



横浜市健康福祉局では、平成 28 年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況調査報告書を作成しました。その概要をお知らせします。

1 利用状況調査について

今回の調査では、「参加者アンケート調査」及び「歩数データ集計」について、事業開始から1年5か月が経過した平成 28 年3月末時点の参加者を対象に実施し、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。

また、「ヨコハマ e アンケート(市政に関するアンケート)」では、参加者以外も対象に含め、事業の認知状況や参加意向を調査しました。

- ・平成 28 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
(平成 28 年3月末時点参加者から 4,000 人を無作為抽出調査 平成 28 年 5~6 月実施 回答率 64.3%)
- ・平成 28 年度『よこはまウォーキングポイント』参加者歩数データ集計結果報告書
(平成 28 年3月末時点参加者全員の歩数データ等集計)
- ・平成 28 年度第3回ヨコハマ e アンケート よこはまウォーキングポイント事業に関するアンケート
(市内在住の 15 歳以上の方を対象にメンバーを募集し、市政に関するアンケートにインターネットでご協力いただいています。平成 28 年 5~6 月に登録メンバー 2,688 人に依頼。回答率 47.4%)

2 調査結果のポイント

(1) 事業に参加していない人も、多くの人が、今後参加してみたいと思っています。

◇回答者の6割以上が事業を「知って」おり、参加していない人も約7割が今後「参加してみたい」と回答しています。

(2) 参加前に運動していなかった人の参加が増え、多くの人が歩数計を使い続けています。

- ◇参加比率は、男女別では、昨年度と同じ男性 39.5%、女性 60.5%です。
- 年代別では、65 歳未満がわずかに増え、40~64 歳が 38.8%、65 歳以上が 61.2%です。
- ◇「参加前に運動していなかった」人の参加割合が 29.2%と、昨年度より 6.9 ポイント増え、幅広い層の参加につながっています。
- ◇歩数計の使用状況は、約8割が歩数計を「ほぼ毎日使って」います。
- ◇リーダー利用状況では、歩数計の初期設定をした人が昨年度よりわずかに増え、全体の 87.2%で、リーダーを継続して利用している(参加期間のうち、8割以上の月で歩数データを送信している)人は、52.1%でした。
- また、アンケート調査では、データ送信していない人の 71.0%が、歩数計を「使って」いました。

(3) 65 歳以上では、「健康横浜21」の推奨歩数に該当する方が増えています。

- ◇1日平均歩数は、男性 8,740 歩、女性 6,698 歩で、昨年度より 200 歩ほど少なくなっています。
- ◇毎月利用者の1日平均歩数(男性 9,288 歩、女性 7,110 歩)や、事業所単位での参加者の1日平均歩数(男性 9,756 歩、女性 7,674 歩)は、参加者全体より多い歩数への分布がみられます。
- ◇平均歩数について、「健康横浜21」の推奨歩数に該当する人の割合をみると、65 歳以上は推奨歩数に該当する人の割合が増えています。
- 一方、65 歳未満は推奨歩数に届く人の割合が少ないことが課題です。

(4) 参加をきっかけとして、運動習慣が改善し、定着につながっています。

- ◇運動量では、「参加前は運動していなかった」人も含め、2/3 の人の一日の歩数が「増えて」います。
- ◇「参加前は運動していなかった」人についても、半数以上が「運動するようになった」と回答しています。

(5) 地域のつながりにも良い変化が表れています。

- ◇参加者の 1/4 が、リーダー設置場所である商店街やスポーツセンター等へ行く機会が「増えて」います。
- ◇約半数が、ウォーキングをきっかけや話題として、周囲との会話や挨拶の機会が「増えて」います。

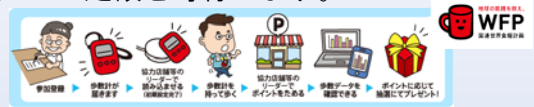
(6) 事業への参加が多くの人々の健康感向上につながっています。

- ◇参加者の9割を超える人が「健康である」と感じており、「参加前は健康ではなかった」と回答した人のうち、6割以上が、参加後は「健康である」と感じています。

<参考> **よこはま/ウォーキングポイント** とは ～歩数計を持ち歩いて、気軽に楽しく健康づくり～

平成 26 年 11 月にスタートした、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。

- ① 18 歳以上の参加希望の方へ歩数計を無償（送料 630 円～は自己負担）でお渡しします。
 - ② 歩数計を持ち歩き、定期的に協力店舗等（約 1,000 か所）に設置された専用読み取りリーダーに歩数計をのせて、歩数に応じたポイントを貯めます。
 - ③ ポイントが一定以上貯まると、抽選で商品券等が当たったり、参加者全員で目標歩数を達成した月は、本事業から社会貢献活動（国連 WFP）に一定額を寄付します。
- また、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。



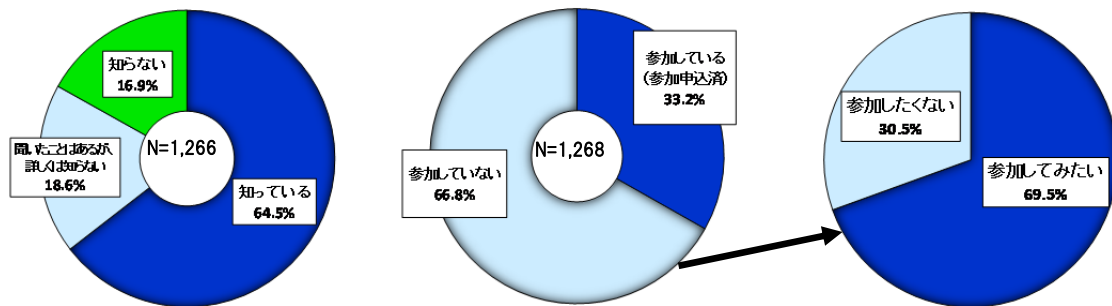
※詳細はこちらをご覧ください。URL：<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

3 数値データ（抜粋）

※無回答者等を除く

(1) 事業に参加していない人も、多くの方が、今後参加してみたいと思っています。

【事業の周知状況と参加希望】

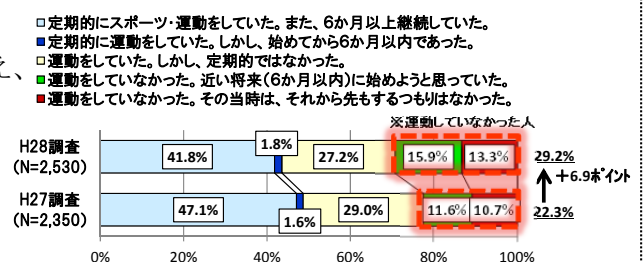


6割以上が事業を「知って」おり、参加していない人の 69.5%が、参加してみたいと回答しています。

(2) 参加前に運動していなかった人の参加が増え、多くの方が歩数計を使い続けています。

【参加前に運動していなかった人の参加割合が増加】

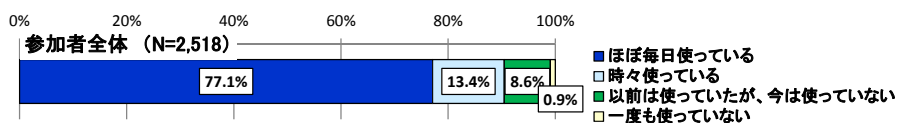
「参加前に運動していなかった(※)」人の参加割合が 29.2%と、昨年度より 6.9 ポイント増え、事業開始から期間が経過したことで、より幅広い層の参加につながっていることが、推測されます。



(※「近い将来ははじめようと思っていた」・「その当時は、それから先もするつもりはなかった」人を含む)

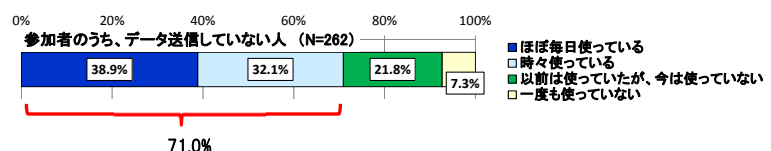
【歩数計使用状況】

約8割が歩数計を「ほぼ毎日」使用。



データ送信していない人も7割が歩数計を使用(※)。

(※「ほぼ毎日」・「時々」を含む)



(3) 65歳以上では、「健康横浜21」の推奨歩数に該当する方が増えています。

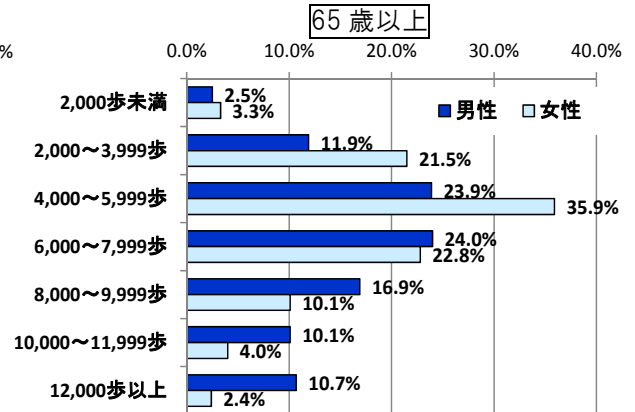
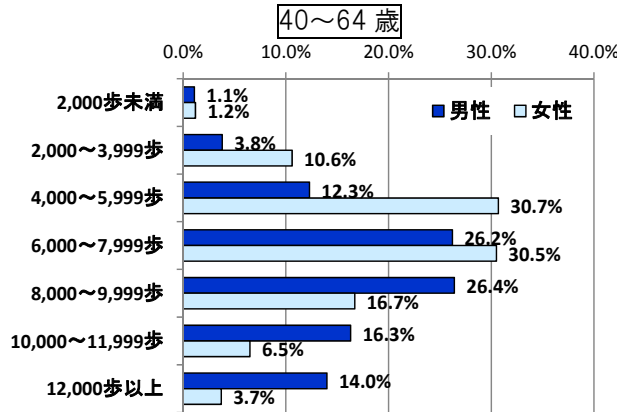
【参加者の1日平均歩数】

1日平均歩数は、男性 8,740 歩、女性 6,698 歩で
昨年度より 200 歩ほど少なくなっています。

65歳以上は、「健康横浜21」推奨歩数に該当する
人の割合が目標割合に近く、一方、65歳未満は、
推奨歩数に届く人の割合が少ないことが課題です。

		全体	40～64歳	65歳以上
男性	H28	8,740歩	9,384歩	8,386歩
	(H27)	(8,969歩)	(-)	(-)
女性	H28	6,698歩	7,180歩	6,337歩
	(H27)	(6,897歩)	(-)	(-)
横浜市	H28	7,568歩		
	(H27)	(7,778歩)		

＜平均歩数の分布＞



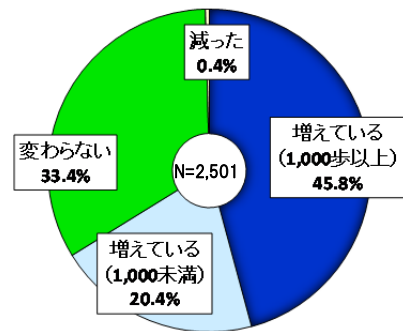
＜「健康横浜21」目標値と該当する参加者の割合＞

年齢層	該当する参加者の割合	(目標)
40～64歳		
男性9,000歩以上	42.3%	(50%以上)
女性8,500歩以上	21.5%	(50%以上)
65歳以上		
男性7,000歩以上	49.0%	(50%以上)
女性6,000歩以上	39.3%	(40%以上)

(4) 参加をきっかけとして、運動習慣が改善し、定着につながっています。

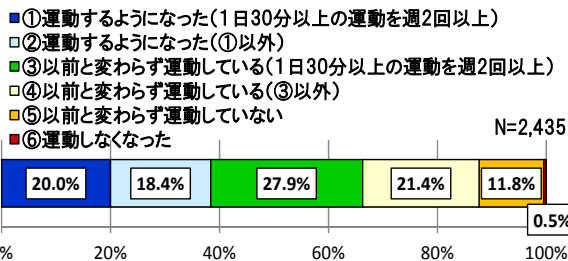
【事業参加後の一日の歩数の変化】

運動量については、
「参加前は運動していなかった」人も含め、
2/3 の人の一日の歩数が「増えて(※)」います。
(※「1,000 歩以上」・「1,000 歩未満」を含む)



【参加後の運動習慣(※)】

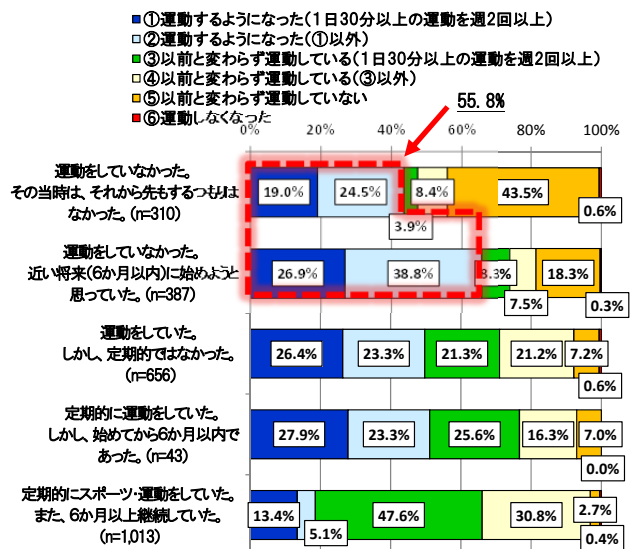
(※ウォーキングやそれ以外の運動を含む)



参加前は運動していなかった人についても、
半数以上が「運動するようになった」と回答
しています。

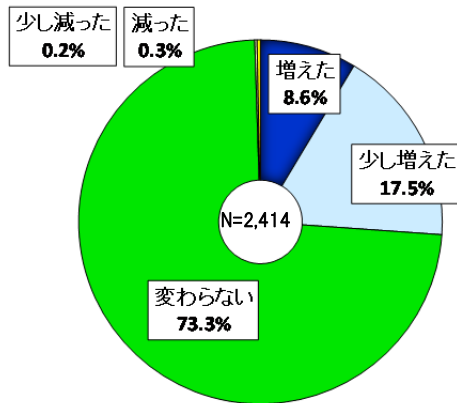
事業参加をきっかけに、
多くの人の運動習慣が改善し、
定着につながっています。

参加前の運動習慣と参加後の運動習慣 N=2,409 p<0.05

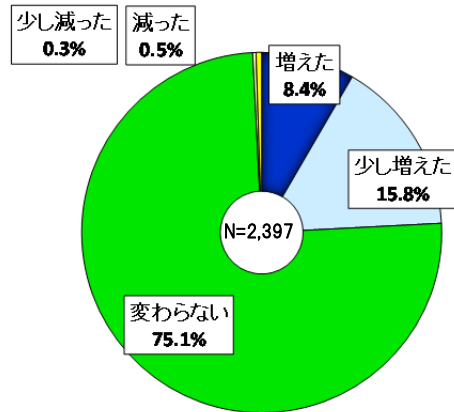


(5) 地域のつながりにも良い変化が表れています。

【商店街に行く機会の変化】



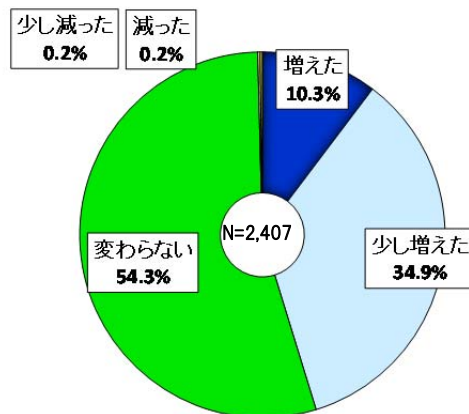
【スポーツセンター等へ行く機会の変化】



参加者の1/4が、リーダー設置場所である商店街やスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザ等へ行く機会が「増えて(※)」います。(※「増えた」・「少し増えた」を含む)

【ウォーキングをきっかけや話題として、周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会の変化】

約半数が、ウォーキングをきっかけや話題として、周囲の人と会話したり、あいさつをする機会が「増えて(※)」います。(※「増えた」・「少し増えた」を含む)

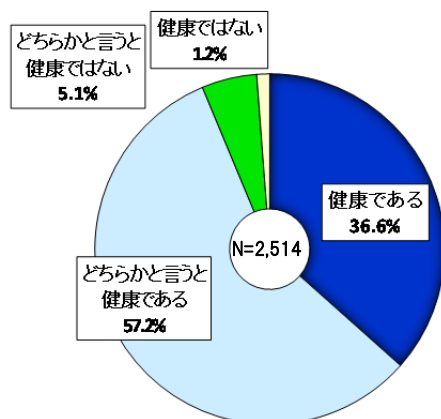


(6) 事業への参加が多くの人々の健康感向上につながっています。

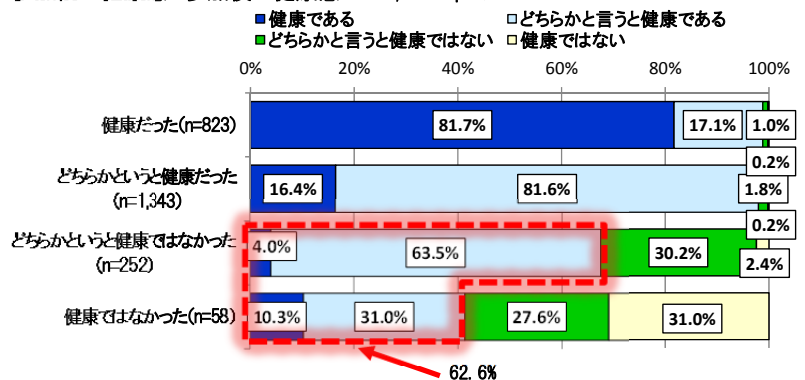
【参加後の健康状態】

参加者の9割を超える人が「健康である(※1)」と感じており、「参加前は健康ではなかった(※2)」と回答した人のうち、6割以上が、参加後は「健康である(※1)」と感じています。

事業への参加をきっかけに、地域のつながりが増え、多くの人々の健康感向上につながっています。



参加前の健康感と参加後の健康感 N=2,476 p<0.05



(※1 「健康である」・「どちらかと言うと健康である」を含む)

(※2 「どちらかと言うと健康ではなかった」・「健康ではなかった」を含む)