



令和2年度

「よこはまウォーキングポイント」

利用状況報告書

令和3年3月

横浜市健康福祉局保健事業課

はじめに

横浜市では、急速な高齢化が進む中で「健康寿命の延伸」を目指し、様々な健康づくりの取組を進めています。

「よこはまウォーキングポイント事業」は、その健康づくりの取組の一つとして、日常生活の中で気軽に楽しみながら、継続してウォーキングに取り組んでいただく事業として、平成 26 年 11 月にスタートしました。歩数をポイント化し、貯まったポイントに応じてインセンティブを提供する仕組を民間事業者と協働して行う日本初の試みであった当事業は、シンプルかつユニークな取組として多くの市民の方に受け入れられ、平成 30 年 3 月には参加登録者数 30 万人を達成するなど、全国でも類を見ない大規模な健康づくり事業へと成長しました。さらに、平成 30 年 4 月は、スマートフォン専用の歩数計アプリを導入し、より多くの方が健康づくりに取り組んでいただくための環境を整備しました。

令和 2 年度の利用状況報告書は、「参加者アンケート」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、歩数データ等から読み取れるウォーキング状況等を分析し、報告書にとりまとめました。本報告書の各種分析結果をしっかりと活用しながら、市民の健康づくりの推進に引き続き取り組みます。

最後になりましたが、今回の調査の実施にご協力をいただきました市民の皆様をはじめ、事業にご協力いただき、本事業を支えていただいている商店街やリーダー設置場所の方々、地域や関係団体、企業の皆様に、心から感謝を申し上げます。

【よこはまウォーキングポイント 事業概要】

18 歳以上（平成 28 年 5 月までは 40 歳以上）の横浜市民等へ、歩数計を無償（送料負担有）でお渡しし、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。

歩数計を持ち歩き、市内の協力店舗・施設（約 1,000 か所）に設置された専用読み取りリーダー及びローソン・ミニストップに設置されている Loppi（ロッピー）に歩数計をのせることで、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。

また、参加者全員で目標歩数（平均 10 万歩 / 月）を達成した月は、本事業から社会貢献活動（国連 WFP）に一定額を寄付するとともに、専用ホームページで自分の歩数・消費カロリー等の推移や、歩数ランキングを確認することもできます。

令和2年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況・報告書

1 参加状況（アンケート・歩数データ）	
(1) 登録者の数・属性	1
(2) 利用状況	2
2 参加者の平均歩数（歩数データ）	
(1) 参加者全体の1日平均歩数	4
(2) 事業所単位での参加者の1日平均歩数	5
3 参加者の歩数変化と運動習慣改善・定着への効果（アンケート）	
(1) 歩数の変化	7
(2) 参加後の運動習慣とその継続期間	7
(3) 参加後の運動習慣の変化と定着への効果	8
4 参加者のメタボリックシンドローム診断結果と身体状況の変化（アンケート）	
(1) メタボリックシンドローム診断結果の変化	9
(2) 身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）の変化	10
5 事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート・数表）	
(1) 参加による外出頻度の変化	11
(2) リーダー設置店舗及び公共施設の利用機会の変化	11
(3) ウォーキングをきっかけや話題とした周囲の人との会話やあいさつ機会の変化	11
(4) アプリ機能の使用によるソーシャルキャピタルへの影響	12
(5) 参加後の健康感	12
6 まとめ	
(1) これまでの事業成果	13
(2) 令和3年度の取組	13

別冊資料

- (1) 令和2年度「よこはまウォーキングポイント」参加者アンケート調査結果報告書【歩数計】
- (2) 令和2年度「よこはまウォーキングポイント」参加者アンケート調査報告書【歩数計アプリ】
- (3) 令和2年度「よこはまウォーキングポイント」歩数データ集計結果報告書【歩数計】
- (4) 令和2年度「よこはまウォーキングポイント」歩数データ集計結果報告書【歩数計アプリ】

報告書の構成と概要

利用状況報告書

参加者アンケート調査結果報告書

1 歩数計

- (1) 調査対象 歩数計参加者（令和2年3月末時点）
- (2) 標本数 6,000 標本
- (3) 抽出方法 層化無作為抽出
- (4) 調査方法 郵送
- (5) 調査時期 令和2年8月5日～8月25日
- (6) 回収結果 2,641 標本（回収率 44.0%）

2 歩数計アプリ

- (1) 調査対象 アプリ参加者（令和2年8月18日時点）
- (2) 標本数 調査対象に同じ（令和2年7月末時点の参加者数 54,726 人）
- (3) 調査方法 各参加者が WEB 上のアンケート専用フォームにログインして回答
- (4) 調査時期 令和2年8月5日～8月18日
- (5) 回収結果 3,599 標本
（令和2年7月末時点の参加者数を母数とした場合の回答率 6.6%）

歩数データ集計結果報告書

1 歩数計

- (1) 調査対象 歩数計参加者（令和2年3月末時点）
- (2) 標本数 309,607 標本
- (3) 抽出方法 令和2年3月31日時点での事業参加者をシステムから抽出
- (4) 集計対象 令和元年4月～令和2年3月

2 歩数計アプリ

- (1) 調査対象 歩数計アプリ参加者（令和2年3月末時点）
- (2) 標本数 51,807 標本
- (3) 抽出方法 令和2年3月31日時点での事業参加者をシステムから抽出
- (4) 集計対象 令和元年4月～令和2年3月

1 参加状況（アンケート・歩数データ）

（1）登録者の数・属性

ア 登録者数

令和元年度は、歩数計で3,694人、歩数計アプリ（以下「アプリ」）で11,773人の新規登録があり、令和元年度末（令和2年3月末）の登録者数は累計で337,819人となりました。

なお、アプリに関しては、平成30年度からの新規登録者計28,212人のほか、歩数計との重複利用者が23,595人おり、それらを含めた総利用者数は51,807人となっています。

表1 歩数計・アプリの累計参加者数（令和2年3月末時点）

登録者数		26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和元年度
単年度	歩数計	95,923人	66,169人	70,500人	67,714人	5,607人	3,694人
	アプリ	-				16,439人	11,773人
累計		95,923人	162,092人	232,592人	300,306人	322,352人	337,819人

※歩数計との重複利用者を含めた総利用者数は51,807人

イ 登録者の属性

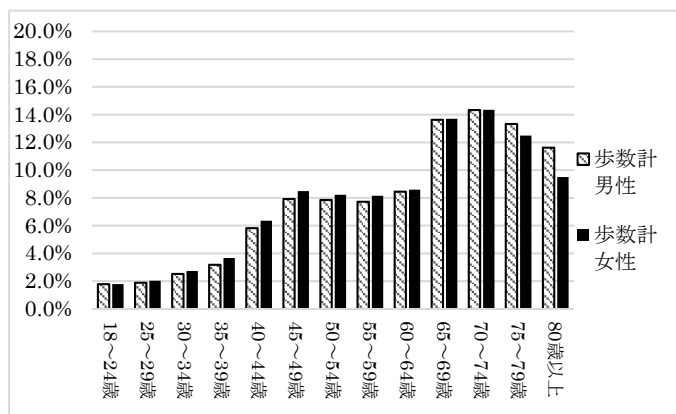
登録者の男女別割合は、男性137,270人（40.6%）、女性200,549人（59.4%）となっています。

また、年代別の構成割合は、平成30年4月のアプリ導入の効果もあって年代層の拡大が進んでおり、65歳未満の割合が52.3%となっています。

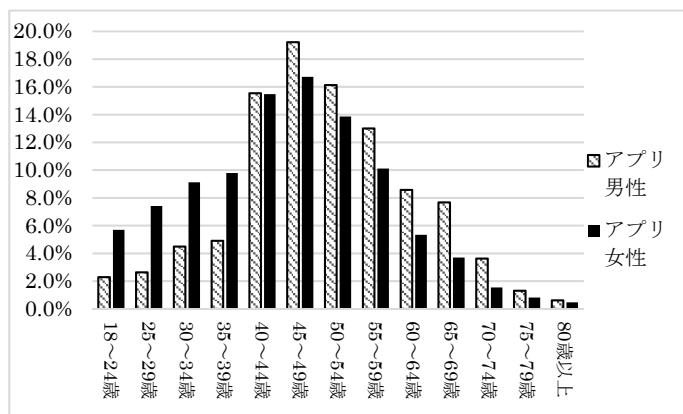
表2 歩数計・アプリの性年代別登録者数

		総数	65歳未満	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
歩数計	男性	125,310	59,028	66,282	2,226	2,366	3,150	3,983	7,285	9,922	9,832	9,673	10,591	17,068	17,959	16,698	14,557
	女性	184,297	92,114	92,183	3,280	3,720	5,034	6,746	11,708	15,630	15,147	15,022	15,827	25,243	26,421	23,011	17,508
アプリ	男性	11,960	10,379	1,581	273	315	537	587	1,858	2,299	1,929	1,555	1,026	918	434	156	73
	女性	16,252	15,194	1,058	924	1,204	1,482	1,591	2,515	2,717	2,252	1,643	866	600	250	132	76
全体	男性	137,270	69,407	67,863	2,499	2,681	3,687	4,570	9,143	12,221	11,761	11,228	11,617	17,986	18,393	16,854	14,630
	割合	40.6%	20.5%	20.1%	0.7%	0.8%	1.1%	1.4%	2.7%	3.6%	3.5%	3.3%	3.4%	5.3%	5.4%	5.0%	4.3%
	女性	200,549	107,308	93,241	4,204	4,924	6,516	8,337	14,223	18,347	17,399	16,665	16,693	25,843	26,671	23,143	17,584
	割合	59.4%	31.8%	27.6%	1.2%	1.5%	1.9%	2.5%	4.2%	5.4%	5.2%	4.9%	4.9%	7.6%	7.9%	6.9%	5.2%
	計	337,819	176,715	161,104	6,703	7,605	10,203	12,907	23,366	30,568	29,160	27,893	28,310	43,829	45,064	39,997	32,214
割合	100.0%	52.3%	47.7%	2.0%	2.3%	3.0%	3.8%	6.9%	9.0%	8.6%	8.3%	8.4%	13.0%	13.3%	11.8%	9.5%	

グラフ1 歩数計登録者の性年代別割合



グラフ2 アプリ登録者の性年代別割合



1 参加状況（アンケート・歩数データ）

表3 歩数計・アプリの別登録者数

	総数	参加者数（歩数計）		参加者数（アプリ）		【参考】 R02.1.1時点の 18歳以上人口に 対する参加割合		総数	参加者数（歩数計）		参加者数（アプリ）		【参考】 R02.1.1時点の 18歳以上人口に 対する参加割合
		男性	女性	男性	女性				男性	女性			
鶴見区	17,263	6,088	9,400	764	1,011	7.0%	港北区	25,162	9,054	13,245	1,184	1,679	8.4%
神奈川区	18,208	6,319	9,804	868	1,217	8.7%	緑区	14,835	5,332	8,238	560	705	9.7%
西区	11,861	4,772	5,933	470	686	13.3%	青葉区	21,825	7,979	11,751	903	1,192	8.4%
中区	28,662	12,920	14,386	593	763	22.3%	都筑区	16,921	6,244	8,935	767	975	9.8%
南区	16,560	5,760	9,498	533	769	9.7%	戸塚区	24,107	8,756	13,232	931	1,188	10.3%
港南区	24,165	8,803	13,897	606	859	13.2%	栄区	13,753	5,355	7,587	302	509	13.5%
保土ヶ谷区	18,104	6,223	10,345	659	877	10.2%	泉区	14,210	5,203	7,998	429	580	11.0%
旭区	23,008	8,333	13,160	617	898	11.0%	瀬谷区	12,214	4,467	7,020	287	440	11.8%
磯子区	15,636	5,941	8,562	449	684	11.0%	横浜市	337,023	125,310	184,297	11,514	15,902	10.6%
金沢区	20,529	7,761	11,306	592	870	12.1%							

※アプリの市外登録者 796 人を除く

【注】これ以降の「1(2) 利用状況」から「2 参加者の平均歩数」では、歩数計システム及びアプリシステムから抽出できない市外転出や死亡等による退会者を除いた数で集計しています。また、アプリは歩数計との重複を含む総利用者数で集計しています。（歩数計参加者数：306,770人、アプリ参加者数：45,818人）

(2) 利用状況

ア 歩数データから見る利用状況

歩数データ集計を見ると、歩数計では、歩数計をリーダーに載せて歩数データを1回以上送信したことがある人は71.4%、参加期間中8割以上の月で歩数データがある人は24.4%となっています。

アプリでは、参加者のうち1回以上歩数データの送信をしたことがある人は81.5%、参加期間中8割の月で歩数データがある人は49.4%と、いずれも歩数計より高い値となっています。

【歩数データ集計】（男女別）歩数データの送信状況

		参加者		歩数を1回以上送信したことがある人	参加期間中、8割以上の月で歩数データがある人	パソコン等で自分の歩数等データを見たことがある人
歩数計	男性	人数	124,221	90,023	34,823	53,968
		割合	100.0%	72.5%	28.0%	43.4%
	女性	人数	182,549	128,933	39,938	58,027
		割合	100.0%	70.6%	21.9%	31.8%
	横浜市	人数	306,770	218,956	74,761	111,995
		割合	100.0%	71.4%	24.4%	36.5%
アプリ	男性	人数	21,212	17,426	11,251	
		割合	100.0%	82.2%	53.0%	
	女性	人数	24,606	19,894	11,403	
		割合	100.0%	80.9%	46.3%	
	横浜市	人数	45,818	37,320	22,654	
		割合	100.0%	81.5%	49.4%	

1 参加状況 (アンケート・歩数データ)

イ アンケート結果から見る利用状況

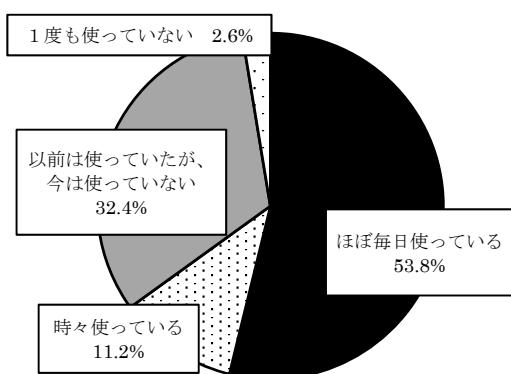
歩数計では、アンケートで 53.8%の人が歩数計を「ほぼ毎日使っている」と回答しており、「時々使っている」とあわせると、65.0%の人が歩数計を「使っている」ことになります。また、リーダー設置場所に行っていないと回答した人のうち、歩数計を「ほぼ毎日使っている」、「時々使っている」をあわせると、34.5%の人が「使っている」状況にあります。

アプリでは、横浜市の推奨する「月1回以上歩数送信」を行っている割合（歩数データの送信を「毎日」、「週1回以上」及び「月に1回程度」の頻度で行っている人を合わせた割合）は94.1%となっています。

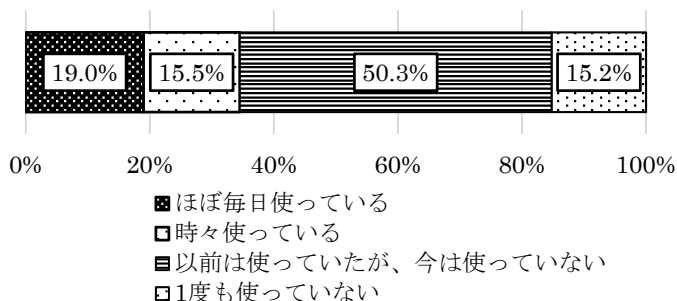
【アンケート】歩数計・アプリの利用頻度

歩数計参加者

問 15 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(〇はひとつ) N=2,583

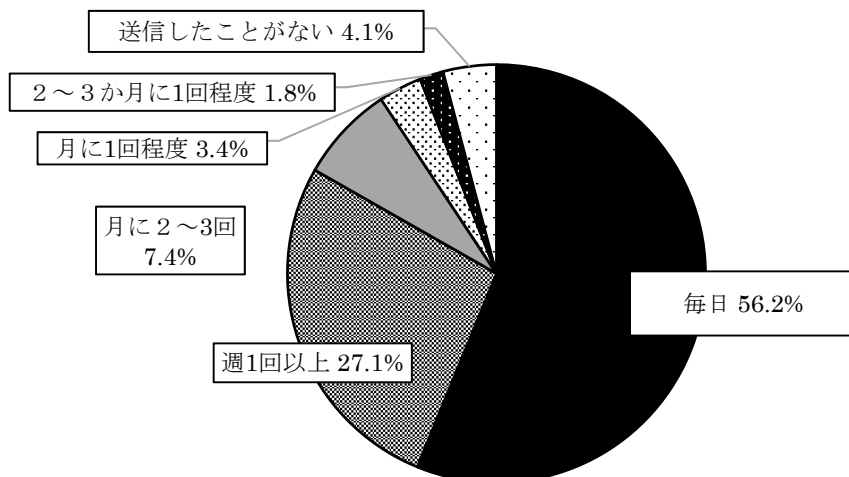


リーダー設置場所に行っていない人 n=316



アプリ参加者

問 16 どれくらいの頻度で歩数データを送信していますか。(ひとつ選択) N=3,599



2 参加者の平均歩数（歩数データ）

(1) 参加者全体の1日平均歩数

ア 1日平均歩数の状況

①歩数計

1日平均歩数は7,182歩で、昨年度(7,256歩)と比べてわずかに少なくなっています。

性年代別でみると、男性の1日平均歩数は8,151歩で、60～64歳が最も多く、女性の1日平均歩数は6,325歩で、18～24歳で最も多くなっています。また、男女とも18～39歳で昨年度の平均歩数を上回っています。

【歩数データ集計】歩数計参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	R02	8,151	8,796	9,109	7,653	8,647	8,461	8,800	8,909	8,675	8,866	9,120	9,252	9,260	8,557	7,996	7,413	6,421
	R01	(8,250)	(8,649)	(9,139)	(7,715)	(8,502)	(8,627)	(8,597)	(8,715)	(8,854)	(8,936)	(9,146)	(9,368)	(9,191)	(8,539)	(8,053)	(7,419)	(6,362)
女性	R02	6,325	7,455	7,108	5,790	7,967	7,655	7,489	7,315	7,100	7,155	7,208	7,253	6,881	6,379	6,001	5,561	4,731
	R01	(6,411)	(7,412)	(7,104)	(5,849)	(7,683)	(7,898)	(7,446)	(7,213)	(7,004)	(7,162)	(7,209)	(7,260)	(6,894)	(6,427)	(6,024)	(5,571)	(4,727)
横浜市	R02	7,182	※太枠は男女別の最大値															
	R01	(7,256)																

②アプリ

1日平均歩数は7,573歩で、歩数計での1日平均歩数を300歩以上上回っています。

性年代別でみると、男性は1日平均歩数が8,617歩で、60～64歳で最も多く、女性は1日平均歩数が6,446歩で、18～24歳が最も多くなっています。昨年度と比べると、若い世代の平均歩数が少ない傾向があります。

【歩数データ集計】アプリ参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

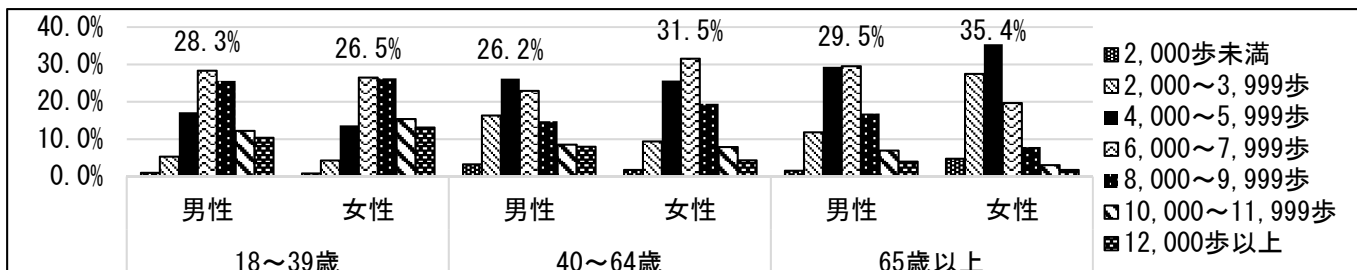
		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	R02	8,617	8,500	8,679	8,407	8,026	8,478	8,660	8,526	8,537	8,624	8,630	8,815	8,820	8,590	8,071	8,740	7,369
	R01	(8,677)	(8,791)	(8,701)	(8,454)	(8,750)	(8,928)	(9,068)	(8,535)	(8,524)	(8,659)	(8,677)	(8,847)	(8,804)	(8,639)	(7,876)	(8,581)	(8,146)
女性	R02	6,446	6,849	6,411	5,853	7,479	7,247	6,752	6,507	6,256	6,386	6,404	6,559	6,466	6,057	5,551	5,892	4,983
	R01	(6,560)	(7,039)	(6,444)	(5,850)	(7,968)	(7,464)	(6,814)	(6,591)	(6,348)	(6,484)	(6,378)	(6,566)	(6,468)	(6,044)	(5,595)	(5,770)	(5,176)
横浜市	R02	7,573	※太枠は男女別の最大値															
	R01	(7,613)																

イ 平均歩数の分布

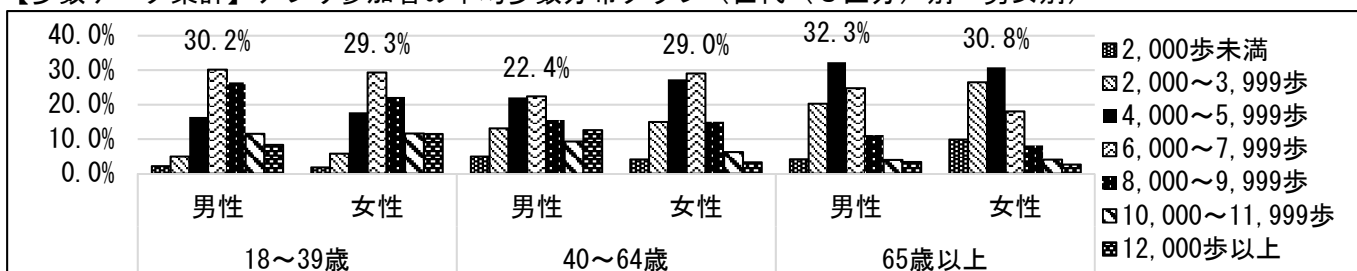
歩数計・アプリに共通して、18～39歳では男女とも6,000～7,999歩及び8,000～9,999歩の割合が多く、40～64歳の男女及び65歳以上の男性では4,000～5,999歩及び6,000～7,999歩の割合が多くなっています。

また、アプリでは40～64歳の男性で、12,000歩以上歩く人の割合が歩数計に比べて高くなっています。

【歩数データ集計】歩数計参加者の平均歩数分布グラフ（世代（3区分）別・男女別）



【歩数データ集計】アプリ参加者の平均歩数分布グラフ（世代（3区分）別・男女別）



2 参加者の平均歩数（歩数データ）

(2) 事業所単位での参加者の1日平均歩数

ア 1日平均歩数の状況

歩数計・アプリとも、参加者全体より平均歩数が多い結果となっています。

性年代別でみると、歩数計では、男性は60～64歳が最も多く、30代及び50・60代で平均歩数が多い傾向があります。女性は30～34歳が最も多く、若い世代の平均歩数が特に多くなっています。

【歩数データ集計】事業所単位での歩数計参加者の平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	9,101	8,981	9,206	8,585	8,715	8,408	9,130	9,129	8,557	8,978	9,277	9,343	9,528	9,298	7,546	7,122	7,316
女性	7,637	7,888	7,764	6,347	7,903	8,048	8,085	7,691	7,851	7,844	7,800	7,683	7,678	6,921	5,727	5,535	4,767
横浜市	8,474	※太枠は男女別の最大値															

アプリでは、男性は55～59歳、女性は25～29歳の歩数が特に多くなっています。

※ 男性は75～79歳で10,000歩を上回りましたが、参加人数が1人のため、平均数値として適当ではありません。

参加者全体とは逆に、事業所単位では歩数計の方がアプリよりも平均歩数が多い傾向が見られました。

【歩数データ集計】事業所単位でのアプリ参加者の平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

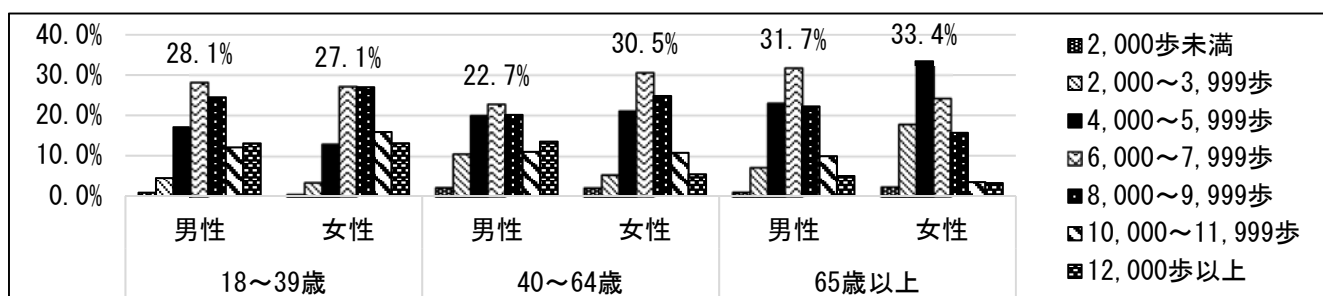
	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	8,493	8,255	8,559	8,680	7,488	8,172	8,128	8,509	8,291	8,595	8,217	9,130	8,511	9,129	6,573	10,411	0
女性	7,018	6,963	7,059	6,495	6,617	7,560	7,137	6,361	6,574	7,393	6,993	7,327	6,468	6,581	5,412	0	0
横浜市	7,995	※太枠は男女別の最大値															

イ 平均歩数の分布

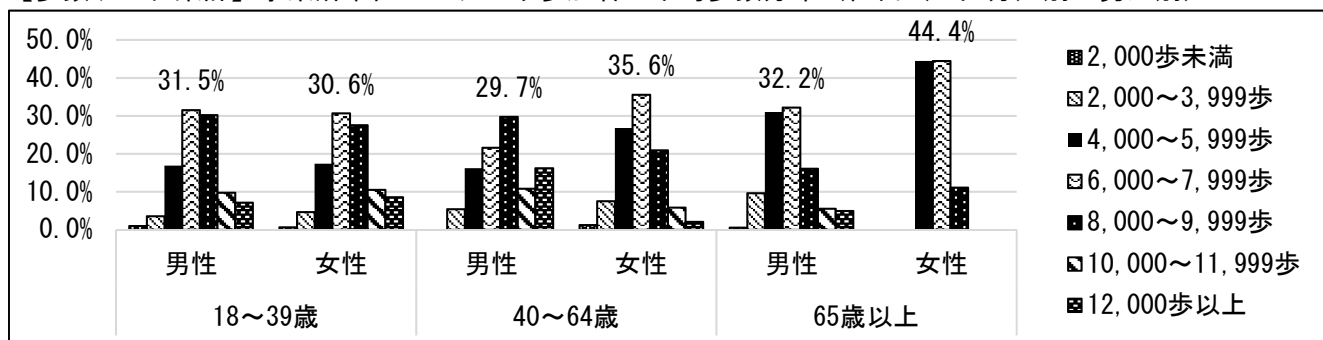
歩数計・アプリに共通し、男女ともほとんどの世代で6,000～7,999歩が中心となっています。

また、40～64歳の男女における8,000～9,999歩の割合が、参加者全体では10～20%であるのに対し事業所単位では20%を超えていることが、参加者全体に比べ平均歩数が多い理由の1つと考えられます。

【歩数データ集計】事業所単位での歩数計参加者の平均歩数分布グラフ（世代（3区分）別・男女別）



【歩数データ集計】事業所単位でのアプリ参加者の平均歩数分布（世代（3区分）別・男女別）



2 参加者の平均歩数（歩数データ）

【参考】【歩数データ集計】歩数計・アプリ参加者の1日平均歩数（区別・男女別）

参加者全体の区別平均歩数を比較すると、西区が男女とも歩数計・アプリの両方において最も多くなっています。

	歩数計			アプリ		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
鶴見区	7,141	8,297	6,233	7,720	9,010	6,343
神奈川区	7,384	8,334	6,608	7,772	8,808	6,767
西区	7,849	8,973	6,939	7,996	9,014	7,012
中区	7,295	8,285	6,465	7,539	8,651	6,497
南区	7,348	8,362	6,516	7,610	8,758	6,520
港南区	6,979	7,898	6,179	7,453	8,357	6,499
保土ヶ谷区	7,194	8,256	6,317	7,627	8,633	6,599
旭区	7,110	8,039	6,307	7,588	8,684	6,505
磯子区	7,065	8,000	6,283	7,571	8,812	6,313

※太枠は各最大値

	歩数計			アプリ		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
金沢区	7,054	7,986	6,202	7,468	8,510	6,367
港北区	7,418	8,407	6,516	7,583	8,509	6,592
緑区	7,103	8,051	6,297	7,706	8,705	6,588
青葉区	7,088	8,006	6,149	7,367	8,512	6,064
都筑区	7,312	8,274	6,391	7,434	8,427	6,268
戸塚区	7,111	8,053	6,280	7,488	8,584	6,291
栄区	6,893	7,788	6,096	7,289	8,371	6,200
泉区	6,882	7,888	5,978	7,361	8,393	6,155
瀬谷区	6,921	7,881	6,123	7,468	8,759	6,168
横浜市	7,182	8,151	6,325	7,559	8,626	6,440

【参考】「第2期健康横浜21」目標達成状況

歩数の測定方法が異なるため単純な比較はできませんが、「第2期健康横浜21」で設定している世代ごとの目標歩数と比べると、以下のカテゴリーの参加者が目標値を達成しています。

○参加者全体：65歳以上男性のアプリ参加者

○事業所単位での参加者：65歳以上男女の歩数計参加者及びアプリ参加者

1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合	18～39歳		40～64歳		65歳以上		
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
第2期健康横浜21目標値	9,000歩以上	8,500歩以上	9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上	
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合 ()内は目標策定時値	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	40%以上	
参加者全体	(歩数計)	34.8%	24.5%	40.4%	22.2%	41.7%	32.4%
	(アプリ)	35.3%	21.9%	34.1%	16.0%	51.2%	34.4%
事業所参加	(歩数計)	35.9%	32.3%	41.3%	30.2%	55.3%	46.4%
	(アプリ)	33.1%	20.1%	30.5%	20.5%	64.9%	55.6%

※太枠は目標値を上回っている値

3 参加者の歩数変化と運動習慣改善・定着への効果（アンケート）

(1) 歩数の変化

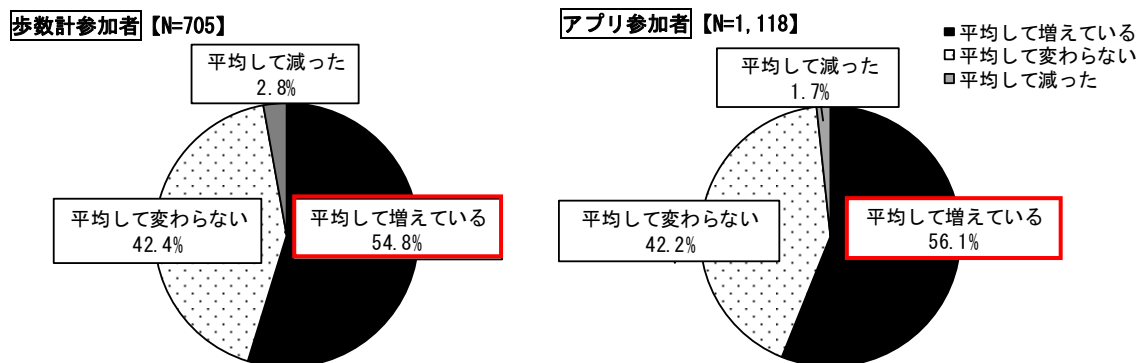
本事業参加後、**歩数計参加者**の60.6%、**アプリ参加者**の59.8%が、「平均して（歩数が）増えている」と回答しており、**歩数計参加者**は平成28年度の調査から5年連続で50%を超えていました。また、**歩数計参加者**の41.6%、**アプリ参加者**の43.6%が、「1,000歩以上増えている」と回答していました。

さらに、参加前は運動していなかった人のうち、**歩数計参加者**の54.8%、**アプリ参加者**の56.1%が、参加後は「平均して（歩数が）増えている」と回答していました。

【アンケート】参加による一日の歩数変化

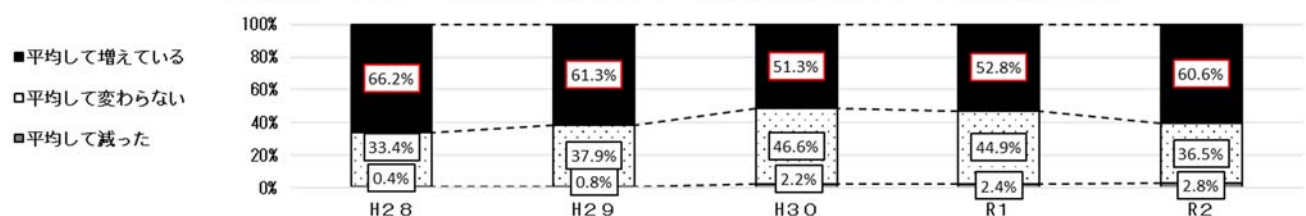
問 この事業に参加したことで、一日の歩数変化はありましたか。（ひとつ選択）	歩数計参加者 【N=2,542】		増えている 60.6%	アプリ参加者 【N=3,599】		増えている 59.8%
	人数	割合		人数	割合	
平均して2,000歩以上増えている	608	23.9%	}	910	25.3%	}
平均して1,000歩以上増えている	450	17.7%		658	18.3%	
平均して増えている（1,000歩未満）	484	19.0%		583	16.2%	
平均して変わらない	929	36.5%		1,407	39.1%	
平均して減った	71	2.8%		41	1.1%	

【参考】「参加前は運動していなかった」と回答した人の、参加後における1日の歩数の変化



【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>>



(2) 参加後の運動習慣【※】とその継続期間

「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人（運動習慣【※】がある人）は、**歩数計参加者**で66.6%、**アプリ参加者**で80.0%となっており、**歩数計参加者**の86.5%、**アプリ参加者**の73.1%が、その運動習慣を「1年以上」継続していると回答しています。

【※】健康日本21では、「1回30分以上週2回以上運動している人」を「運動習慣がある人」としています。

【アンケート】1週間の運動習慣とその継続期間

問 あなたは、1週間にどれくらい歩いていますか。（〇はひとつ）	歩数計参加者 【N=2,574】		アプリ参加者 【N=3,599】	
	人数	割合	人数	割合
1 30分以上歩く日が週2回以上ある	1,714	66.6%	2,879	80.0%
2 30分以上歩く日が週1回くらいある	412	16.0%	480	13.3%
3 1・2にはあてはまらない	448	17.4%	240	6.7%

問 （「1週間にどれくらい歩いているか」の状況について） どれくらいの期間継続していますか（〇はひとつ）	歩数計参加者 【N=2,536】		アプリ参加者 【N=3,599】	
	人数	割合	人数	割合
6か月未満	170	6.7%	529	14.7%
6か月以上1年未満	172	6.8%	440	12.2%
1年以上	2,194	86.5%	2,630	73.1%

3 参加者の歩数変化と運動習慣改善・定着への効果 (アンケート)

(3) 参加後の運動習慣の変化と運動習慣の定着への効果

歩数計参加者の33.8%、アプリ参加者の37.8%が、参加後「運動するようになった」と回答し、「以前から運動している」と合わせると、歩数計、アプリとも、約80%の人が運動しています。

また、参加前は「運動していなかった」人のうち歩数計参加者の57.1%、アプリ参加者の53.4%が、参加後に「運動するようになった」と回答しており、平成28年度以降の調査では最も高い割合となっていました。

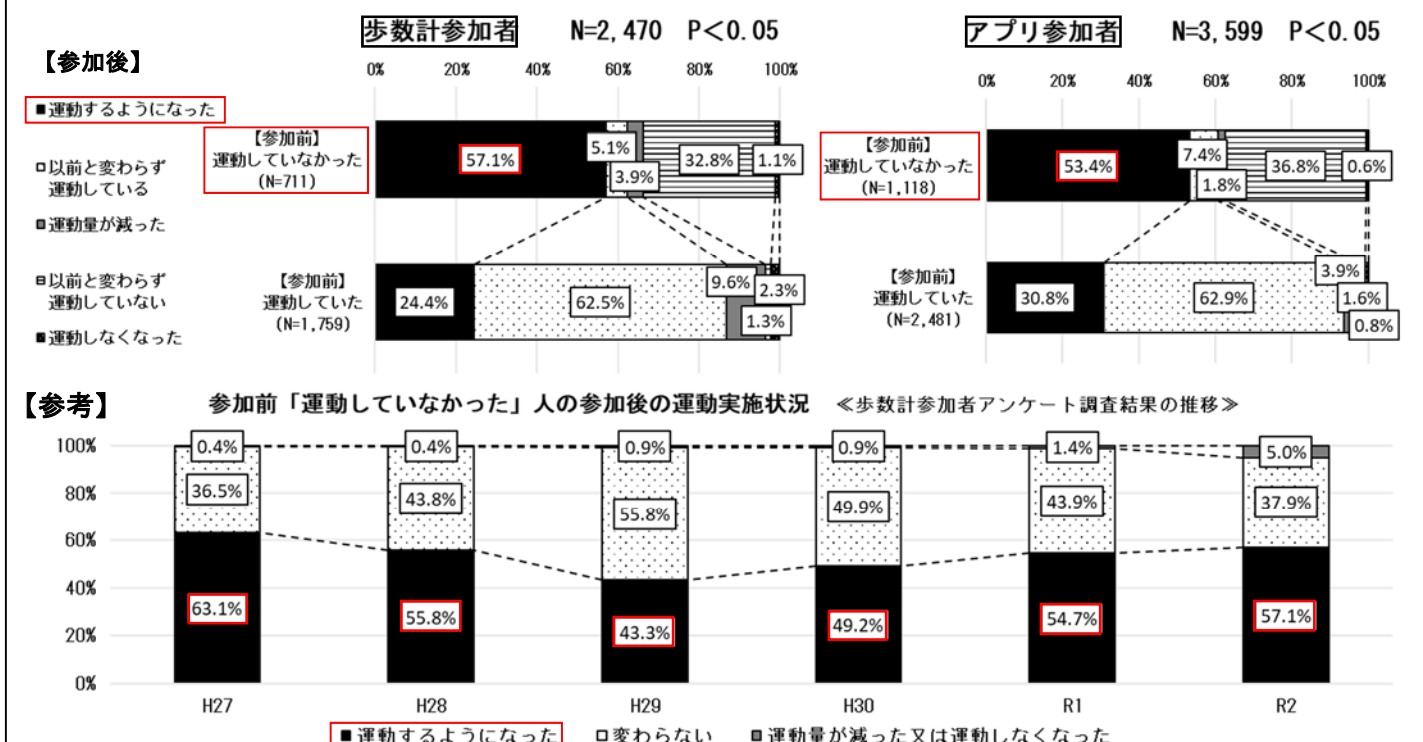
さらに、参加後「運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)」人のうち、「1年以上」継続している人は、歩数計参加者で88.5%、アプリ参加者で62.0%でした。「以前と変わらず運動している」人では、「1年以上」継続している人は、歩数計参加者で95.2%、アプリ参加者で91.5%でした。

こうした結果から、本事業への参加が、運動のきっかけや運動習慣の定着につながっていると考えられます。

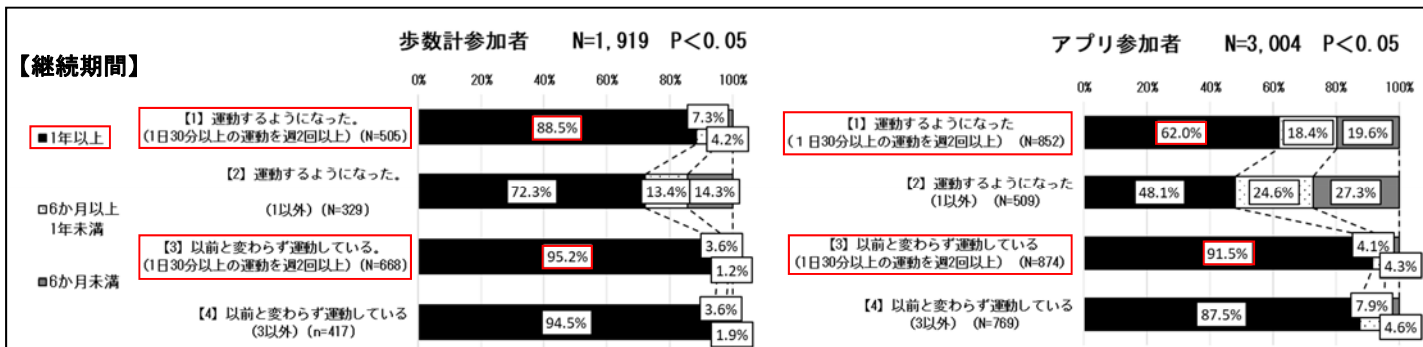
【アンケート】参加後の運動実施状況

問	参加後の運動実施状況 (ウォーキングやそれ以外の運動を含む) は、どの項目にあてはまると思いますか。(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,512】		アプリ参加者 【N=3,599】		運動するようになった人 37.8% 以前から運動している人 45.7%
1	運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)	516	20.5%	852	23.7%	
2	運動するようになった(1以外)	333	13.3%	509	14.1%	
3	以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上)	706	28.1%	874	24.3%	
4	以前と変わらず運動している(3以外)	447	17.8%	769	21.4%	
5	運動量が減った(定期的でなくなった)	199	7.9%	117	3.3%	
6	以前と変わらず運動していない	260	10.4%	451	12.5%	
7	運動しなくなった	51	2.0%	27	0.8%	

【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



【アンケート】参加後の運動実施状況の継続期間



4 参加者のメタボリックシンドローム診断結果と身体状況の変化 (アンケート)

(1) メタボリックシンドローム【※】診断結果の変化

健康診断や人間ドックでメタボリックシンドロームと「診断された」と回答した人は、参加前・後で、**歩数計参加者**は13.1%から11.0% (▲2.1ポイント)、**アプリ参加者**は15.7%から10.7% (▲5.0ポイント)、それぞれ減少しています。

とくに、参加前にメタボリックシンドロームと「診断された」と回答した人のうち、**歩数計参加者**は9.0%、**アプリ参加者**は12.7%の人が、参加後はメタボリックシンドロームと診断されなかった(メタボリックシンドロームが改善した)と回答していました。なお、**歩数計参加者**は平成29年度調査以降、継続して9~13%程度、**アプリ参加者**は令和元年度調査以降、継続して11~13%程度の人が参加後に「改善した」と回答しており、本事業への参加がメタボリックシンドロームの改善に良い影響を及ぼしていると考えられます。

【※】腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上を超え、なおかつ、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の3つのうち、2つにあてはまる状態のこと

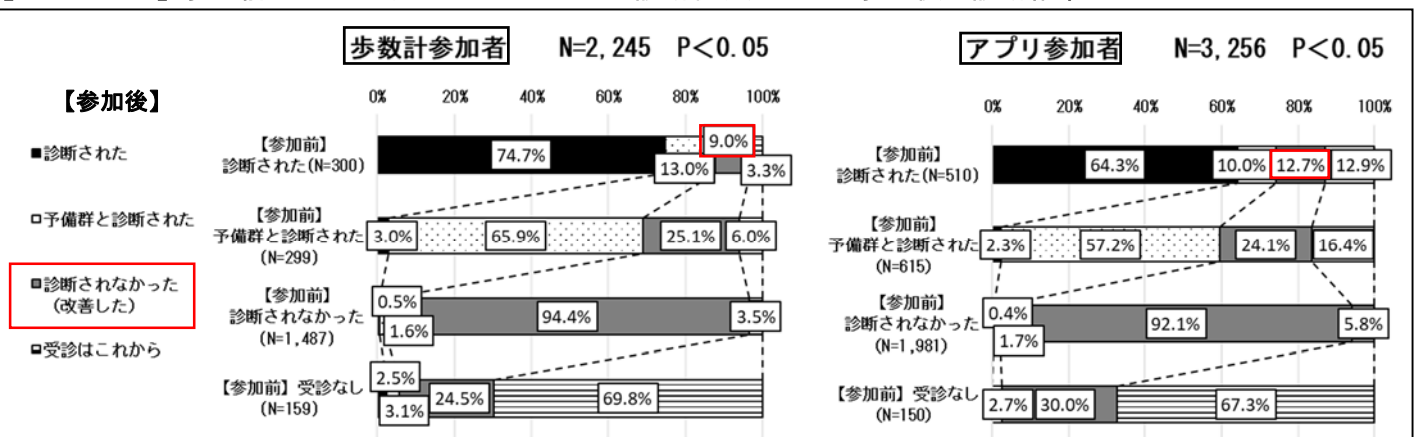
【アンケート】参加前・後のメタボリックシンドローム診断状況

問 【40歳以上限定】参加前の健康診断や人間ドックにおいて、メタボリックシンドロームと診断されたことはありますか？(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,329】		アプリ参加者 【N=3,256】	
	人数	割合	人数	割合
診断された	306	13.1%	510	15.7%
予備群と診断された	306	13.1%	615	18.9%
なかった	1,512	64.9%	1,981	60.8%
受診なし	205	8.8%	150	4.6%

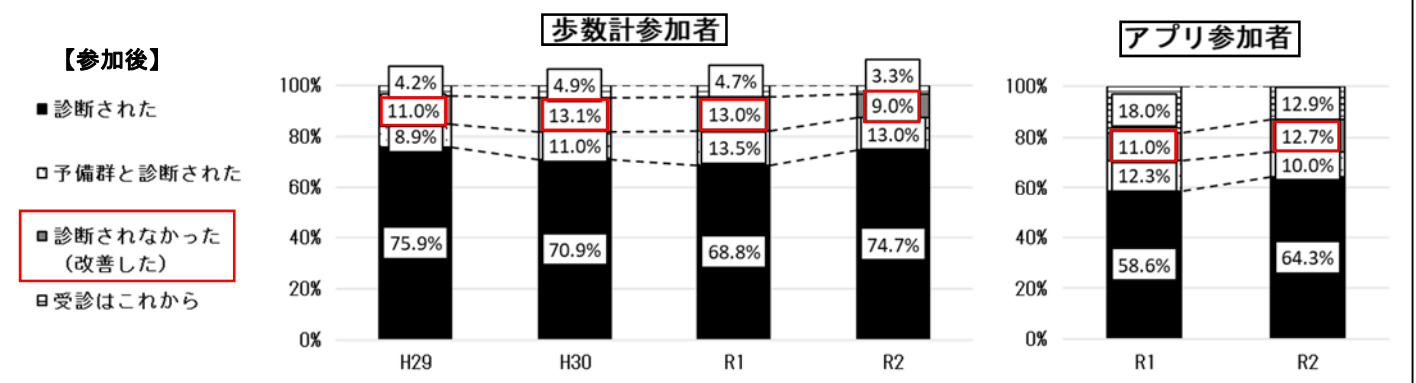


問 【40歳以上限定】参加後の健康診断や人間ドックにおいて、メタボリックシンドロームと診断されたことはありますか？(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,254】		アプリ参加者 【N=3,256】	
	人数	割合	人数	割合
診断された	247	11.0%	349	10.7%
予備群と診断された	266	11.8%	441	13.5%
なかった	1,549	68.7%	2,083	64.0%
受診なし	192	8.5%	383	11.8%

【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



【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>>



4 参加者のメタボリックシンドローム診断結果と身体状況の変化（アンケート）

(2) 身体状況（ロコモティブシンドローム【※】に関する項目）の変化

参加前、家の中でつまずいたり滑ったりしていた人のうち、**歩数計参加者**は24.2%、**アプリ参加者**は31.1%が、参加後はつまずいたり滑ったりしなくなっていました。なお、**歩数計参加者**は平成29年度調査以降、継続して21~26%程度、**アプリ参加者**は令和元年度調査以降、継続して26~31%程度の方が参加後に「改善した」と回答しており、本事業への参加がロコモティブシンドロームの改善につながっていると考えられます。

また、**歩数計参加者**では、参加後に改善した人は改善していない人に比べて、運動している割合が高くなっていました。統計学的な検定はできませんが、**アプリ参加者**についても、改善した人の方が運動している割合が高くなっていました。

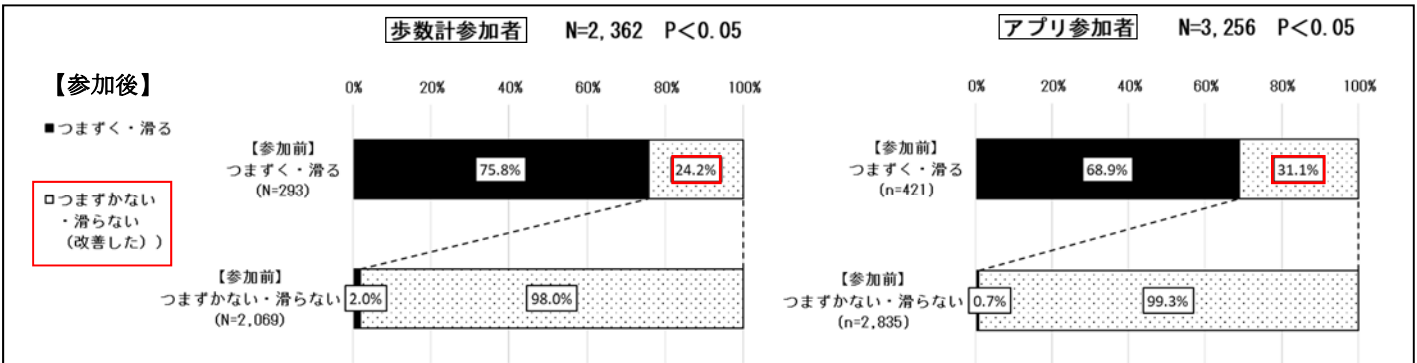
【※】運動器の障害で移動機能の低下をきたした状態。進行すると介護が必要になるリスクがあがる。

【アンケート】参加前・後の「家の中でつまずいたり滑ったりする」状況

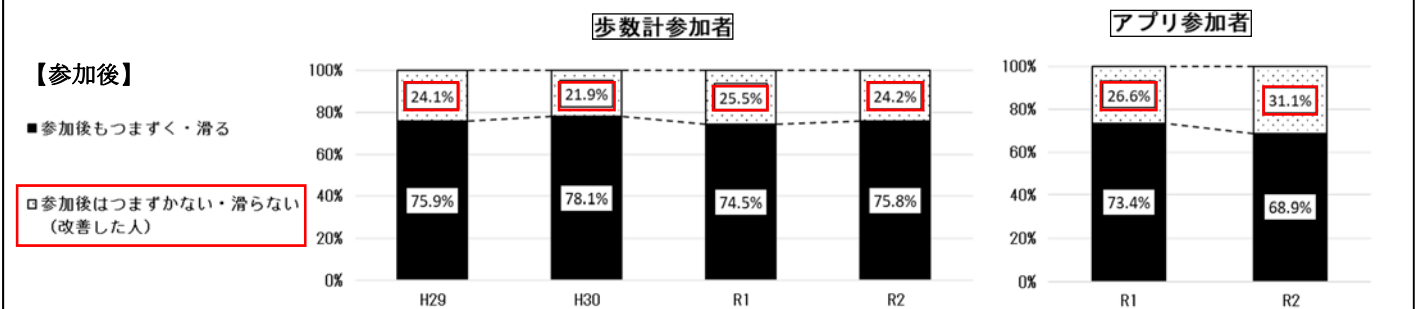
問 【40歳以上限定】参加前、次の状態にあてはまりますか。 「家の中でつまずいたり滑ったりする」	歩数計参加者 【N=2,408】		アプリ参加者 【N=3,256】	
	はい	306	12.7%	421
いいえ	2,102	87.3%	2,835	87.1%

問 【40歳以上限定】参加後、次の状態にあてはまりますか。 「家の中でつまずいたり滑ったりする」	歩数計参加者 【N=2,373】		アプリ参加者 【N=3,256】	
	はい	266	10.6%	309
いいえ	2,107	83.7%	2,947	90.5%

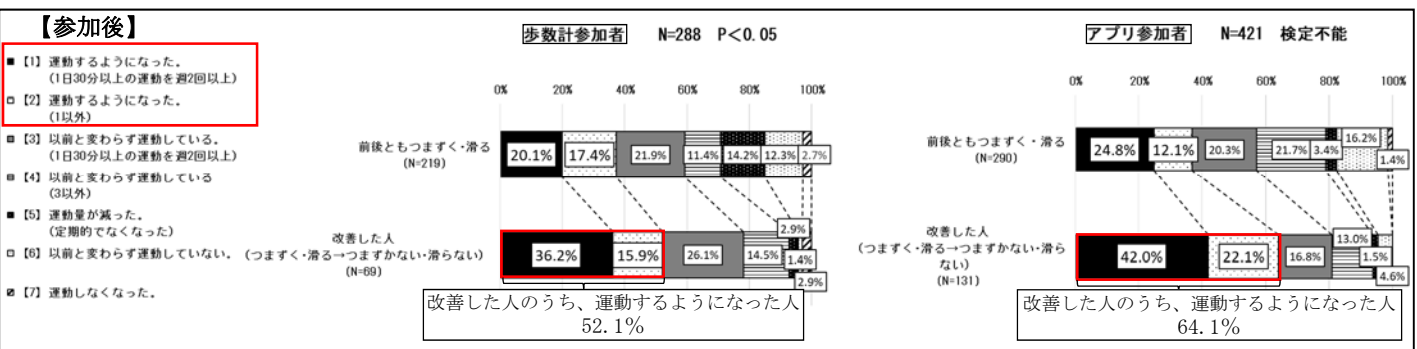
【アンケート】「家の中でつまずいたり滑ったりする」状況別にみた参加後の状況



【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>>



【アンケート】参加後「家の中でつまずいたり滑ったりしなくなった」人の参加後の運動状況



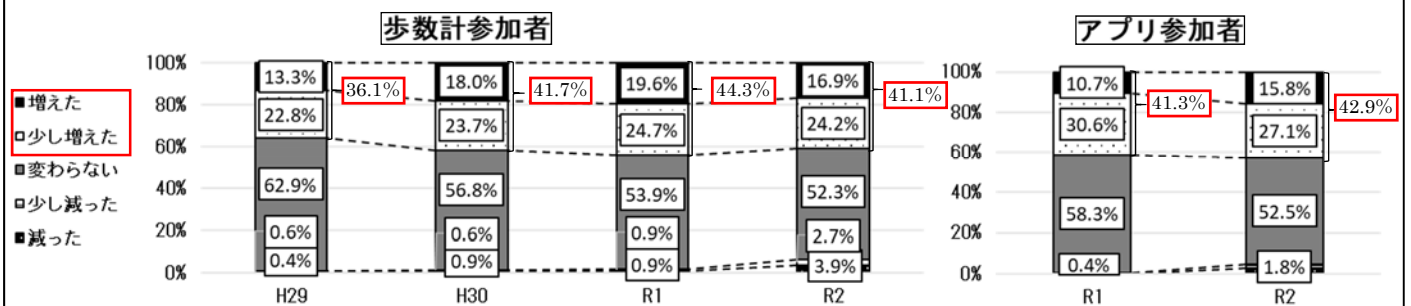
5 事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート）

(1) 参加による外出頻度の変化

歩数計参加者は平成 29 年度調査以降、継続して 36%～44%程度、アプリ参加者は令和元年度調査以降、継続して 41～43%程度の方が、参加後「歩数が増えた（「少し増えた」含む）」と回答しており、事業参加が外出のきっかけにつながっていると考えられます。

【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）



(2) 歩数計参加者 リーダー設置店舗及び公共施設の利用機会の変化

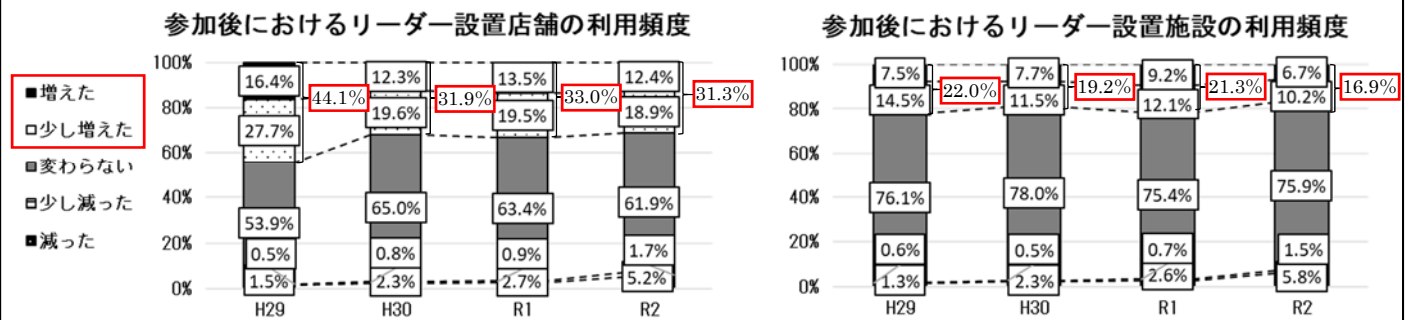
リーダー設置店舗の利用機会は、平成 30 年度調査以降、継続して 31%～33%程度の方が、参加前と比べて「増えた（少し増えた）含む」と回答しています。

リーダー設置施設の利用機会は、令和 2 年度調査では、16.9%の人が参加前と比べて「増えた（少し増えた）含む」と回答しています。平成 29 年度から令和元年度は 16%～22%程度で推移していましたが、令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症の影響で公共施設が休館していた期間があるため、減少したものと考えられます。

【アンケート】参加後のリーダー設置店舗・公共施設の利用機会の変化

問 参加前と比べて、リーダーが設置されている店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会は増えましたか。（ひとつ選択）

問 参加前と比べて、リーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会は増えましたか。（ひとつ選択）

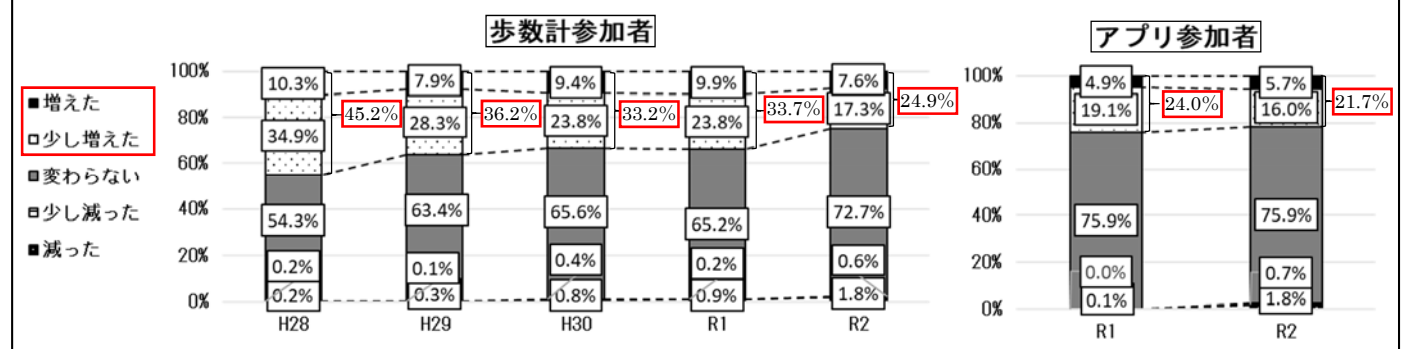


(3) ウォーキングをきっかけや話題とした周囲の人との会話やあいさつ機会の変化

歩数計参加者は、令和 2 年度調査では、24.9%の人が参加前と比べて「増えた（少し増えた）含む」と回答していました。平成 29 年度から令和元年度は 33～36%程度で推移していましたが、令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症の影響により周囲の人との接触が減少したことも原因のひとつと考えられます。

【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）



5 事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート・数表）

(4) **アプリ参加者** アプリ機能の使用によるソーシャルキャピタルへの影響

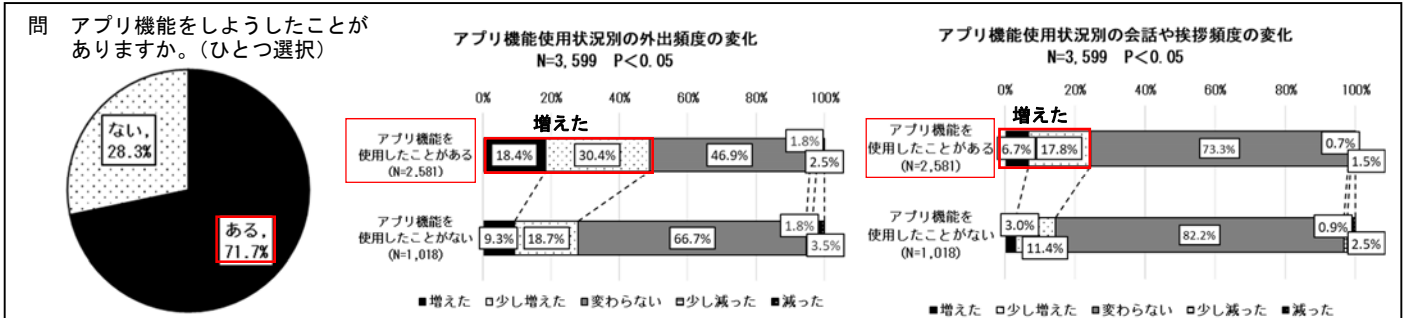
アプリの機能（ランキングの確認、ウォーキングコース、写真投稿、バッジのコレクション、ミッション・クーポン、スタンプイベント）を使用したことが「ある」と回答した人は、71.7%でした。

また、アプリ機能の使用状況別に、参加後の外出頻度及び会話や挨拶頻度の変化をみたところ、いずれも「使用したことがある」と回答した人の方が、「増えた」と回答した人が多くなっていました。

さらに、令和元年度の写真投稿数は8,625件で、前年度から2,181件増加していました。

アプリ機能の使用が、地域とのつながりの変化へも良い影響を与えていることが推測されます。

【アンケート】アプリ機能の使用有無および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



【統計データ】月別の写真投稿数

	平成31年 4月	令和元年 5月	令和元年 6月	令和元年 7月	令和元年 8月	令和元年 9月	令和元年10 月	令和元年11 月	令和元年12 月	令和2年 1月	令和2年 2月	令和2年 3月	令和元年度 合計	平成30年度 合計	増減
全体	800	703	607	558	856	702	632	740	701	627	743	956	8,625	6,444	2,181
男性	335	309	261	227	381	316	269	312	295	270	314	382	3,671	2,833	838
18～39歳	12	10	14	9	16	9	3	9	8	8	2	13	113	169	▲ 56
40～64歳	231	217	165	158	290	228	185	210	198	184	215	251	2,532	2,092	440
65歳以上	92	82	82	60	75	79	81	93	89	78	97	118	1,026	572	454
女性	465	394	346	331	475	386	363	428	406	357	429	574	4,954	3,611	1,343
18～39歳	45	32	31	31	58	43	36	35	47	35	33	45	471	560	▲ 89
40～64歳	373	322	269	257	370	294	282	354	320	291	355	468	3,955	2,838	1,117
65歳以上	47	40	46	43	47	49	45	39	39	31	41	61	528	213	315

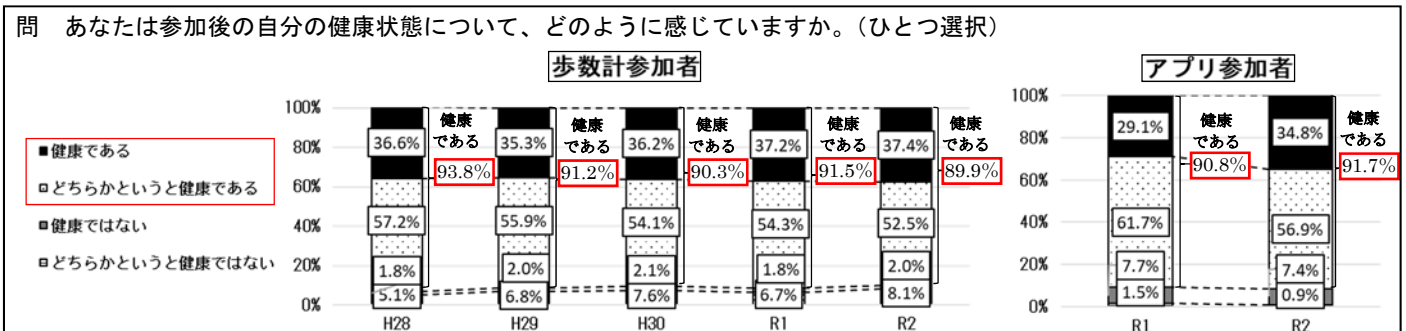
(5) 参加後の健康感

歩数計参加者、**アプリ参加者**とも、参加後は「健康である（どちらかというも含む）」と回答した人が、調査開始から90%程度を継続しています。

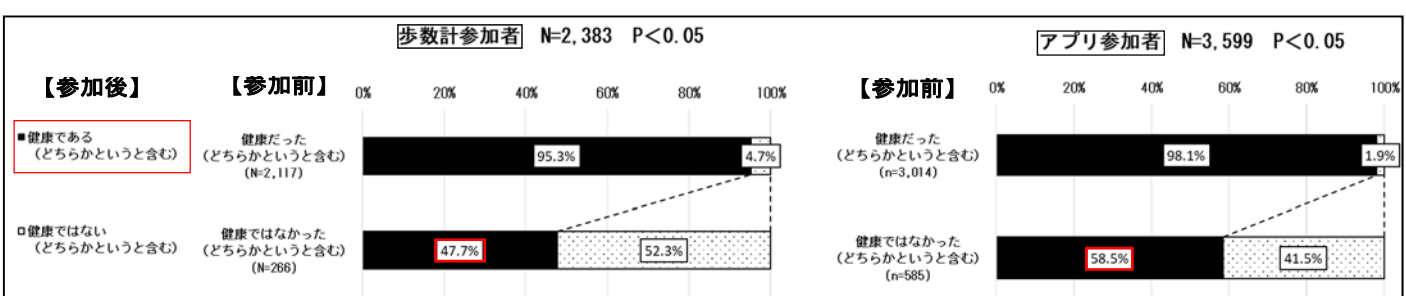
なお、参加前に「健康ではなかった（どちらかというも含む）」人のうち、**歩数計参加者**は47.7%、**アプリ参加者**は58.5%が参加後は「健康である（どちらかというも含む）」と回答していました。

これらの結果から、本事業への参加が健康感の向上につながっていると考えられます。

【アンケート】参加後の健康感



【アンケート】参加前の健康状態別にみる参加後の健康感



(1) これまでの事業成果

● 参加者数及び参加者層の拡大

本事業は、「健康づくりのきっかけの提供」を目的として平成26年11月にスタートし、平成29年度には参加登録者数が30万人に到達しました。この第1期における健康づくりの盛り上げを「健康づくりのムーブメント」へつなげるため、平成30年度から第2期を開始しました。

第2期では、スマートフォン保有率の上昇にあわせてスマートフォン専用アプリを導入し、より幅広い世代への参加を促進しています。また、同時に既存参加者の継続を支援する取組も実施し、健康づくりのきっかけ提供に加えて、運動習慣の定着化までを目指して事業を展開しています。

第2期においても新規参加者数が着実に拡大しつつ、市内全域において、若い世代や働き世代にも参加のすそ野が広がり、多くの市民等の健康づくりのきっかけとなっています。

● 健康づくりのきっかけと行動変容

参加前は運動していなかった人のうち、歩数計参加者の57.1%、アプリ参加者の53.4%が参加後は「運動するようになった」と回答しており、本事業への参加が運動のきっかけとなっています。

また、参加前と比べて、参加後の歩数が「平均して1,000歩以上増えている」人の割合は、歩数計参加者が41.6%、アプリ参加者が43.6%となり、着実に行動変容が進んでいます。

● 運動習慣の定着化

参加後に運動するようになった人のうち、歩数計参加者の88.5%、アプリ参加者の62.0%が、その運動習慣を「1年以上」継続していると回答しており、参加前から運動していた人は、歩数計参加者・アプリ参加者の約9割が、その習慣を「1年以上」継続している、と回答しています。

これらの結果から、本事業は運動習慣を定着させる効果があると考えられます。

● 地域とのつながりの醸成

本事業への参加をきっかけに、歩数計参加者・アプリ参加者の約4割が「外出が増えた」と回答し、歩数計参加者・アプリ参加者の約2割が、ウォーキングをきっかけや話題とした「周囲の人との会話や挨拶が増えた」と回答しています。こうした結果は、本事業への参加が日常生活に変化を与え、地域とのつながりを増やす一定の効果があることを示しています。

(2) 令和3年度の取組

● コロナ禍における健康づくりの推進

新型コロナウイルス感染症の影響により多くの人の活動量が低下し、運動不足による健康リスクが懸念されます。ウォーキングは少人数や一人でも取り組むことができ、新しい生活様式に適した運動であることから、本事業のPRを積極的に行い、コロナ禍における市民の健康づくりを支援することが重要です。

● 一層の参加継続支援

これまでの参加者アンケート調査結果から、本事業は健康づくりのきっかけや運動の習慣化、健康感や地域とのつながりの醸成に効果が現れています。

また、令和2年度に公表した、一般社団法人日本老年学的評価研究機構との共同研究では、本事業への参加が歩数を増加させ、身体機能の低下及びうつ傾向の抑制に効果があることが示され、同じく令和2年度に公表した、横浜市立大学・NTTグループとの共同研究では、60歳代男女で、本事業の3年連続参加者は未登録者に比べて高血圧の新規発症が抑制される効果が示されました。

こうした事業効果は、本事業への参加を継続することで得られるものであることから、既存の参加者への継続的な利用や運動の習慣化を促していく必要があります。

「Enjoy walking 2020」キャンペーンの一環として実施し好評を博した川柳やフォトコンテストのように、既存の参加者が楽しめる企画やイベントを充実させるほか、事業検証結果の情報発信を増やすなど、既存参加者の意欲を増進させる取組が重要です。