



平成27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

平成27年12月

横浜市健康福祉局保健事業課

はじめに

急速な高齢化により、2025年には横浜市内の65歳以上の高齢者が100万人に近づくと推計されています。そのような中、横浜市では、活力ある超高齢社会を築いていくため、「健康寿命日本一」を目指して、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、誰もが日常生活の中で気軽に楽しみながら行うことができ、「今後やってみたい運動・スポーツ種目」(※)である「ウォーキング」を通して、多くの人が健康づくりに取り組むきっかけとなるよう、平成26年11月に40歳以上の方を対象としてスタートしました。

これまで、15万人を超える方にご参加いただき、市内全域で、歩数計を活用してウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただいておりますが、本事業参加後の健康意識や健康行動の変化、送信された歩数データ等から分かるウォーキング状況などの基礎的資料を得るため、平成27年6月～7月に「アンケート調査」を、平成27年8月～11月に「歩数データ集計」を実施しました。

この報告書は、平成27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・平成27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のうち、歩数計使用状況、リーダー利用の継続状況、運動量、意識の変化等をまとめたものです。今後、この調査結果を踏まえ、より魅力ある事業となるよう工夫を重ねていきます。

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。

※平成25.1月	体力・スポーツに関する世論調査（出典：文部科学省）	1位
平成23年度	健康に関する市民意識調査（出典：横浜市健康福祉局）	1位
平成26年度	横浜市民スポーツ意識調査（出典：横浜市体育協会）	1位

【よこはまウォーキングポイント 事業概要】

40歳以上の横浜市民等へ、歩数計を無償（送料630円～負担有）でお渡しし、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に歩数計をのせることで、歩数に応じてポイントが貯まり、一定ポイント以上の方は、商品券等があたる自動抽選に参加できる事業です。

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。



平成27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

【利用状況】

1 参加状況	1
2 運動の動機づけ	1
(1) 歩数計	
(2) 景品	
3 リーダー利用状況とリーダー利用の継続状況	2
(1) リーダー利用の状況	
(2) リーダー利用の継続状況（3か月）	
(3) リーダー利用の継続状況（6か月）	
4 歩数データの確認状況	2
5 運動量（ウォーキング状況）	3
(1) 全参加者の1日平均歩数	
(2) リーダー6か月継続利用者の1日平均歩数	
(3) 外出頻度	
(4) ウォーキング状況	
6 意識の変化	3

【まとめ（今後の方向性）】

1 成果	4
2 課題	4

【参考】

○ ウォーキングと医療費に関する試算	5
--------------------	---

参考資料

グラフ（アンケート調査抜粋）	7
表（歩数データ集計抜粋）	14
よこはまウォーキングポイントチラシ	22

別冊資料

平成27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27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 27 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

「よこはまウォーキングポイント」事業は、40 歳以上の市民等を対象に、歩数計を配付することでウォーキングや健康増進活動を促進し、さらに、継続のインセンティブを付与することで、ウォーキングの習慣化とその強化を目的とし、長期的には、ウォーキングによる運動習慣をきっかけに食生活の改善や生活習慣病の予防など健康づくり全般につなげ、その結果、健康寿命の延伸に寄与することを目標としています。

本報告書は、「よこはまウォーキングポイント共同事業者選定等委員会」からの意見をうけ、事業の利用状況と今後の方向性についてとりまとめたものです。

利用状況については、①健康意識や健康行動が歩数計を有する前後でどのように変化したか、②ウォーキングの習慣がどの程度継続しているか、③それは適切なウォーキングであるか、という視点を中心に、平成 27 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と平成 27 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に基づき、まとめました。

なお、アンケートは平成 27 年 3 月末時点参加者から 4,000 人を無作為で抽出調査し（参加者アンケート調査回答率 60.9%（男性 42%、女性 58%））、歩数データ集計は平成 27 年 6 月末時点参加者全員のデータを集計したものです。

【利用状況】

1 参加状況【P.14～16 表 1～5 参照】

平成 27 年 6 月末参加者は 119,656 人で、男性 47,265 人（39.5%）、女性 72,391 人（60.5%）と女性の参加が多くなっています。

5 歳刻みの人数構成は、多い順に 70～74 歳（24,439 人）、65～69 歳（23,102 人）、75～79 歳（17,213 人）であり、65～79 歳が全体の 54.1%を占めています。少ない順に 40～44 歳（6,887 人）、45～49 歳（7,707 人）、50～54 歳（8,331 人）となっていることから、今後は、40 歳代、50 歳代への参加働きかけを強化する必要があります。

参加者 119,656 人は、参加目標 30 万人に対して 39.9%になります（以下「参加目標達成率」）。男女別の参加目標達成率は、男性 32.5%、女性 46.9%です。年代別（5 歳刻み）では多い順に 70～74 歳（81.4%）、75～79 歳（74.1%）、65～69 歳（67.7%）となっています。

区別では、多い順に栄区（56.2%）、港南区（54.8%）、瀬谷区（48.7%）となっています。少ない順は鶴見区（26.5%）、中区（28.9%）、青葉区・神奈川区（32.8%）となっていて、最も多い栄区と少ない鶴見区とでは 29.7 ポイントの差があります。

2 運動の動機づけ

(1) 歩数計【P.7 グラフ 1～3 参照】

参加者の約 8 割が歩数計を「ほぼ毎日使って」います。

参加前と比べて、約 9 割が「より歩くきっかけに※1」なり、約 5 割が「運動するようになって※2」います。

参加前は運動をしていなかった人について調べると、「運動するようになった」人は約 6 割となっていて、参加前は運動をしていなかった人の変化の割合が大きくなっています。

※1 「より歩くきっかけになった」および「どちらかという、より歩くきっかけになった」を含む

※2 「運動するようになった」および「少し運動するようになった」を含む

(2) 景品【P.8 グラフ4参照】

事業参加のきっかけとなるように景品などの楽しい企画を用意しましたが、「景品があれば歩く※3」と答えた人は、全体の約2割でした。しかし、年代別に見ると、70歳代11.1%、60歳代21.5%、50歳代35.3%、40歳代45.5%と、若い世代ほど「景品があれば歩く」割合が多くなっています。

※3 「景品があれば歩く」および「どちらかという、景品があれば歩く」を含む

3 リーダー利用状況とリーダー利用の継続状況

(1) リーダー利用の状況【P.17 表6、P9 グラフ5～6参照】

平成27年6月末時点参加者全員のデータを調べたところ、歩数計の初期設定（リーダー設置場所に行きリーダーに歩数計をのせる）をした人は、全体の86.6%となっています。平成27年3月末で推計した数値は、全体の約6割でしたので、リーダーを利用する人が徐々に増えていることがわかります。

リーダー設置場所に行かない人へその理由をおたずねしたところ、多い順に「歩数計で歩数は確認できるから」「近くにリーダー設置場所がないから」「面倒だから」「リーダー設置場所が入りにくいから」「歩数目標を気にしたくないから」でした。さらに、リーダー設置場所へ行っていない人に歩数計の使用状況をおたずねしたところ、76.4%の人が歩数計を使っていました。※4

リーダーに歩数計をのせていない人でも、歩数計をほぼ活用していただいていることがわかりました。

※4 「ほぼ毎日使っている」および「時々使っている」を含む

(2) リーダー利用の継続状況（3か月）【P.17 表7参照】

3か月の間、毎月1回以上歩数計をリーダーにのせている人は、60.0%でした。男女別の内訳は、男性63.0%、女性58.0%でした。男女別・年代別で最も継続割合が多いのは、男性65～69歳（68.4%）、次いで男性60～64歳（67.3%）でした。

(3) リーダー利用の継続状況（6か月）【P.17 表8参照】

6か月の間、毎月1回以上歩数計をリーダーにのせている人は、52.9%でした。男女別の内訳は、男性56.4%、女性50.4%でした。男女別・年代別で最も継続割合が多いのは、男性60～64歳（63.5%）、次いで男性65～69歳（62.1%）でした。

4 歩数データの確認状況【P.18 表9、P10 グラフ7参照】

本事業では、パソコンで自分の歩数データを確認すること（歩数データの「見える化」）で、継続の励みになったり、より歩く契機としていただくことも狙いとしていますが、パソコンで自分のデータを見ている（個人ログイン画面利用者）人は、全体の33.1%となっていて、平成27年3月末推計値約3割からあまり増えていません。性別の内訳は男性40.8%、女性28.1%でした。年代別では、40歳代47.6%、50歳代48.5%、60歳代36.9%、70歳代22.3%、80歳以上13.5%となっています。少ない男女別・年代別（5歳刻み）は、女性80歳以上（8.7%）、女性75～79歳（11.6%）、女性70～74歳（17.9%）です。自分の歩数データを確認する手段がパソコンやスマートフォンだけでは不十分であり、リーダー設置場所で確認できる等の対策が必要です。

なお、パソコンでよく見る自分のデータは、多い順に「測定記録・メモ」「ランキング」「ポイント履歴」「マイグラフ」「定期レポート」でした。

5 運動量（ウォーキング状況）

(1) 全参加者の1日平均歩数【P. 19～20 表 10～12 参照】

全参加者の平均歩数は、男性 8,969 歩、女性 6,897 歩でした。

男性の年代別平均歩数は、多い順に 55～59 歳（9,727 歩）、60～64 歳（9,721 歩）、50～54 歳（9,539 歩）でした。女性の年代別平均歩数は、多い順に 55～59 歳（7,450 歩）、45～49 歳（7,355 歩）、50～54 歳（7,330 歩）でした。

歩数別の分布は、多い順に、4,000～5,999 歩（26.1%）、6,000～7,999 歩（25.5%）、8,000～9,999 歩（16.4%）と 4,000 歩以上 1 万歩未満に多く分布しています。4,000 歩未満は 15.4%、1 万歩以上は 16.5%となっています。

横浜市では、歩数の目標数値を「健康横浜 21」で定めています。男女別・年代別に推奨する歩数を定め、その歩数を歩く人の割合を目標値としていますが、それとの比較では、男性は上回り、女性は下回っています。

平均歩数の区別状況を調べると、多い順に西区（8,305 歩）、中区（7,973 歩）、都筑区（7,946 歩）でした。少ない順では港南区（7,579 歩）、栄区（7,601 歩）、瀬谷区（7,623 歩）でした。西区と港南区の差は 726 歩であり、各区僅かな差で並んでいます。

(2) リーダー 6 か月継続利用者の1日平均歩数【P. 21 表 13～14 参照】

6 か月間、毎月 1 回以上リーダーに歩数計をのせている人の歩数を集計しました。

平均歩数は、男性 9,192 歩、女性 7,095 歩でした。

男性の年代別平均歩数は、多い順に 60～64 歳（10,047 歩）、55～59 歳（10,012 歩）、50～54 歳（9,751 歩）でした。女性の年代別平均歩数は、多い順に 55～59 歳（7,527 歩）、45～49 歳（7,473 歩）、50～54 歳（7,369 歩）でした。

歩数別分布は、多い順に 6,000～7,999 歩（25.5%）、4,000～5,999 歩（22.6%）、8,000～9,999 歩（19.0%）でした。4,000 歩未満が 10.1%、1 万歩以上が 22.9%であり、全参加者の平均歩数の分布と比べて多い歩数への分布が見られます。

(3) 外出頻度【P. 11 グラフ 8 参照】

事業参加前後の外出頻度をおたずねしたところ、約 5 割が事業参加前と比べて「外出が増えた※5」と回答しました。外出の頻度が増えれば運動量も増えますので、好ましい結果と考えられます。

※5 「外出が増えた」および「少し外出が増えた」を含む

(4) ウォーキング状況【P11 グラフ 9～10 参照】

参加者に、ウォーキングする時間帯についておたずねしたところ、約 5 割が「特に決まっていない」との回答でした。次に多かったのが「昼」、「朝」で、それぞれ約 2 割でした。

ウォーキングはおもに誰と行うかおたずねしたところ、8 割弱が「ひとりで」と回答しました。

6 意識の変化【P. 12～13 グラフ 11～14 参照】

参加者の約 6 割が、「参加前と比べて運動への興味・関心が高まった※6」「参加前と比べて体に気を付けるようになった※7」と回答しました。さらに、参加者の 4 割強が「参加前と比べて健康になったと思う※8」と回答し、参加前後の意識の変化がみられました。

また、睡眠状況は改善することが難しいものの一つですが、参加者の約 2 割が「眠れるようになった※9」と回答しています。

- ※6 「興味・関心が高まった」および「少し興味・関心が高まった」を含む
- ※7 「気を付けるようになった」および「少し気を付けるようになった」を含む
- ※8 「健康になったと思う」および「やや健康になったと思う」を含む
- ※9 「眠れるようになった」および「少し眠れるようになった」を含む

【まとめ（今後の方向性）】

1 成果

本事業は、平成 29 年度までに 30 万人を参加目標として実施していますが、開始から 1 年余りで早くも目標の半分にあたる 15 万人の参加があり、横浜市民の健康に対する意識の高さを反映しています。

また、歩数がポイントに換算され、抽選で商品券が当たるという面白さがマスメディアに多く取り上げられ、横浜市は健康づくりに熱心に取り組む都市、というプラスイメージを全国に発信し、都市ヨコハマのブランド力の向上にもつながりました。

参加者の約 8 割が歩数計をほぼ毎日使って、約 9 割がより歩くようになったと回答していることから、多くの人がよく歩数計を活用し、その結果として運動量も増えたと考えられます。

歩数計の使用状況については、リーダー設置場所に行かない人でも 7 割以上は歩数計を使用していることから、多くの人に歩数計を活用していただいていることがわかります。

継続者の運動量については、事業開始から 6 か月間継続したグループの平均歩数は 8,000 歩を中心に分布をしており、健康に良いとされる歩数で歩いています。

一方、意識や行動の変化については、「外出が増えた」「運動への興味・関心が高まった」「運動するようになった」「体に気を付けるようになった」「健康になったと思う」の回答が半数以上または半数近くに達し、全体の傾向としては、参加前と比べて運動習慣が身につく、健康感が向上している人が増えています。特に、今まで運動をしていなかった人が、この事業をきっかけに、運動に関心を持ち、実行する傾向があることがわかりました。

さらに、「健康になったと思う」の割合が増えた点についても注目すべきであり、「健康になったと思う」、いわゆる健康感は、健康寿命を算定する際の指標の一つであることから、今後の健康寿命の延伸が期待できます。

2 課題

参加者数については、年代別で差が大きく、特に 40 歳代の参加が少なくなっています。フルタイムやアルバイトなどで働く人が多いことから、職場からの参加呼びかけや、郵便局以外にも申請受付ができる窓口の開設や Web での申込み受付などが効果的であると考えられます。

地域間(18 区)の参加者数の格差については、高齢化率の高い区の参加率が高いことなどから、人口構成や地域性の差が根底にあると考えられ、各区の実情に応じた対策が大切です。

歩数データから得た 1 日平均歩数の構成割合では、4,000 歩未満が 2 割弱を占めていることから、「歩数計を持ち忘れた」「外出時のみ身に着ける」などの行動が推測されます。今後の平均歩数の集計については、より実態に合った把握ができるように、1 日の歩数が極端に少ないデータは除いて集計するなどの工夫をします。

リーダー利用の継続割合(リーダーを毎月利用している割合)については、3 か月後で約 6 割、6 か月後で 5 割程度と期間が長くなるほど継続割合が減少する傾向があります。継続のインセンティブとして景品や寄付というプログラムを用意しましたが、当選本数が少ない、寄付については知られていないといったご意見もいただいていることから、継続率を上げるための効果的なインセンティブについては引き続き検討を要します。例えば、継続期間に応じてポイントが更に貯まるといった、継続参加者へメリットが生じるようなインセンティブを設定するなど。

リーダー利用の継続状況については、男女別・年代別で差が生じており、男女別・年代別の対策も必要です。リーダー設置場所に定期的によく行っている人は、健康についての目標があり、それに基づき計画的に健康管理を進めているとも言えます。本事業では、歩数と病気予防の関係から歩数目標を持って歩くことを推奨していますが、40～50歳代、及び女性が身近に感じる健康目標を提示することも大切です。例えば、認知症予防、メタボリックシンドローム、ストレス、ウェルエイジングとウォーキングとの関係をPRするなど。

今後は、これらの課題を踏まえて事業をより良く改善し、本事業への参加促進と、楽しく継続して歩いていただく取り組みを進めていきます。

【参考】

○ウォーキングと医療費に関する試算

（『腹囲減少の医療費削減効果』横浜市衛生研究所の調査研究から）

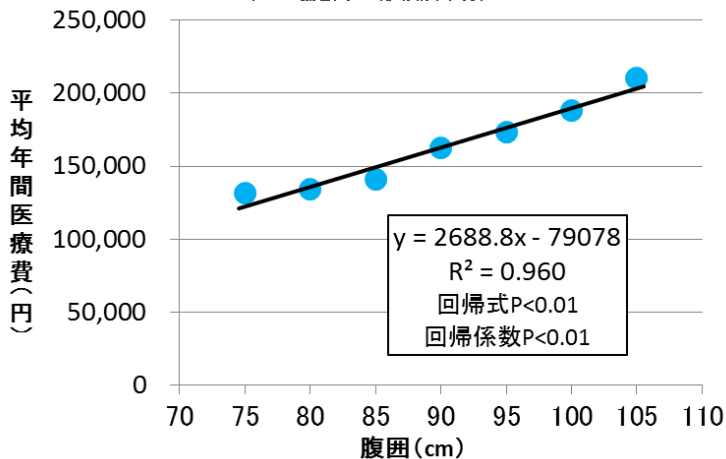
衛生研究所では、約9万人分の健康診査結果とレセプトデータを用いて分析を行い、腹囲と平均年間医療費の関係について調査しました。その結果、腹囲が1cm減少すると医療費が男性で約2,700円、女性で約2,500円減少することがわかりました。

ウォーキングすることにより体重が減って腹囲が減少すれば医療費が減ると考えられることから、歩数と医療費に関する試算をしました。

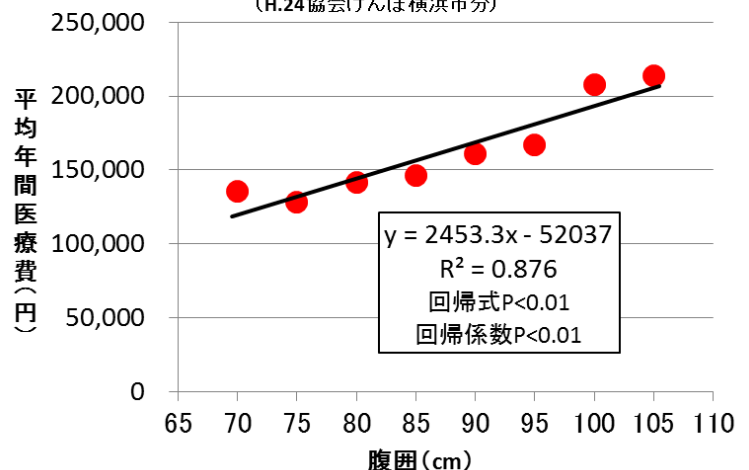
腹囲1cm（＝体脂肪1kg＝7,000kcal）減少させるためには21万歩を歩く必要（3,000歩で100kcal消費すると仮定）があります。従って、1,000歩あたり男性で約13円、女性で約12円の医療費削減効果があると考えられます。（次頁参照）

腹囲減少の医療費削減効果

男性：腹囲と平均年間医療費の単回帰分析
(H.24協会けんぽ横浜市分)



女性：腹囲と平均年間利用費の単回帰分析
(H.24協会けんぽ横浜市分)



腹囲 1cmダイエットで男性約 **2700 円**、
女性約 **2500 円**の平均年間医療費削減効果あり。

この結果から試算



腹囲 1cm は体脂肪 1Kg(7000Kcal)に相当することから、
3000 歩で 100Kcal 消費すると考えると、1000 歩ウォーキングで、
男性約 **13 円**、女性約 **12 円**の年間医療費削減効果あり。

注 1:協会けんぽから提供を受けた、特定健診結果と年間医科保険点数(メタボリックシンドロームに関連したものだけでなく、すべての医科保険点数の合計)の突き合わせが出来た横浜市の H.24 年度約 9 万人分のデータをもとに、年齢調整を行い計算した。

注 2:腹囲 1cm=脂肪 1Kg=7000Kcal 相当、3000 歩で 100Kcal 消費するとして計算した。7000Kcal 消費するためには $7000\text{Kcal} \div 100\text{Kcal} \times 3000 \text{ 歩} = 21 \text{ 万歩}$ を歩く必要があり、腹囲を 1cm 減らすと男性では約 2700 円平均年間医療費が減少するので、 $2700 \text{ 円} \div 21 \text{ 万歩} \times 1000 \text{ 歩} \approx 13 \text{ 円}$ 。

注 3:今回は一般的な健康づくりの効果を出すため、BMI(Body Math Index)の 18.5 未満(低体重)、35 以上(高度肥満)に相当しない、BMI が 18.5 以上、35 未満に相当する腹囲を男女別にもとめ(男性 75~105cm、女性 70~105cm)、その範囲内で分析を行った。

注 4:今回の分析は腹囲と医療費以外の要因(生活習慣等)は省いて分析しているため、医療費と検査値を考える際の目安の一つにすぎない。

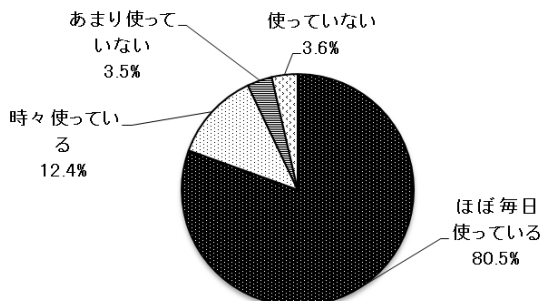
運動の動機づけ

グラフ1 歩数計使用状況

あなたは現在、歩数計を使っていますか。(○はひとつ)

N=2,381

ほぼ毎日使っている	1,917	80.5%
時々使っている	295	12.4%
あまり使っていない	83	3.5%
使っていない	86	3.6%

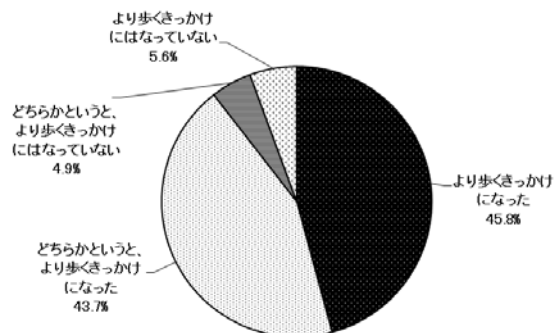


グラフ2 歩数計が歩くきっかけになったか

歩数計を持ったことで、毎日の歩数が増えたり、歩く日数が増えるなど、より歩くきっかけになりましたか。(○はひとつ)

N=2,309

より歩くきっかけになった	1,057	45.8%
どちらかという、より歩くきっかけになった	1,009	43.7%
どちらかという、より歩くきっかけにはなっていない	113	4.9%
より歩くきっかけにはなっていない	130	5.6%



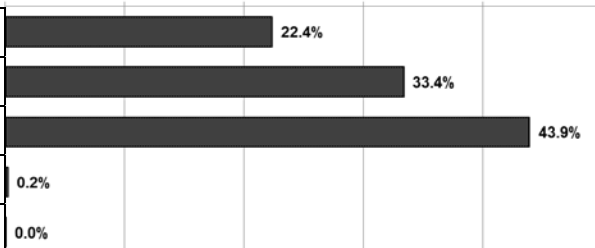
グラフ3 参加後の運動習慣

ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングを含む運動習慣に変化はありますか。(○はひとつ)

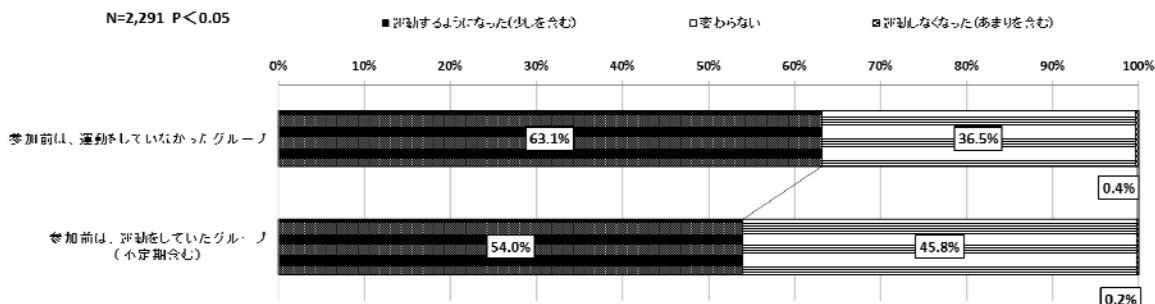
N = 2,347

運動するようになった	525	22.4%
少し運動するようになった	785	33.4%
変わらない	1,031	43.9%
あまり運動しなくなった	5	0.2%
運動しなくなった	1	0.0%

0.0% 10.0% 20.0% 30.0% 40.0% 50.0%



N=2,291 P<0.05

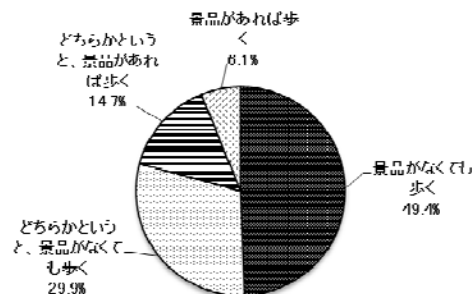


グラフ4 抽選で景品が当たることが歩くきっかけになったか

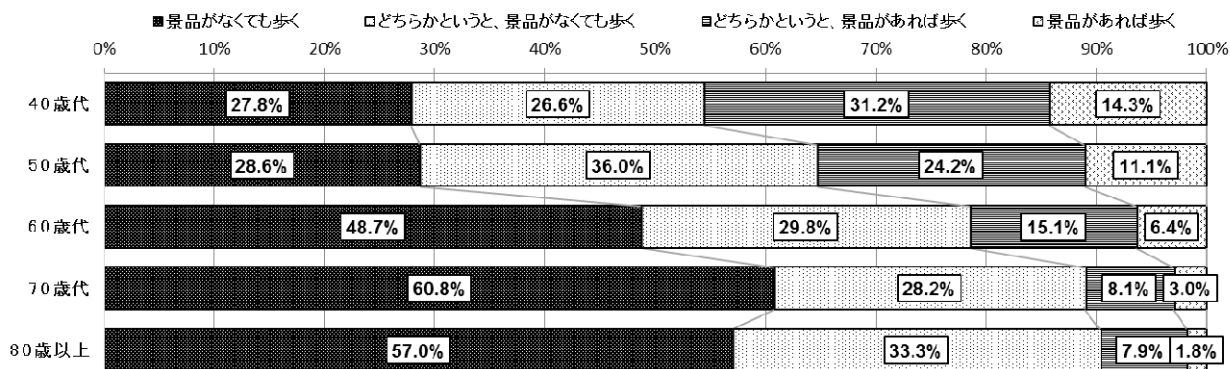
よこはまウォーキングポイント事業では、歩数に応じてポイントがたまり、抽選で3,000円相当の商品券等が当たりますが、景品があることでよりウォーキングをしようと思いませんか。(○はひとつ)

N=2,368

景品がなくても歩く	1,169	49.4%
どちらかという、景品がなくても歩く	707	29.9%
どちらかという、景品があれば歩く	347	14.7%
景品があれば歩く	145	6.1%



N=2,364 P<0.05

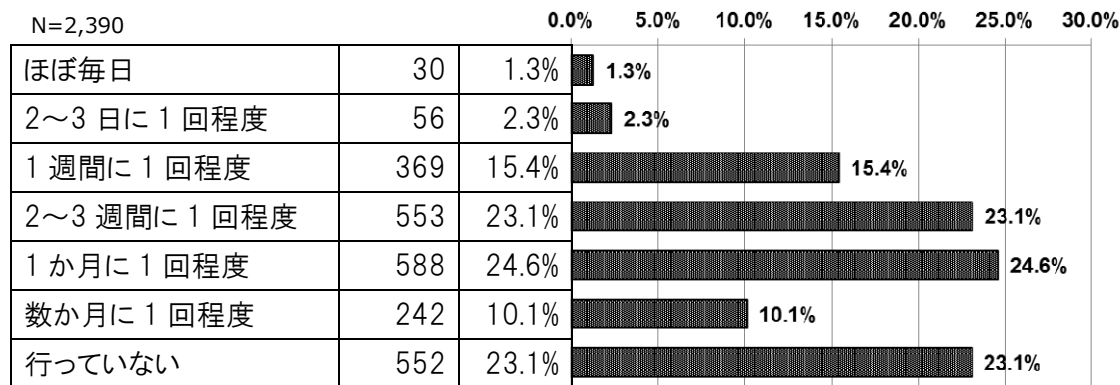


		景品がなくても歩く	どちらかという、景品がなくても歩く	どちらかという、景品があれば歩く	景品があれば歩く	合計
40歳代	人数	66	63	74	34	237
	%	27.8%	26.6%	31.2%	14.3%	100.0%
50歳代	人数	85	107	72	33	297
	%	28.6%	36.0%	24.2%	11.1%	100.0%
60歳代	人数	358	219	111	47	735
	%	48.7%	29.8%	15.1%	6.4%	100.0%
70歳代	人数	565	262	75	28	930
	%	60.8%	28.2%	8.1%	3.0%	100.0%
80歳以上	人数	94	55	13	3	165
	%	57.0%	33.3%	7.9%	1.8%	100.0%
全体	人数	1168	706	345	145	2364
	%	49.4%	29.9%	14.6%	6.1%	100.0%

リーダー利用状況

グラフ5 リーダー設置場所に行く頻度

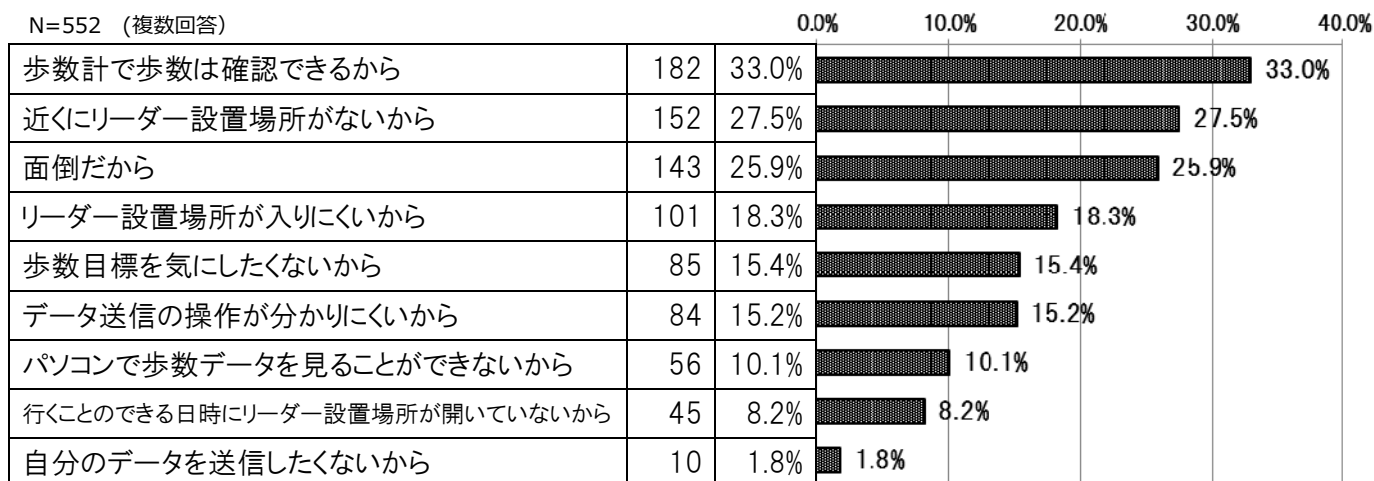
あなたは、リーダー設置場所にはどれくらいの頻度で行きますか。(○はひとつ)



グラフ6 リーダー設置場所に行かない理由

「行っていない」とお答えの方 (N=552) に

リーダー設置場所に行かない理由は何ですか。(○はいくつでも可)



「リーダー設置場所に行っていない」とお答えの方 性別と歩数計を使っているかのクロス表

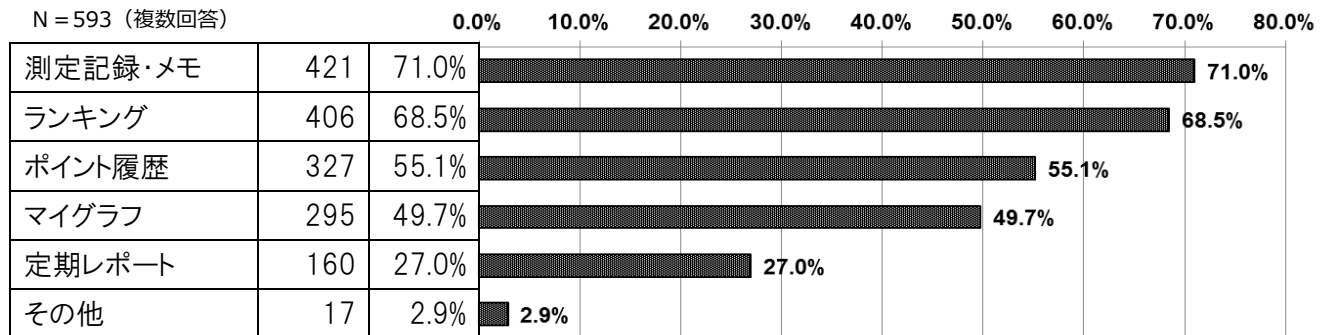
		歩数計を使っているか				合計
		ほぼ毎日使っている	時々使っている	あまり使っていない	使っていない	
性別	男性	人数 122	40	18	25	205
	%	59.5%	19.5%	8.8%	12.2%	
性別	女性	人数 153	92	34	49	328
	%	46.6%	28.0%	10.4%	14.9%	
合計	人数	275	132	52	74	533
	%	51.6%	24.8%	9.8%	13.9%	

歩数データの確認状況

グラフ7 「個人専用ページ」の利用項目

「定期的にご利用している」「時々ご利用している」とお答えの方 (N=593) に

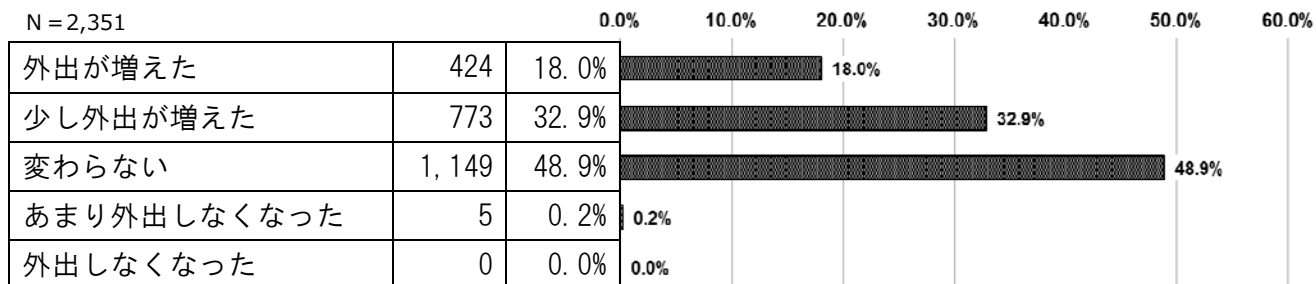
「定期的にご利用している」、「時々ご利用している」とお答えした方におうかがいします。
見たことがある項目はどれですか。 (〇はいくつでも可)



運動量（ウォーキング状況）

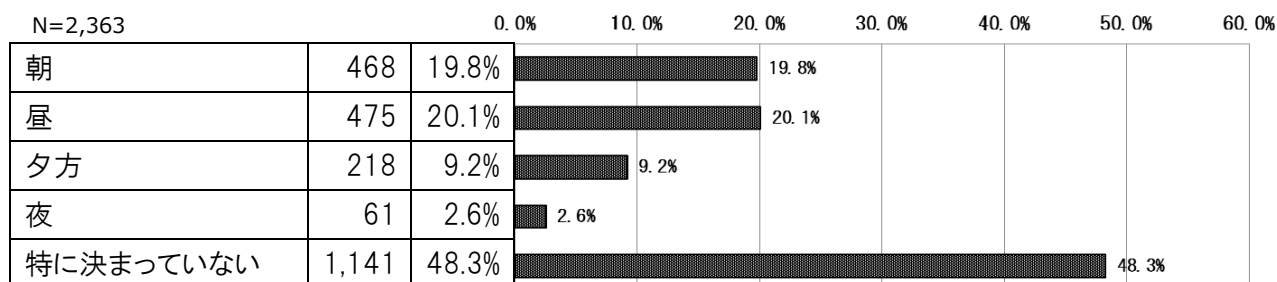
グラフ 8 参加後の外出頻度

ウォーキングポイント参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか。（○はひとつ）



グラフ 9 ウォーキングの時間帯

ウォーキングはおもにいつ行いますか。（○はひとつ）

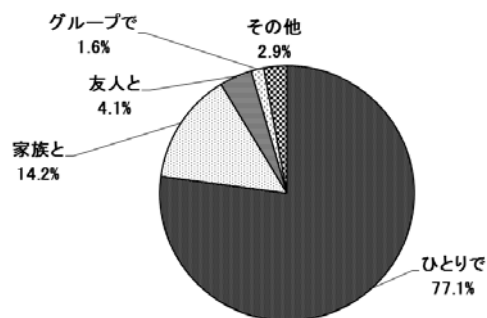


グラフ 10 ウォーキングの同行者

ウォーキングはおもに誰と行いますか。（○はひとつ）

N = 2,355

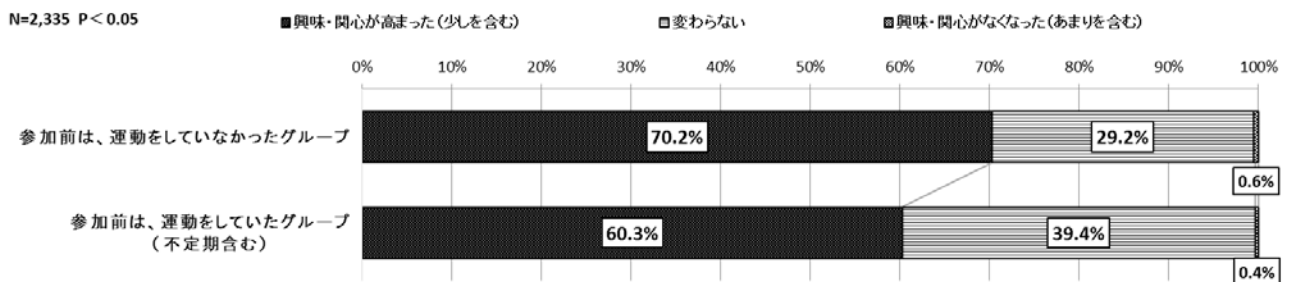
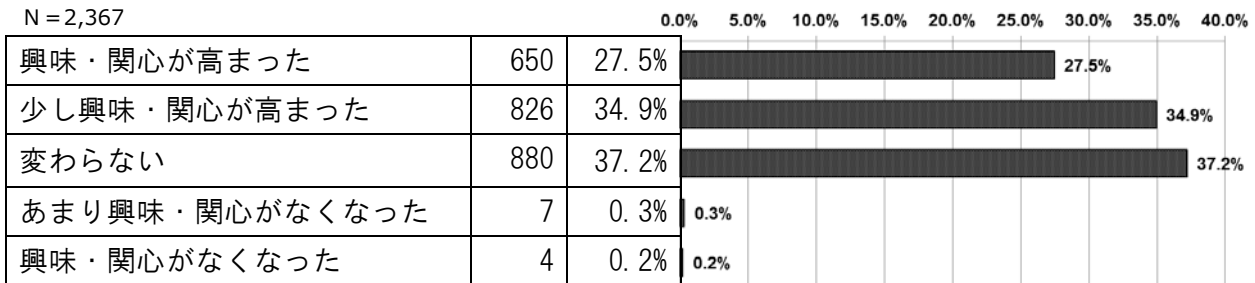
同行者	人数	割合
ひとりで	1,816	77.1%
家族と	335	14.2%
友人と	97	4.1%
グループで	38	1.6%
その他	69	2.9%



意識の変化

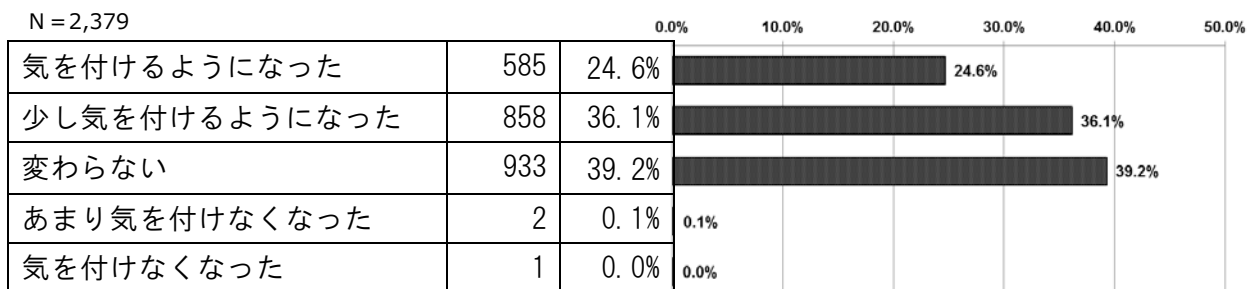
グラフ 11 参加後の運動への興味・関心

ウォーキングポイント参加前と比べて、運動への興味・関心が高まりましたか。(○はひとつ)



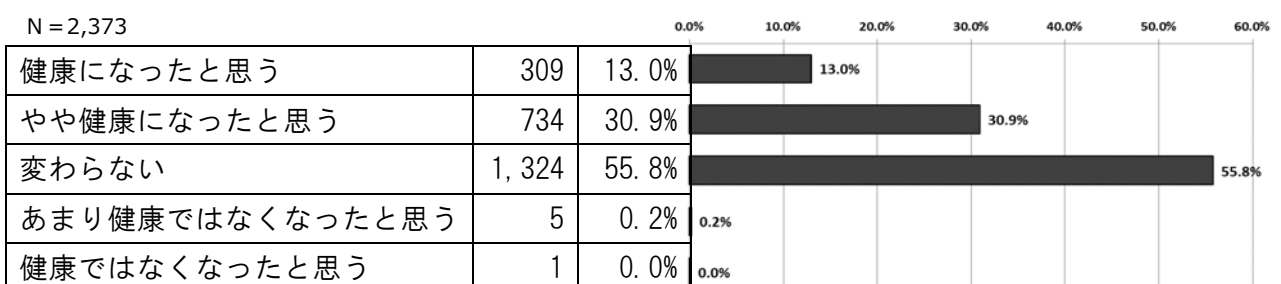
グラフ 12 参加後の体調管理

ウォーキングポイント参加前と比べて、体調管理など、体に気を付けるようになりましたか。(○はひとつ)



グラフ 13 参加後の健康観

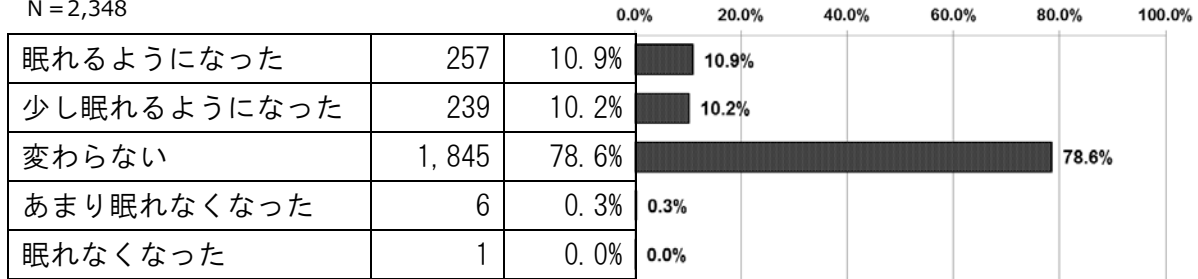
ウォーキングポイント参加前と比べて、健康になったと思いますか。(○はひとつ)



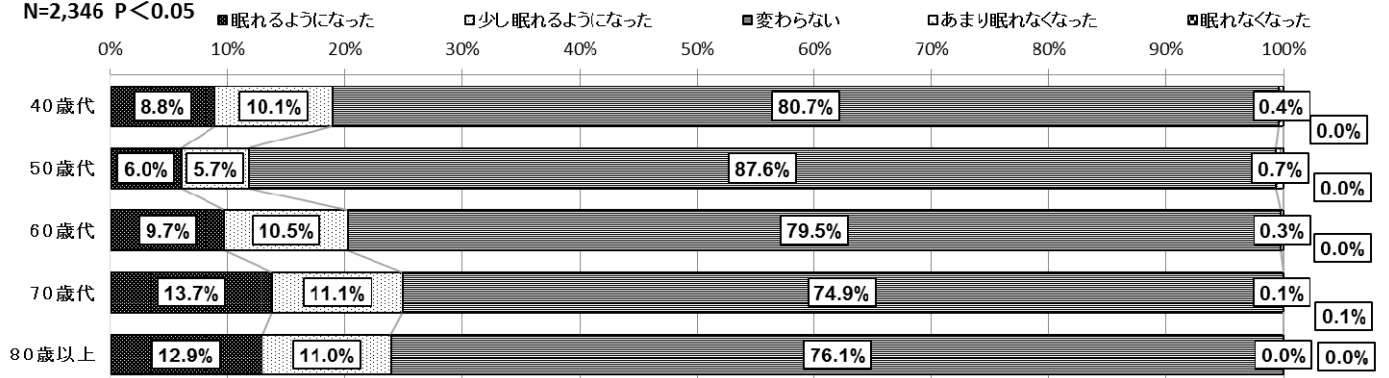
グラフ 14 参加後の睡眠状況

ウォーキングポイント参加前と比べて、睡眠に変化はありますか。(○はひとつ)

N = 2,348



N=2,346 P<0.05



参加状況

表1 平成27年6月末時点の参加者数と年齢（5歳階級）別・男女別割合

平成27年6月末時点で歩数計が手元に届いている人（不着などを除く）の年齢（5歳階級）別・男女別参加者数及び参加者全体に対する割合

		総数	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	不明
男性	参加者数	47,265	2,435	2,700	2,938	3,138	5,158	8,913	9,772	7,878	4,332	1
	割合	39.5%	2.0%	2.3%	2.5%	2.6%	4.3%	7.4%	8.2%	6.6%	3.6%	0.0%
女性	参加者数	72,391	4,452	5,007	5,393	5,846	9,126	14,189	14,667	9,335	4,374	2
	割合	60.5%	3.7%	4.2%	4.5%	4.9%	7.6%	11.9%	12.3%	7.8%	3.7%	0.0%
横浜市	参加者数	119,656	6,887	7,707	8,331	8,984	14,284	23,102	24,439	17,213	8,706	3
	割合	100.0%	5.8%	6.4%	7.0%	7.5%	11.9%	19.3%	20.4%	14.4%	7.3%	0.0%

表2 事業の参加目標数（年齢（5歳階級）別・男女別）

事業の参加目標数30万人を、平成27年1月1日現在の40歳以上人口比で年齢（5歳階級）別・男女別に分けた数

	総数	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	145,623	22,900	21,568	17,827	14,650	15,626	16,617	14,049	10,666	11,719
女性	154,377	22,219	20,051	16,572	14,071	15,548	17,529	15,969	12,549	19,869
横浜市	300,000	45,119	41,619	34,399	28,721	31,174	34,146	30,018	23,215	31,589

小数点以下第1位を四捨五入して算出しているため、年齢別・男女別の合計が総数にならないことがあります。

【参考】 40歳以上人口(平成27年1月1日現在)

	総数	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	1,041,638	163,804	154,279	127,513	104,794	111,771	118,862	100,490	76,296	83,829
女性	1,104,260	158,932	143,425	118,540	100,650	111,216	125,384	114,225	89,764	142,124
横浜市	2,145,898	322,736	297,704	246,053	205,444	222,987	244,246	214,715	166,060	225,953

表3 平成27年6月末時点の参加目標達成率（年齢（5歳階級）別・男女別）

事業の参加目標数に対する平成27年6月末時点の年齢（5歳階級）別・男女別参加者数割合

	総数	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	32.5%	10.6%	12.5%	16.5%	21.4%	33.0%	53.6%	69.6%	73.9%	37.0%
女性	46.9%	20.0%	25.0%	32.5%	41.5%	58.7%	80.9%	91.8%	74.4%	22.0%
横浜市	39.9%	15.3%	18.5%	24.2%	31.3%	45.8%	67.7%	81.4%	74.1%	27.6%

参加状況

表4 平成27年6月末時点の参加者数と事業の参加目標数（区別・男女別）

平成27年6月末時点で歩数計が手元に届いている人（不着などを除く）の区別・男女別参加者数及び事業の参加目標数30万人を、平成27年1月1日現在の40歳以上人口比で区別・男女別に分けた数

(人)

	参加者数			参加目標数			40歳以上人口(H27.1.1時点)		
	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性
鶴見区	5,717	2,194	3,523	21,605	10,959	10,645	154,538	78,393	76,145
神奈川区	5,985	2,288	3,697	18,220	8,923	9,298	130,331	63,824	66,507
西区	2,760	1,027	1,733	7,555	3,694	3,861	54,044	26,425	27,619
中区	3,513	1,329	2,184	12,172	6,426	5,747	87,069	45,963	41,106
南区	6,617	2,522	4,095	16,547	8,082	8,465	118,363	57,810	60,553
港南区	10,257	4,040	6,217	18,707	9,009	9,698	133,809	64,440	69,369
保土ヶ谷区	6,542	2,467	4,075	17,031	8,131	8,900	121,820	58,159	63,661
旭区	9,779	3,870	5,909	21,430	10,167	11,263	153,287	72,722	80,565
磯子区	6,094	2,346	3,748	13,872	6,610	7,262	99,226	47,284	51,942
金沢区	8,199	3,305	4,894	17,245	8,196	9,049	123,353	58,627	64,726
港北区	8,355	3,282	5,073	25,250	12,417	12,833	180,611	88,818	91,793
緑区	5,612	2,215	3,397	14,302	6,896	7,406	102,304	49,326	52,978
青葉区	7,969	3,283	4,686	24,292	11,587	12,705	173,757	82,880	90,877
都筑区	5,311	2,219	3,092	15,357	7,500	7,857	109,848	53,646	56,202
戸塚区	9,916	3,973	5,943	22,264	10,741	11,523	159,253	76,832	82,421
栄区	5,955	2,434	3,521	10,593	5,053	5,539	75,769	36,147	39,622
泉区	5,987	2,431	3,556	13,116	6,269	6,848	93,822	44,839	48,983
瀬谷区	5,088	2,040	3,048	10,442	4,963	5,479	74,694	35,503	39,191
横浜市	119,656	47,265	72,391	300,000	145,623	154,378	2,145,898	1,041,638	1,104,260

小数点以下第1位を四捨五入して算出しているため、区別・男女別の合計が総数にならないことがあります。

参加状況

表5 平成27年6月末時点の参加目標達成率（区別・男女別）

事業の参加目標数（区別・男女別）に対する平成27年6月末時点の区別・男女別参加者数の割合

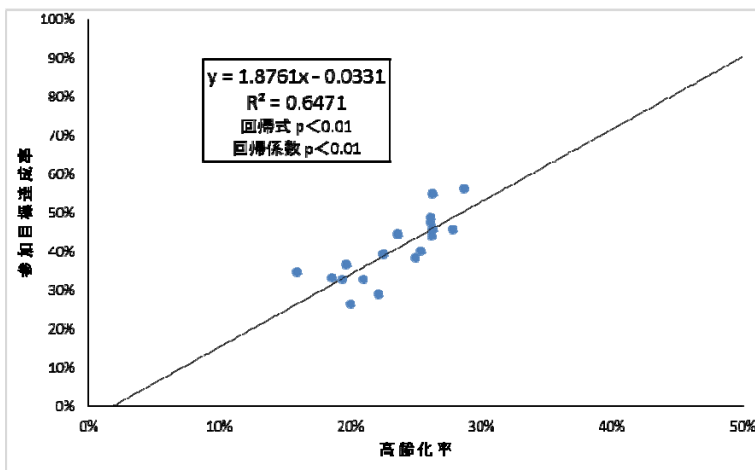
【高齢化率】平成27年1月1日現在の総人口に占める65歳以上人口割合（区別）（年齢不詳除く）

【リーダー設置場所数】平成27年6月末時点のリーダー設置場所数

【リーダー設置場所1か所あたりの40歳以上人口】平成27年1月1日現在の40歳以上人口（区別）をリーダー設置場所数で割った数

【高齢化率と参加目標達成率】高齢化率と参加目標達成率の散布図

	総数	男性	女性	リーダー設置場所数 (H27.6.30時点)	リーダー設置場所1か所 あたりの40歳以上人口 (H27.1.1時点人口)	高齢化率 (H27.1.1時点)
鶴見区	26.5%	20.0%	33.1%	56	2,760	20.1%
神奈川区	32.8%	25.6%	39.8%	59	2,209	21.2%
西区	36.5%	27.8%	44.9%	40	1,351	19.9%
中区	28.9%	20.7%	38.0%	58	1,501	23.4%
南区	40.0%	31.2%	48.4%	49	2,416	25.6%
港南区	54.8%	44.8%	64.1%	73	1,833	26.3%
保土ヶ谷区	38.4%	30.3%	45.8%	59	2,065	25.2%
旭区	45.6%	38.1%	52.5%	72	2,129	27.8%
磯子区	43.9%	35.5%	51.6%	44	2,255	26.3%
金沢区	47.5%	40.3%	54.1%	50	2,467	26.3%
港北区	33.1%	26.4%	39.5%	86	2,100	18.7%
緑区	39.2%	32.1%	45.9%	52	1,967	22.5%
青葉区	32.8%	28.3%	36.9%	59	2,945	19.4%
都筑区	34.6%	29.6%	39.4%	44	2,497	16.2%
戸塚区	44.5%	37.0%	51.6%	64	2,488	23.7%
栄区	56.2%	48.2%	63.6%	37	2,048	28.8%
泉区	45.6%	38.8%	51.9%	51	1,840	26.4%
瀬谷区	48.7%	41.1%	55.6%	44	1,698	26.1%
横浜市	39.9%	32.5%	46.9%	997	2,152	23.1%



高齢化率（x）と参加目標達成率（y）の関係から、 $y = 1.8761x - 0.0331$ という式（回帰式）が求められました。この式の傾き（回帰係数：1.8761）が正の値であることから、「高齢率と参加目標達成率の間には、正の相関がある（高齢化率が高い程、目標達成率が高い）」ということが分かります。R²（決定係数）は、回帰式の統計的な精度を表す値で、一般的にR²は0.5以上が望ましいとされ、1に近づくほど精度が高い値です。今回の回帰式はR²=0.6471なので、精度が高い式であることが分かります。統計学的に検定した結果でも、回帰式と回帰係数は有意な（確かな）結果（ $p < 0.01$ ）でした。

リーダー利用状況とリーダー利用の継続状況

表6 平成27年6月末時点の参加者の状況（男女別）

平成27年6月末時点の参加者（男女別）のうち、【初期設定した人】、【初期設定後、歩数計を1回以上リーダーにのせたことがある人】、【パソコン等で自分の歩数等データを見たことがある人】の人数と割合

【初期設定した人】

平成27年6月末までに歩数計を1回以上リーダーにのせた人

【初期設定後、歩数計を1回以上リーダーにのせたことがある人】

平成27年6月末までに歩数計を2回以上リーダーにのせた人（歩数データを送信した人）

【パソコン等で自分の歩数等データを見たことがある人】

平成27年6月末までに参加者専用ページ（個人ログイン画面）に1回以上ログインした人

(人)

		参加者	初期設定した人	初期設定後、歩数計を1回以上 リーダーにのせたことがある人	パソコン等で自分の歩数等 データを見たことがある人
男性	人数	47,265	41,680	35,892	19,289
	割合	100.0%	88.2%	75.9%	40.8%
女性	人数	72,391	61,943	51,892	20,316
	割合	100.0%	85.6%	71.7%	28.1%
横浜市	人数	119,656	103,623	87,784	39,605
	割合	100.0%	86.6%	73.4%	33.1%

表7 平成27年3月末時点で歩数計が手元に届いている人(95,299人)のリーダー利用の継続状況（3か月）
（年齢（5歳階級）別・男女別）

平成27年3月末時点の参加者のうち、平成27年4～6月の間、毎月1回以上、歩数計をリーダーにのせた人の年齢（5歳階級）別・男女別割合（リーダーを3か月継続して利用した割合）

	総数	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	63.0%	61.3%	62.0%	63.6%	64.4%	67.3%	68.4%	64.5%	58.9%	50.4%
女性	58.0%	57.3%	58.5%	59.8%	62.2%	64.0%	62.6%	56.8%	51.2%	39.0%
横浜市	60.0%									

表8 平成26年12月に歩数計が手元に届いた人（13,815人）のリーダー利用の継続状況（6か月）
（年齢（5歳階級）別・男女別）

平成26年12月に歩数計が手元に届いた人のうち、平成27年1～6月の間、毎月1回以上、歩数計をリーダーにのせた人の年齢（5歳階級）別・男女別割合（リーダーを6か月継続して利用した割合）

	総数	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	56.4%	52.0%	55.3%	57.0%	58.8%	63.5%	62.1%	57.3%	50.9%	42.0%
女性	50.4%	51.0%	53.0%	54.2%	52.7%	59.0%	54.3%	47.5%	41.7%	29.5%
横浜市	52.9%									

歩数データの確認状況

表9 平成27年6月末時点の参加者のうち、パソコン等で自分の歩数等データを見たことがある人の割合
(年齢(5歳階級)別・男女別)

平成27年6月末時点の参加者(男女別)のうち、平成27年6月末までに参加者専用ページ(個人ログイン画面)に1回以上ログインした人の年齢(5歳階級)別・男女別割合

	総数	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	40.8%	53.6%	53.8%	56.7%	55.2%	51.3%	46.0%	35.6%	26.9%	18.4%
女性	28.1%	43.2%	45.1%	46.5%	42.6%	35.9%	26.6%	17.9%	11.6%	8.7%
横浜市	33.1%	47.6%		48.5%		36.9%		22.3%		13.5%

運動量

表 10 平成 27 年 6 月末時点の参加者の 1 日平均歩数（年齢（5 歳階級）別・男女別）

平成 27 年 6 月末時点の参加者の歩数合計を、実際に歩いた日数（1 歩以上歩数データがある日の合計数）で割った数（年齢（5 歳階級）別・男女別）

	総数	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	8,969	8,968	9,445	9,539	9,727	9,721	9,450	8,887	8,041	6,852
女性	6,897	7,150	7,355	7,330	7,450	7,283	7,011	6,670	5,961	5,070
横浜市	7,778									

※ 健康横浜 21 目標値を超えている平均歩数について、網掛けをしています。

健康横浜 21 目標値：男性 40～64 歳 9,000 歩以上、男性 65 歳以上 7,000 歩以上
女性 40～64 歳 8,500 歩以上、女性 65 歳以上 6,000 歩以上

表 11 平成 27 年 6 月末時点の参加者の 1 日平均歩数の分布と健康横浜 21 目標値（年代別・男女別）

平成 27 年 6 月末時点の参加者の 1 日平均歩数の分布と健康横浜 21 目標値

平均歩数	横浜市	男性	女性	40～64 歳		65 歳以上	
				男性	女性	男性	女性
1～1,999 歩	3.1%	2.8%	3.4%	2.1%	2.4%	3.1%	4.2%
2,000～3,999 歩	12.3%	8.3%	15.0%	4.0%	10.1%	10.8%	18.9%
4,000～5,999 歩	26.1%	18.5%	31.3%	11.9%	28.5%	22.2%	33.6%
6,000～7,999 歩	25.5%	23.8%	26.6%	24.5%	30.0%	23.5%	24.0%
8,000～9,999 歩	16.4%	20.2%	13.9%	25.3%	17.3%	17.3%	11.3%
10,000～11,999 歩	8.8%	12.9%	6.0%	16.5%	7.3%	10.8%	4.9%
12,000 歩以上	7.7%	13.6%	3.7%	15.6%	4.4%	12.4%	3.2%
40～64 歳 8,000 歩以上の割合				57.4%	29.0%	64.0%	43.4%
65 歳以上 6,000 歩以上の割合							
健康横浜 21 目標値				9,000 歩以上の者の割合 50%以上	8,500 歩以上の者の割合 50%以上	7,000 歩以上の者の割合 50%以上	6,000 歩以上の者の割合 40%以上

運動量

表 12 平成 27 年 6 月末時点の参加者の 1 日平均歩数 (区別・男女別)

平成 27 年 6 月末時点の参加者の歩数合計を、実際に歩いた日数 (1 歩以上歩数データがある日の合計数) で割った歩数 (区別・男女別)

(歩)

	平均歩数(全体)					平均歩数(男性)		平均歩数(女性)	
	全体	40~64 歳	65 歳以上	男性	女性	40~64 歳	65 歳以上	40~64 歳	65 歳以上
鶴見区	7,829	8,211	7,499	9,174	6,870	9,737	8,754	7,260	6,499
神奈川区	7,868	8,316	7,471	9,076	7,039	9,606	8,654	7,511	6,592
西区	8,305	8,833	7,728	9,599	7,418	10,021	9,145	8,028	6,744
中区	7,973	8,450	7,524	9,159	7,175	9,623	8,779	7,751	6,580
南区	7,865	8,320	7,531	9,043	7,050	9,691	8,616	7,469	6,717
港南区	7,579	7,986	7,352	8,760	6,712	9,339	8,503	7,210	6,388
保土ヶ谷区	7,821	8,362	7,394	9,026	6,971	9,624	8,629	7,607	6,406
旭区	7,811	8,193	7,589	9,009	6,931	9,585	8,752	7,426	6,585
磯子区	7,654	8,173	7,284	8,770	6,855	9,409	8,400	7,455	6,359
金沢区	7,744	8,018	7,540	8,923	6,833	9,596	8,537	7,083	6,608
港北区	7,867	8,200	7,561	9,054	6,999	9,435	8,752	7,412	6,576
緑区	7,770	8,106	7,533	8,929	6,929	9,344	8,705	7,420	6,510
青葉区	7,731	7,919	7,578	8,959	6,742	9,482	8,627	6,935	6,551
都筑区	7,946	8,191	7,682	9,127	6,977	9,615	8,677	7,168	6,742
戸塚区	7,818	8,133	7,623	8,970	6,942	9,560	8,698	7,339	6,642
栄区	7,601	7,838	7,489	8,776	6,668	9,289	8,607	7,088	6,409
泉区	7,635	7,830	7,527	8,801	6,738	9,436	8,531	6,916	6,618
瀬谷区	7,623	7,917	7,472	8,841	6,714	9,495	8,563	6,962	6,568
横浜市	7,778	—	—	8,969	6,897	9,542	8,638	7,319	6,549

※ 健康横浜 21 目標値を超えている平均歩数について、網掛けをしています。

健康横浜 21 目標値：男性 40~64 歳 9,000 歩以上、男性 65 歳以上 7,000 歩以上
女性 40~64 歳 8,500 歩以上、女性 65 歳以上 6,000 歩以上

運動量

表 13 リーダーを6か月継続して利用した人の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

平成26年12月に歩数計が手元に届いた人のうち、平成27年1～6月の間、毎月、歩数計をリーダーにのせた人の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

(歩)

	全体	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	9,192	9,322	9,517	9,751	10,012	10,047	9,438	9,060	8,077	6,976
女性	7,095	7,333	7,473	7,369	7,527	7,321	7,197	6,882	6,211	5,316
横浜市	8,023	8,062	8,254	8,303	8,528	8,440	8,204	7,889	7,208	6,327

※ 健康横浜21目標値を超えている平均歩数について、網掛けをしています。

健康横浜21目標値：男性40～64歳9,000歩以上、男性65歳以上7,000歩以上
女性40～64歳8,500歩以上、女性65歳以上6,000歩以上

表 14 リーダーを6か月継続して利用した人の1日平均歩数の分布（平成27年6月度）

～平成27年6月末時点の参加者の1日平均歩数の分布との比較～

平成26年12月に歩数計が手元に届いた人のうち、平成27年1～6月の間、毎月1回以上歩数計をリーダーにのせた人の、1日平均歩数の分布（平成27年6月末時点）

	平成27年6月度	
	リーダーを6か月継続して利用した人の 平均歩数の分布	[参考] 平成27年6月末時点の参加者の 平均歩数の分布
1～1,999歩	1.2%	2.3%
2,000歩～3,999歩	8.9%	11.5%
4,000歩～5,999歩	22.6%	24.5%
6,000歩～7,999歩	25.5%	24.7%
8,000歩～9,999歩	19.0%	17.3%
10,000歩～11,999歩	11.6%	10.0%
12,000歩以上	11.3%	9.6%
平均歩数	8,112	7,781

いろんなシーンで
ポイント貯めて、楽しく健康づくり!

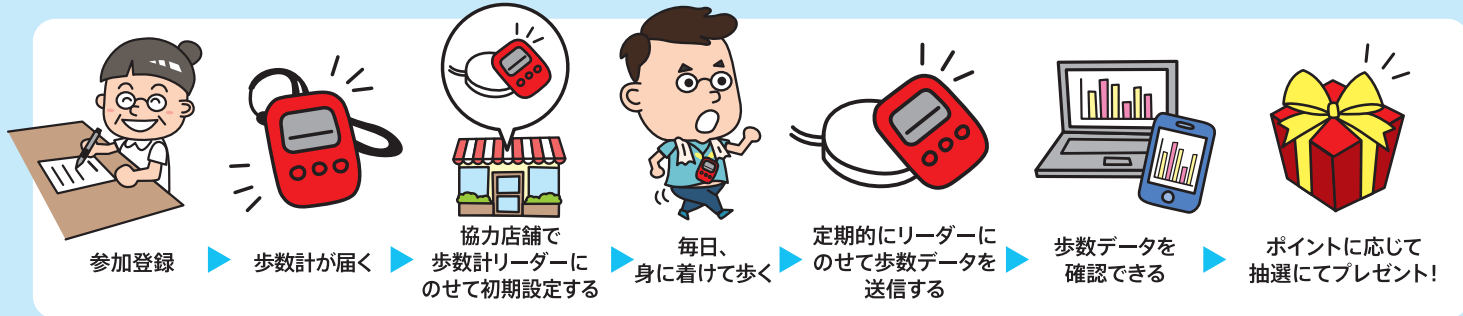
よこはま ウォーキングポイント



40歳以上の
横浜市民対象*

※事業所単位で横浜市在勤の方の参加受付も開始予定

参加者には無料で歩数計をプレゼント!(送料630円(税込)をご負担ください)
歩数計を持ってウォーキングしましょう。
リーダー設置場所でリーダーに歩数計をのせると歩数が転送され、
専用ホームページで歩数データを見ることができます。
また、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。




よこはまウォーキングポイントは、横浜市と凸版印刷、オムロンヘルスケアの共同事業です。/

お問合せ先

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局
 電話 0570-080-130 / 045-681-4655 (通話料がかかります) 受付時間/午前9時半~午後5時半
 ●土・日・休日、年末年始はお休み
 ファクス 0120-580-376 (ダイヤル) メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

よこはまウォーキングポイント

横浜市健康福祉局
 保健事業課



申込方法 詳しい申込方法につきましては、申込書をご覧ください。

- ① 郵送申込 所定の申込用紙に必要事項を記入し、本人確認書類※1のコピーを添付して、申込書に記載の事務局宛に郵送にてお申し込みください。
- ② 市内郵便局窓口での申込 市内郵便局(簡易郵便局を除く)での窓口受付も行っています。本人確認書類※1の原本をお持ちください。

※1 運転免許証、各種健康保険証、介護保険証、旅券(パスポート)、住民基本台帳カード等、氏名、住所、生年月日が確認できるもの。



主な申込書 配布場所

区役所(広報相談係、福祉保健課)、市役所(市民情報センター)、地区センター、
地域ケアプラザ、スポーツセンター、行政サービスコーナー

参加対象者

40歳以上の横浜市民の方でウォーキングによる健康づくりに参加したい方
(40歳になる年の1月1日以降からお申し込みいただけます。)

参加者負担

歩数計送料(630円税込)をご負担いただけます。(歩数計到着時に配達事業者にお支払いください。)
また、電池交換の際は、ご自身で電池(CR2032)の購入をお願いします。

こんなことができます！ ～定期的にリーダーにのせて歩数データを送信しましょう～

① 歩数データを確認できます

専用ホームページで自分の歩数推移やランキングを見ることができます。
(歩数計本体では、当日と前日の歩数などが確認できます。また、従来型の携帯電話ではご利用いただけません。)



さらに！ 毎月、定期レポートが配信されます。
時間帯・曜日別の平均歩数や前日との比較などがグラフで表示されます。

② 歩数ごとにポイントを獲得できます *歩き過ぎにはご注意ください。

1日の歩数に応じて、ポイントが付与されます。(2,000歩ごとに1ポイント、1日最高5ポイントまで)

歩数ごとのポイントについて

1日の歩数	付与ポイント
1～1,999歩	0ポイント
2,000～3,999歩	1ポイント
4,000～5,999歩	2ポイント
6,000～7,999歩	3ポイント
8,000～9,999歩	4ポイント
10,000歩～	5ポイント

ご自身の獲得ポイントは専用ホームページから確認できます。

病気の予防のため

*中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)による

1日平均2,000歩	寝たきりの予防
1日平均5,000歩	要介護、認知症、心疾患、 脳卒中の予防
1日平均8,000歩	動脈硬化、骨そしょう症、 ロコモティブシンドローム※2、 高血圧症、糖尿病の予防

※2「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

景品の抽選について

3か月ごとに、200ポイント以上達成した方を対象に抽選を行います。
当選した方には3,000円相当の**商品券**等を**プレゼント!**



Wチャンス! さらに! 年間累計ポイントによる抽選も行います。
楽しい景品をご用意しますので、どうぞお楽しみに!!

③ 社会貢献活動への寄付につながります

～みんなの一步を世界のために～

参加者全員で目標歩数を達成すると、国連WFPに寄付し、途上国の子どもたちの給食支援に!

