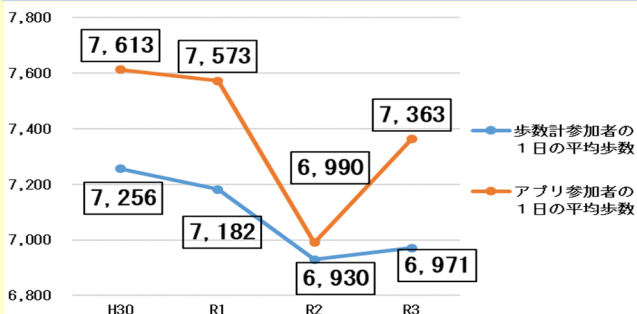
参加者を対象に実施した「参加者アンケート調査」及び「歩数データ集計」により、事業参加後の健康意識や健康行動の変化、歩数データ等から分かるウォーキング状況などを分析しました。



### 調査のポイント

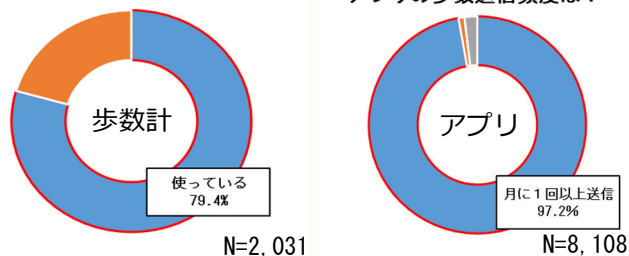
#### 本事業への参加が運動のきっかけや習慣化につながっています

3年ぶりに参加者の1日の平均歩数が増加！



歩数計・アプリともに多くの方が利用！

◇アンケート：歩数計又はアプリの使用状況は？  
歩数計を使っているか？      アプリの歩数送信頻度は？



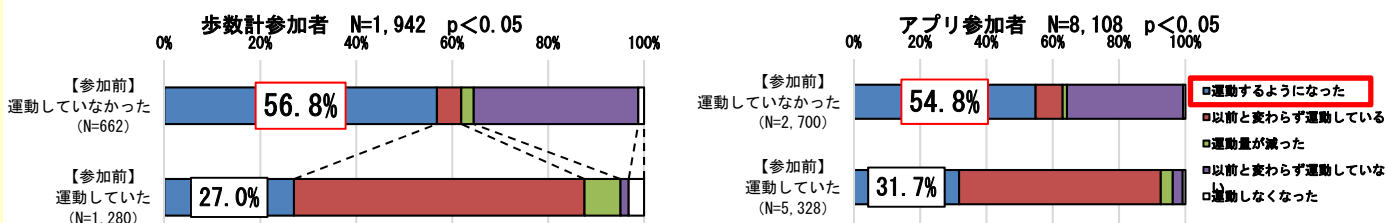
参加後1日の平均歩数が増えたと回答した人が、歩数計、アプリともに**過去最高割合！**

◇アンケート：事業参加後の1日の平均歩数の変化



参加後運動するようになったと回答した人が、歩数計、アプリともに**50%以上！**

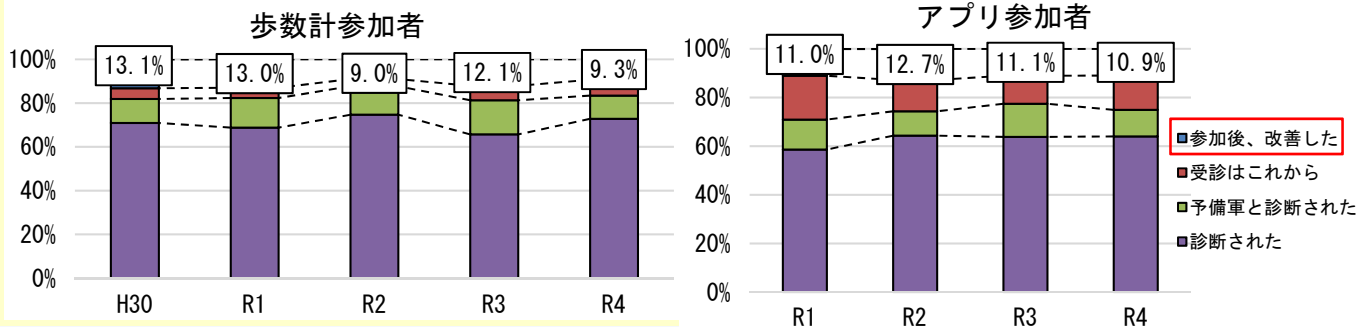
◇アンケート：参加後の運動習慣の変化



## 参加により、メタボやロコモに改善がみられています

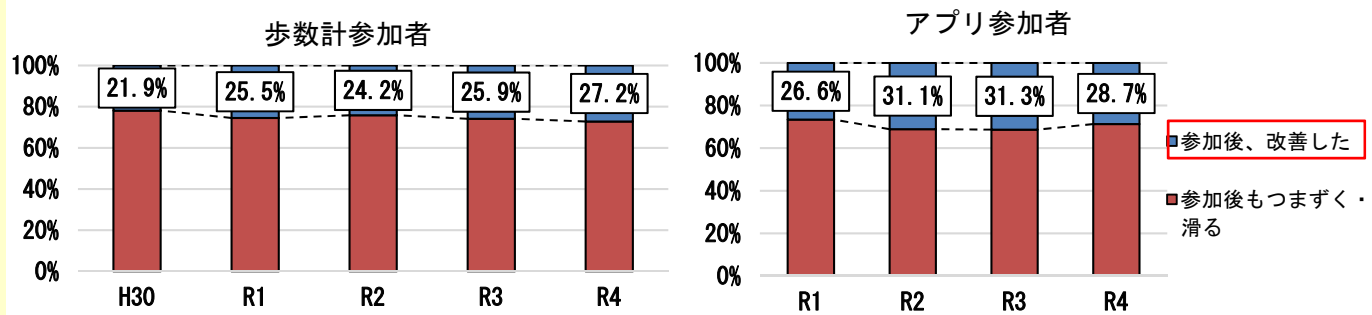
参加後に「メタボリックシンドローム」が改善した人が、5年連続で**約10%**！

◇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

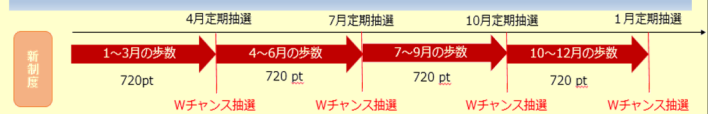
## 令和5年の取組

これまで年間の累計獲得ポイントに応じて開催していたWチャンス抽選については、参加者の皆様から、回数の拡大を求める声を多くいただきました。そのため、ウォーキングのモチベーション向上のために、令和5年から年4回の実施に変更しました。参加条件は「期間中720ポイント獲得（1日の平均歩数が8,000歩相当）」になります。

### 最もモチベーションにつながるWチャンス抽選の回数

問20 現在のWチャンス抽選は、歩数のポイントに応じて年1回実施していますが、実施回数について最もモチベーションにつながると感じる頻度を教えてください。（ひとづ選択）	歩数計参加者 【N=1,770】		アプリ参加者 【N=8,108】	
年に1回	467	26.4%	1,084	13.5%
年に2回	693	39.2%	2,814	34.7%
年に3回	144	8.1%	862	10.6%
年に4回	466	26.3%	3,338	41.2%

### 【参考】Wチャンス抽選新制度図



### ～ 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、「専用のアプリをインストールしたスマートフォン」、または「専用の歩数計」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 スマートライフカンパニー ヘルスケアサービス部

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

Tel 075-925-2004