



平成30年度

「よこはまウォーキングポイント」

利用状況報告書

平成30年12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。

今年度の利用状況報告書は、平成 30 年 3 月末時点の参加者を対象とした「参加者アンケート」及び「歩数データ集計」のほか、平成 30 年 6～7 月に行った「ヨコハマ e アンケート」を加え、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たもので、「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」からの意見をいただきながらとりまとめました。平成 30 年 4 月にスマートフォン専用の歩数計アプリを導入したことで、さらに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が整った中、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 594 円～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。



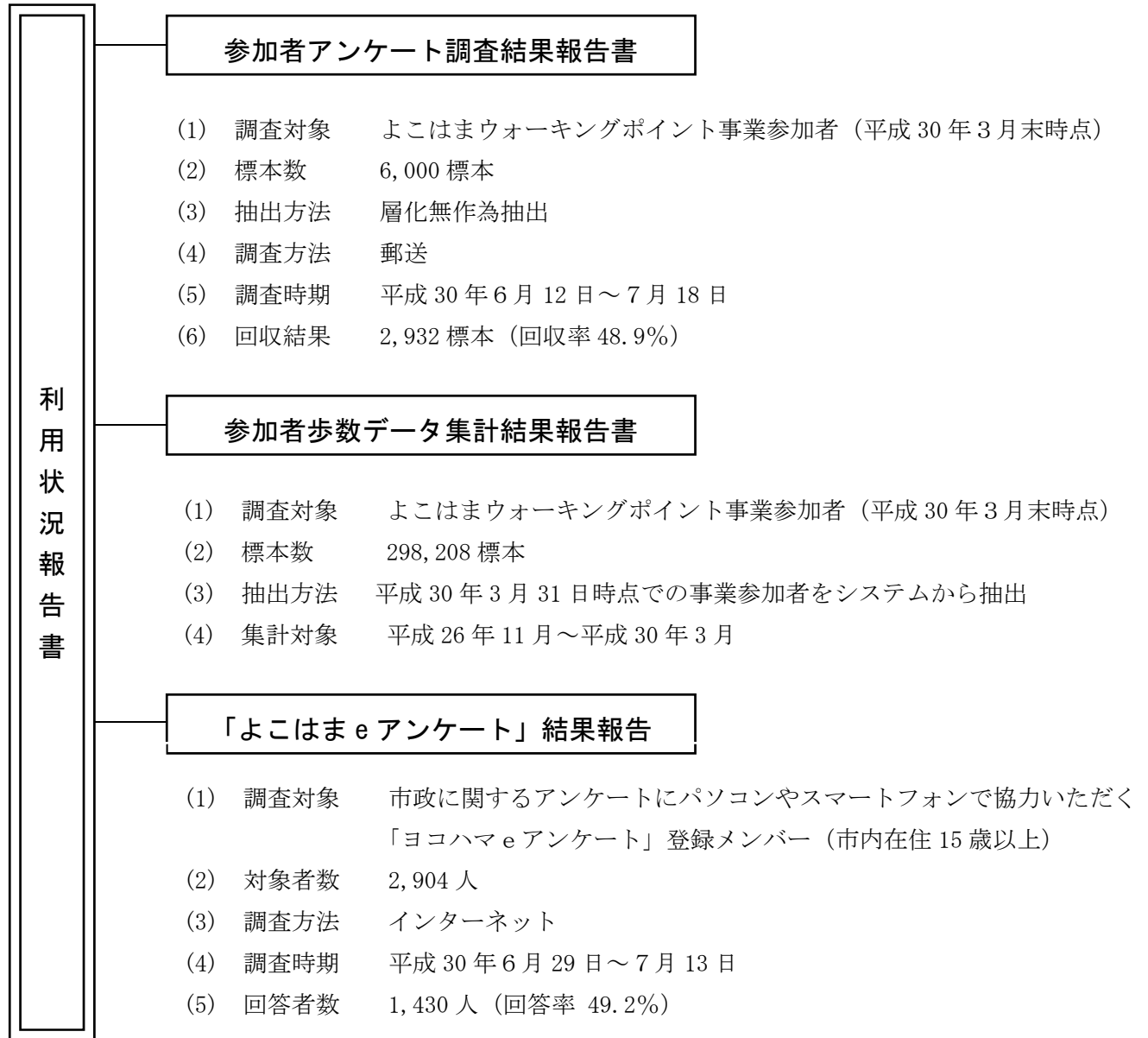
平成30年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況・報告書

1	参加状況（アンケート・歩数データ）	
(1)	参加登録者数	1
(2)	参加者の属性	1
(3)	参加状況	2
	ア 歩数計及びリーダーの利用状況	
	イ 歩数データの確認状況	
2	参加者の運動量（歩数データ）	
(1)	参加者全体の1日平均歩数	3
(2)	事業所単位での参加者の1日平均歩数	5
(3)	毎月利用者の1日平均歩数	6
3	参加者の運動量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)	事業参加後のウォーキング状況とその継続期間	7
(3)	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・歩数データ）	
(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）	
(1)	リーダー設置店舗（商店街等）及び公共施設の利用機会の変化	11
(2)	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の機会の変化	11
(3)	参加後の健康感	11
6	まとめ	
(1)	事業の成果	12
(2)	今後求められる取組	12

別冊資料

- (1) 平成30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
- (2) 平成30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
- (3) 平成30年度 第5回「よこはま 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結果報告

報告書の構成と概要



1 参加状況（アンケート・歩数データ）

(1) 参加登録者数

平成 29 年度末（30 年 3 月末）で累計 300,306 人となり、事業開始当初から掲げていた「平成 29 年度末で参加登録者 300,000 人」の目標を達成しました。

参加登録者数	26年度	27年度	28年度	29年度
単年度	95,923人	66,169人	70,500人	67,714人
累計	95,923人	162,092人	232,592人	300,306人

(2) 参加者の属性

男女別の参加割合は、男性 120,300 人（40.3%）、女性 177,908 人（59.7%）です。

年代別の構成割合は、多い順に①70～74 歳（42,755 人）、②65～69 歳（41,083 人）、③75～79 歳（38,448 人）となっており、昨年度と順位に変動はありませんが、65 歳未満の割合は昨年度より 2.6 ポイント増えていることから、若い世代を中心に年代層の拡大が見られました。

そして、参加前の運動習慣に着目すると、元々運動習慣のある人の割合が大部分を占めていますが、「事業参加前には運動していなかった」と回答した人の割合も増加傾向にあります。

表 1 参加者数と年齢（5 歳階級）別・男女別構成割合

（表 1～3 の参加者数は、「ウェルネスリンク」から抽出できない市外転出・死亡等の退会者を除いた数）

（人）

		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	不明
男性	参加者数	120,300	56,407	63,875	2,097	2,203	2,948	3,731	6,930	9,526	9,410	9,329	10,233	16,533	17,247	16,081	14,014	18
	割合	40.3%	18.9%	21.4%	0.7%	0.7%	1.0%	1.3%	2.3%	3.2%	3.2%	3.1%	3.4%	5.5%	5.8%	5.4%	4.7%	0.0%
	H29割合	40.1%	17.5%	22.6%	0.3%	0.5%	0.7%	0.9%	2.3%	3.0%	3.0%	3.0%	3.7%	6.6%	6.0%	5.7%	4.3%	0.0%
女性	参加者数	177,908	88,591	89,296	3,057	3,435	4,737	6,370	11,191	15,132	14,676	14,638	15,355	24,550	25,508	22,367	16,871	21
	割合	59.7%	29.7%	29.9%	1.0%	1.2%	1.6%	2.1%	3.8%	5.1%	4.9%	4.9%	5.1%	8.2%	8.6%	7.5%	5.7%	0.0%
	H29割合	59.9%	28.4%	31.4%	0.5%	0.8%	1.2%	1.7%	3.9%	4.9%	4.8%	4.8%	5.8%	9.8%	9.1%	7.7%	4.9%	0.0%
横浜市	参加者数	298,208	144,998	153,171	5,154	5,638	7,685	10,101	18,121	24,658	24,086	23,967	25,588	41,083	42,755	38,448	30,885	39
	割合	100.0%	48.6%	51.4%	1.7%	1.9%	2.6%	3.4%	6.1%	8.3%	8.1%	8.0%	8.6%	13.8%	14.3%	12.9%	10.4%	0.0%
	H29割合	100.0%	46.0%	54.0%	0.8%	1.3%	1.9%	2.6%	6.2%	8.0%	7.8%	7.8%	9.5%	16.4%	15.1%	13.4%	9.1%	0.0%

※平成 30 年度利用状況報告書は、平成 30 年 3 月末時点のデータを分析

表 2 参加者数、人口に対する参加割合、高齢化率（区別）

	参加者数(人)			H30.1.1人口 に対する 参加割合	高齢化率 H30.1.1
	総数	男性	女性		
鶴見区	15,027	5,913	9,114	5.2%	20.9%
神奈川区	15,536	6,086	9,450	6.4%	21.6%
西区	10,168	4,461	5,707	10.2%	19.7%
中区	26,481	12,571	13,910	17.8%	23.4%
南区	14,773	5,557	9,216	7.6%	26.4%
港南区	21,779	8,412	13,367	10.2%	28.0%
保土ヶ谷区	15,982	6,000	9,982	7.7%	25.9%
旭区	20,563	7,922	12,641	8.4%	29.3%
磯子区	14,014	5,722	8,292	8.4%	27.2%
金沢区	18,313	7,376	10,937	9.2%	28.3%
港北区	21,512	8,702	12,810	6.2%	19.4%
緑区	12,959	5,061	7,898	7.2%	23.8%
青葉区	18,987	7,659	11,328	6.1%	21.0%
都筑区	14,678	6,032	8,646	6.9%	17.4%
戸塚区	21,096	8,386	12,710	7.6%	25.2%
栄区	12,514	5,170	7,344	10.4%	30.6%
泉区	12,789	5,022	7,767	8.4%	28.2%
瀬谷区	11,034	4,246	6,788	8.9%	27.5%
横浜市	298,208	92,940	138,660	8.0%	24.2%

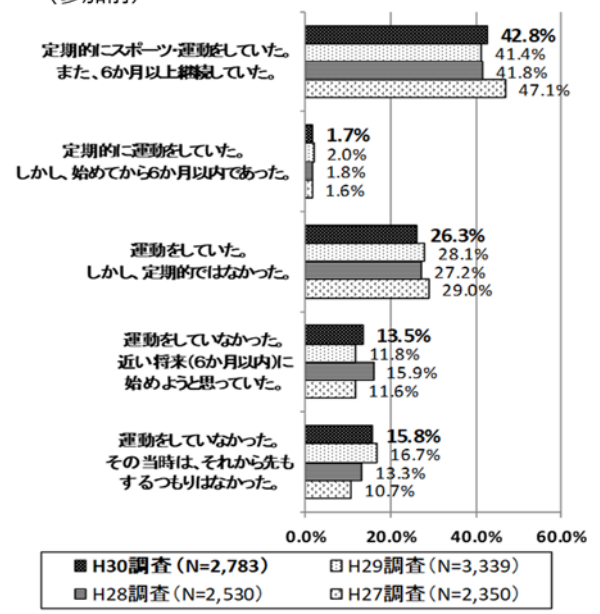
※小数点以下第 1 位を四捨五入して算出しているため、区別・男女別の合計が総数にならないことがあります。

高齢化率は、平成 30 年 1 月 1 日現在の総人口に占める 65 歳以上人口割合

◆◆参加者アンケート◆◆

問 20 あなたの運動実施状況（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。（○はひとつ）

（参加前）



1 参加状況（アンケート・歩数データ）

(3) 参加状況

ア 歩数計及びリーダーの利用状況

歩数計の利用状況については、アンケートで63.6%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76.5%が歩数計を「使っている」ことになります。

リーダーの利用状況については、初期設定（リーダー設置場所でリーダーに歩数計をのせる）をした人は参加者全体の84.9%で、初期設定後に歩数計を1回以上リーダーにのせたことがある人は70.3%となっています。また、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36.1%で、特に男性や60歳代で割合が高くなっています。

なお、アンケートでは「リーダー設置場所に行っていない」人のうち、43.0%の人が「ほぼ毎日使っている」、「時々使っている」と回答しており、歩数データは送信していないものの、歩数計単独で使用している人も多いことが分かります。

◆◆参加者アンケート◆◆

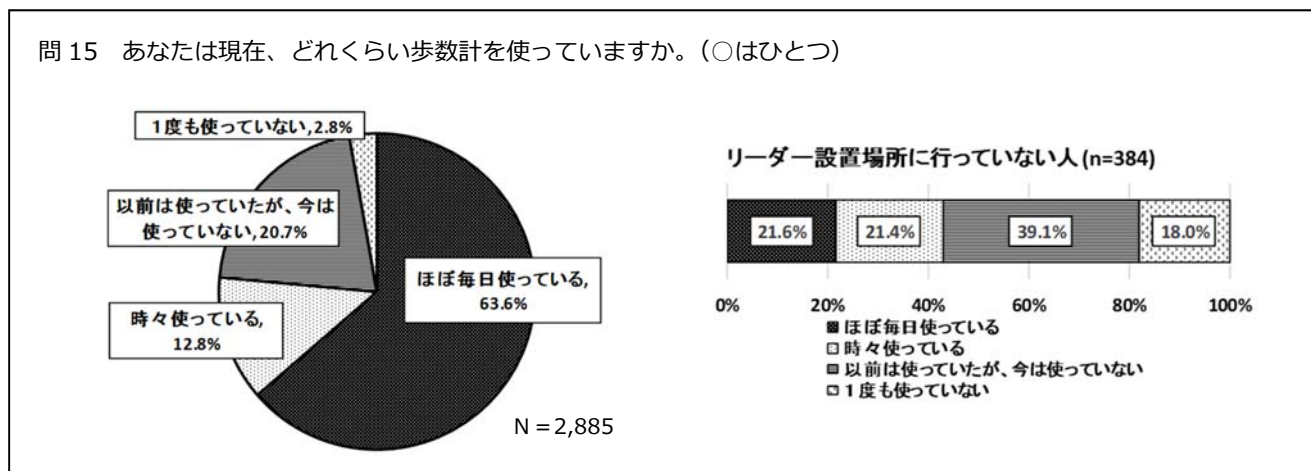


表3 参加者の状況（男女別）

- ・初期設定した人（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
- ・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（個人画面にログインしたことがある人） (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	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
男性	人数	120,300	102,344	86,060	48,090	51,144
	割合	100.0%	85.1%	71.5%	40.0%	42.5%
	(H29割合)	(100.0%)	(85.9%)	(75.7%)	(49.1%)	(44.5%)
女性	人数	177,908	150,874	123,656	59,689	54,915
	割合	100.0%	84.8%	69.5%	33.6%	30.9%
	(H29割合)	(100.0%)	(84.9%)	(73.2%)	(42.4%)	(31.6%)
横浜市	人数	298,208	253,218	209,716	107,779	106,059
	割合	100.0%	84.9%	70.3%	36.1%	35.6%
	(H29割合)	(100.0%)	(85.3%)	(74.2%)	(45.1%)	(36.8%)

表4 参加者のうち、参加期間中、8割以上の月で歩数データがある人の割合（年齢（5歳階級）別・男女別）

	全体	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	40.0%	11.3%	16.7%	23.0%	28.6%	36.2%	37.4%	41.0%	43.2%	45.7%	50.4%	45.7%	40.9%	30.7%
女性	33.6%	13.3%	18.3%	25.7%	32.5%	31.9%	32.2%	34.0%	37.5%	40.4%	41.1%	36.8%	31.4%	22.0%
横浜市	36.1%	12.5%	17.7%	24.7%	31.1%	33.5%	34.2%	36.7%	39.7%	42.5%	44.8%	40.4%	35.4%	26.0%

1 参加状況（アンケート・歩数データ）

イ 歩数データの確認状況

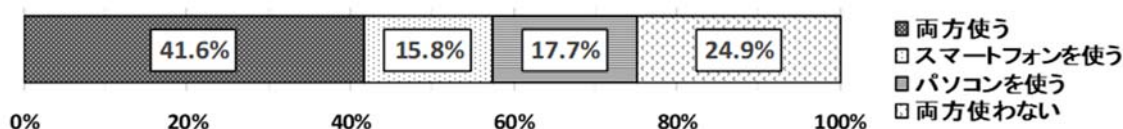
歩数データによると、パソコン等で自分の歩数データを確認している人は全体の35.6%となっています。アンケートでスマートフォンやパソコンを使っている人が全体の75.1%であることを踏まえると、スマートフォンやパソコンを使っている人の半数近くが歩数データを確認していることが推測されます。

表5 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）
（参加者のうち、個人画面にログインしたことがある人の割合）

	全体	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	42.5%	14.7%	25.6%	34.4%	39.2%	48.6%	51.4%	54.2%	55.2%	53.0%	51.1%	41.3%	32.6%	21.7%
女性	30.9%	18.6%	28.9%	35.4%	39.2%	41.1%	43.0%	44.5%	44.3%	39.0%	32.1%	22.8%	16.0%	10.6%
横浜市	35.6%	17.0%	27.6%	35.0%	39.2%	44.0%	46.3%	48.3%	48.5%	44.6%	39.7%	30.3%	22.9%	15.6%

◆◆参加者アンケート◆◆

問34 あなたは現在、スマートフォンやパソコンを使用していますか。（○はひとつ） N=2,837



2 参加者の運動量（歩数データ）

(1) 参加者全体の1日平均歩数

男性8,362歩、女性6,493歩で、昨年度より男性で130歩、女性で59歩少なくなっています。

男性の世代別平均歩数は、18～39歳が8,586歩、40～64歳が9,129歩、65歳以上が7,848歩で、特に55～59歳、60～64歳、50～54歳が多く、男性は50～60代の歩数が多い傾向が見られます。

一方、女性の世代別平均歩数は、18～39歳が7,307歩、40～64歳が7,069歩、65歳以上が5,951歩で、特に18～24歳、25～29歳、30～34歳が多く、女性は若い年代の歩数が多い傾向が見られます。

なお、単純な比較はできませんが、「第2期健康横浜21」の目標値（※）と照らし合わせると、18～39歳の男女、40～64歳の女性は目標値を下回っています。

※「第2期健康横浜21」の目標策定時値の平均歩数は、平成21・22・23年の国民（県民）健康・栄養調査による歩数を使用。（任意の1日の測定歩数。客体数は752人。）

表6 参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

（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）

（歩）

	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	H30	8,362	8,586	9,129	7,848	8,444	8,451	8,563	8,670	8,806	8,896	9,203	9,348	9,219	8,602	8,113	7,523	6,444
	(H29歩数)	(8,492)	(8,692)	(9,259)	(8,014)	(8,649)	(8,785)	(8,659)	(8,689)	(8,870)	(9,076)	(9,442)	(9,478)	(9,265)	(8,766)	(8,238)	(7,623)	(6,506)
女性	H30	6,493	7,307	7,069	5,951	7,776	7,759	7,396	7,036	6,914	7,179	7,115	7,253	6,875	6,474	6,133	5,614	4,724
	(H29歩数)	(6,552)	(7,331)	(7,111)	(6,072)	(8,074)	(7,978)	(7,332)	(6,990)	(6,974)	(7,237)	(7,220)	(7,273)	(6,896)	(6,567)	(6,203)	(5,704)	(4,778)
横浜市	H30	7,331																
	(H29歩数)	(7,402)																

2 参加者の運動量（歩数データ）

表7 参加者の1日平均歩数の分布と「第2期健康横浜21」目標値（年代別・男女別）

（ ）内は前年度の参加者全体の1日平均歩数の分布割合、太枠の囲みは1番多い割合の箇所

平均歩数	横浜市		男性		女性		18~39歳 ①		40~64歳 ②		65歳以上 ③												
	(H29)	(H29)	(H29)	(H29)	(H29)	(H29)	(H29)	(H29)	(H29)	(H29)	(H29)	(H29)											
2,000歩未満	2.9%	(1.9%)	2.4%	(1.5%)	3.3%	(2.1%)	2.8%	(0.5%)	2.4%	(0.9%)	1.2%	(0.6%)	1.8%	(0.9%)	3.1%	(2.3%)	4.8%	(3.3%)					
2,000~3,999歩	14.5%	(13.6%)	9.6%	(8.9%)	18.0%	(17.0%)	4.9%	(3.5%)	10.0%	(8.7%)	4.1%	(3.5%)	11.7%	(10.9%)	13.8%	(13.1%)	24.6%	(23.2%)					
4,000~5,999歩	27.6%	(27.6%)	20.4%	(19.7%)	32.8%	(33.3%)	16.4%	(14.8%)	27.0%	(27.3%)	13.4%	(12.7%)	30.4%	(30.3%)	25.7%	(24.8%)	35.8%	(36.5%)					
6,000~7,999歩	25.5%	(26.0%)	25.4%	(25.5%)	25.5%	(26.4%)	31.1%	(31.6%)	31.0%	(31.2%)	26.8%	(26.7%)	29.9%	(30.9%)	23.9%	(24.2%)	21.1%	(22.0%)					
8,000~9,999歩	15.9%	(16.4%)	20.3%	(21.0%)	12.7%	(13.1%)	23.8%	(27.0%)	19.1%	(20.8%)	26.6%	(26.8%)	16.3%	(16.5%)	15.6%	(16.5%)	8.6%	(9.2%)					
10,000~11,999歩	7.8%	(8.2%)	11.8%	(12.3%)	4.9%	(5.3%)	13.4%	(13.3%)	7.3%	(7.9%)	15.1%	(16.0%)	6.4%	(6.7%)	9.2%	(9.7%)	3.3%	(3.7%)					
12,000歩以上	5.8%	(6.3%)	10.1%	(11.1%)	2.7%	(2.9%)	7.6%	(9.3%)	3.2%	(3.2%)	12.7%	(13.7%)	3.5%	(3.7%)	8.7%	(9.5%)	1.9%	(2.1%)					
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合							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											
							24.3%	(34.8%)	19.1%	(25.1%)	30.4%	(35.8%)	15.0%	(17.8%)	34.2%	(40.0%)	25.5%	(30.8%)					
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							50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	40%以上											
()内は目標策定時値							(46.8%)	(41.7%)	(46.8%)	(41.7%)	(46.9%)	(34.6%)											

表7-①

18~39歳の平均歩数分布割合

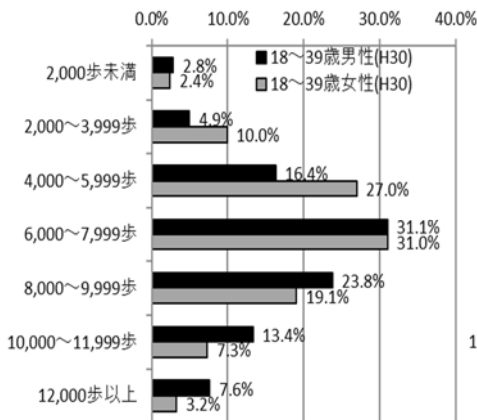


表7-②

40~64歳の平均歩数分布割合

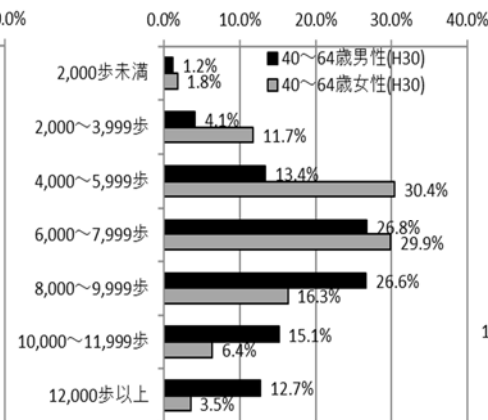
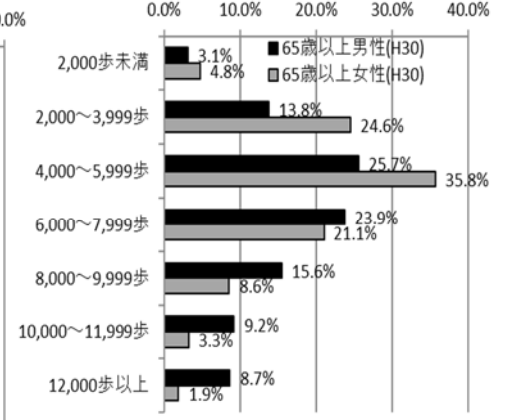


表7-③

65歳以上の平均歩数分布割合



太枠点線内を下記にグラフ化

また、参加者全体の1日平均歩数を区別に見ていくと、多い順に西区(7,885歩)、南区(7,504歩)、神奈川区(7,503歩)、少ない順に泉区(7,000歩)、瀬谷区(7,049歩)、栄区(7,085歩)となっています。なお、最も多い西区と最も少ない泉区の差は885歩ですが、各区とも僅かな差で並んでいます。

表8 参加者の1日平均歩数(区別・男女別)

(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)

(歩)

	全体	男性			女性		
		18~39歳	40~64歳	65歳以上	18~39歳	40~64歳	65歳以上
鶴見区	7,297	8,435	9,189	7,952	7,146	6,940	5,911
神奈川区	7,503	8,387	9,158	7,930	7,536	7,424	6,073
西区	7,885	9,020	9,333	8,411	7,556	7,660	6,487
中区	7,446	8,213	8,977	7,932	7,592	7,253	5,925
南区	7,504	9,234	9,306	8,070	7,760	7,301	6,118
港南区	7,121	8,732	8,975	7,681	7,201	6,942	5,862
保土ヶ谷区	7,349	8,663	9,217	7,899	7,552	7,210	5,840
旭区	7,261	8,382	9,026	7,909	7,193	7,152	5,957
磯子区	7,192	9,040	8,831	7,762	7,203	7,054	5,870
金沢区	7,183	8,470	9,027	7,670	7,225	6,901	5,950
港北区	7,497	8,491	9,149	8,118	7,110	7,054	6,104
緑区	7,284	8,545	9,037	7,854	7,226	7,007	5,983
青葉区	7,254	8,169	9,010	7,832	6,987	6,742	5,848
都筑区	7,382	8,160	9,181	7,770	6,627	6,828	6,128
戸塚区	7,292	8,249	9,203	7,851	7,482	7,064	5,954
栄区	7,085	8,631	9,131	7,728	6,894	6,898	5,818
泉区	7,000	8,812	8,971	7,612	7,016	6,694	5,769
瀬谷区	7,049	8,971	8,818	7,689	7,092	6,788	5,870
横浜市	7,331	8,586	9,129	7,848	7,307	7,069	5,951

2 参加者の運動量（歩数データ）

(2) 事業所単位での参加者の1日平均歩数

男性 9,122 歩、女性 7,680 歩で、参加者全体の1日平均歩数と比べると、男性で760歩、女性で1,187歩、多い結果となっています。

男性の年代別平均歩数は、18～39歳が8,682歩、40～64歳が9,257歩、65歳以上が8,799歩で、特に60～64歳、55～59歳、65～69歳が多く、男性は50～60代の歩数が多い傾向が見られます。

一方、女性の年代別平均歩数は、18～39歳が7,882歩、40～64歳が7,689歩、65歳以上が6,782歩で、特に30～34歳、25～29歳、55～59歳が多く、女性は若い世代の歩数が多い傾向が見られます。

なお、単純な比較はできませんが、「第2期健康横浜21」の目標値と照らし合わせると、参加者全体よりも事業所単位の参加者の方が、どの年代も目標歩数との差が小さく、特に65歳以上の女性については目標値に達しています。

表10 事業所単位での参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

（事業所単位で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）

（歩）

		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	事業所参加	9,122	8,682	9,257	8,799	8,244	8,513	8,602	8,918	8,794	9,104	9,216	9,386	9,760	9,249	8,044
	参加者全体	8,362	8,586	9,129	7,848	8,444	8,451	8,563	8,670	8,806	8,896	9,203	9,348	9,219	8,602	8,113	7,523	6,444
女性	事業所参加	7,680	7,882	7,689	6,782	7,669	7,930	8,110	7,732	7,601	7,728	7,575	7,836	7,667	6,873	7,114	6,078	4,957
	参加者全体	6,493	7,307	7,069	5,951	7,776	7,759	7,396	7,036	6,914	7,179	7,115	7,253	6,875	6,474	6,133	5,614	4,724
横浜市	事業所参加	8,458																
	参加者全体	7,331																

表11 事業所単位での参加者の1日平均歩数の分布と「第2期健康横浜21」目標値（年代別・男女別）

（）内は参加者全体の1日平均歩数の分布割合、太枠の囲みは1番多い割合の箇所

平均歩数	横浜市	男性	女性	18～39歳		40～64歳		65歳以上	
				男性	女性	男性	女性	男性	女性
				2,000歩未満	1.4% (2.9%)	1.0% (2.4%)	1.8% (3.3%)	1.3% (2.8%)	1.7% (2.4%)
2,000～3,999歩	6.2% (14.5%)	4.3% (9.6%)	8.1% (18.0%)	4.5% (4.9%)	6.1% (10.0%)	3.5% (4.1%)	8.3% (11.7%)	10.9% (13.8%)	15.2% (24.6%)
4,000～5,999歩	18.9% (27.6%)	14.0% (20.4%)	23.9% (32.8%)	15.1% (16.4%)	21.7% (27.0%)	12.9% (13.4%)	24.2% (30.4%)	21.3% (25.7%)	31.1% (35.8%)
6,000～7,999歩	30.0% (25.5%)	28.2% (25.4%)	31.9% (25.5%)	32.9% (31.1%)	33.1% (31.0%)	27.1% (26.8%)	31.8% (29.9%)	24.3% (23.9%)	27.2% (21.1%)
8,000～9,999歩	23.9% (15.9%)	26.0% (20.3%)	21.7% (12.7%)	24.0% (23.8%)	23.5% (19.1%)	27.8% (26.6%)	21.6% (16.3%)	16.0% (15.6%)	14.1% (8.6%)
10,000～11,999歩	11.8% (7.8%)	14.9% (11.8%)	8.7% (4.9%)	14.2% (13.4%)	10.2% (7.3%)	15.5% (15.1%)	8.4% (6.4%)	12.3% (9.2%)	4.6% (3.3%)
12,000歩以上	7.8% (5.8%)	11.5% (10.1%)	4.0% (2.7%)	8.0% (7.6%)	3.8% (3.2%)	12.6% (12.7%)	4.1% (3.5%)	12.2% (8.7%)	3.0% (1.9%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				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
				24.0% (24.3%)	22.3% (19.1%)	33.3% (30.4%)	21.6% (15.0%)	46.4% (34.2%)	40.0% (25.5%)
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				50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	40%以上
				(46.8%)	(41.7%)	(46.8%)	(41.7%)	(46.9%)	(34.6%)

太枠点線内を下記にグラフ化

（事業所単位での参加者）

表11-①

18～39歳の平均歩数分布割合

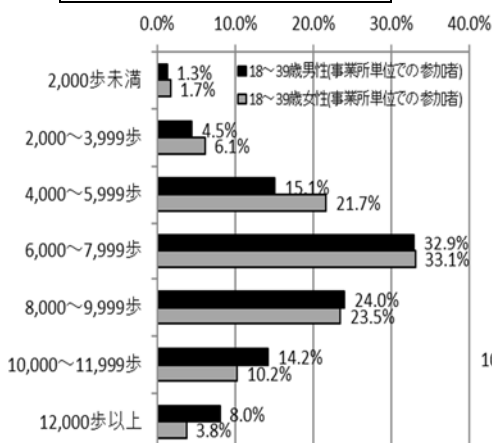


表11-②

40～64歳の平均歩数分布割合

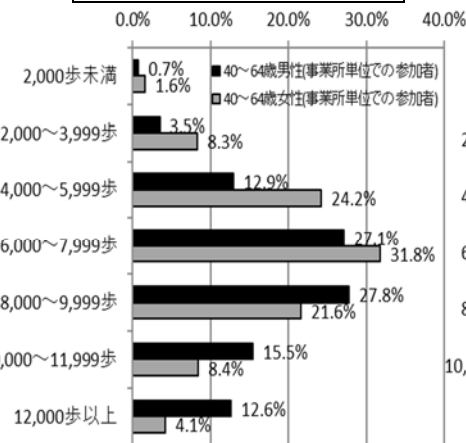
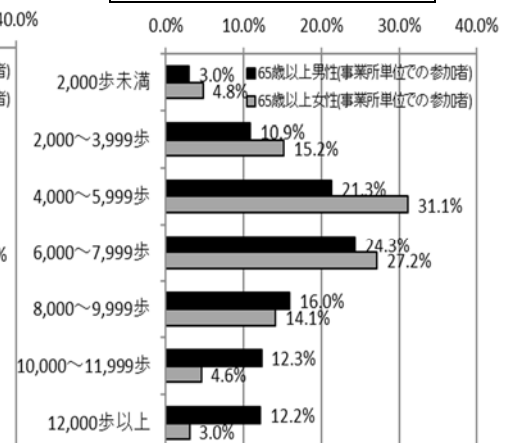


表11-③

65歳以上の平均歩数分布割合



2 参加者の運動量（歩数データ）

(3) 毎月利用者の1日平均歩数

平成26年12月度参加者26,115人のうち、平成27年1月～平成30年3月まで毎月1歩以上の歩数データのある人を「毎月利用者」とし、歩数計の利用状況を分析しました。

26,115人のうち、毎月利用者は23.8%となっており、1日平均歩数は男性が9,008歩、女性が7,049歩で、参加者全体と比べて男性で646歩、女性で556歩多い結果となりました。

また、男性の年代別平均歩数は、40～64歳が9,805歩、65歳以上が8,662歩で、特に60～64歳、55～59歳、50～54歳が多くなっています。一方、女性の年代別平均歩数は、40～64歳が7,463歩、65歳以上が6,788歩で、特に45～49歳、55～59歳、40～44歳が多くなっています。

なお、単純な比較はできませんが、「第2期健康横浜21」の目標値と照らし合わせると、参加者全体よりどの年代も目標歩数との差が小さく、全ての年代の男性と65歳以上の女性で、目標値を達成しています。

表12 平成26年12月度参加者(26,115人)の歩数データ送信状況(平成30年3月末時点)

歩数データ送信月数	人数	割合
毎月	6,211	23.8%
37～38ヶ月	1,658	6.3%
31～36ヶ月	2,397	9.2%
25～30ヶ月	1,734	6.6%
19～24ヶ月	1,653	6.3%
13～18ヶ月	1,824	7.0%
7～12ヶ月	2,303	8.8%
4～6ヶ月	1,697	6.5%
1～3ヶ月	2,071	7.9%
歩数なし	4,567	17.5%

表13 毎月利用者の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30年3月までの間、毎月、歩数計をリーダーにのせた人の1日平均歩数)

		歩数(歩)												
		全体	40～64歳	65歳以上	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	毎月利用者	9,008	9,805	8,662	8,916	9,657	9,692	9,944	9,997	9,314	8,842	8,406	7,450	
	参加者全体	8,362	9,129	7,848	8,806	8,896	9,203	9,348	9,219	8,602	8,113	7,523	6,444	
女性	毎月利用者	7,049	7,463	6,788	7,490	7,647	7,447	7,645	7,180	7,270	6,851	6,576	5,492	
	参加者全体	6,493	7,069	5,951	6,914	7,179	7,115	7,253	6,875	6,474	6,133	5,614	4,724	
横浜市	毎月利用者	8,002												
	参加者全体	7,331												

表14 毎月利用者の1日平均歩数の分布と「第2期健康横浜21」目標値(年代別・男女別)

()内は参加者全体の1日平均歩数の分布割合、太枠の囲みは1番多い割合の箇所

平均歩数	横浜市	男性	女性	40～64歳①		65歳以上②	
				男性	女性	男性	女性
2,000歩未満	0.5% (2.9%)	0.4% (2.4%)	0.7% (3.3%)	0.2% (1.2%)	0.1% (1.8%)	0.4% (3.1%)	1.0% (4.8%)
2,000～3,999歩	7.8% (14.5%)	5.3% (9.6%)	10.1% (18.0%)	1.9% (4.1%)	6.1% (11.7%)	6.8% (13.8%)	12.7% (24.6%)
4,000～5,999歩	23.9% (27.6%)	17.2% (20.4%)	30.3% (32.8%)	8.2% (13.4%)	27.3% (30.4%)	21.0% (25.7%)	32.1% (35.8%)
6,000～7,999歩	26.8% (25.5%)	23.4% (25.4%)	29.9% (25.5%)	21.5% (26.8%)	31.5% (29.9%)	24.3% (23.9%)	28.9% (21.1%)
8,000～9,999歩	18.2% (15.9%)	20.8% (20.3%)	15.8% (12.7%)	26.5% (26.6%)	19.7% (16.3%)	18.3% (15.6%)	13.3% (8.6%)
10,000～11,999歩	12.0% (7.8%)	16.1% (11.8%)	8.1% (4.9%)	19.9% (15.1%)	10.0% (6.4%)	14.5% (9.2%)	6.9% (3.3%)
12,000歩以上	10.8% (5.8%)	16.8% (10.1%)	5.2% (2.7%)	21.9% (12.7%)	5.3% (3.5%)	14.6% (8.7%)	5.1% (1.9%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上
				54.2% (30.4%)	29.4% (15.0%)	59.7% (34.2%)	54.2% (25.5%)
第2期健康横浜21目標値				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				50%以上	50%以上	50%以上	40%以上
()内は目標策定時値				(46.8%)	(41.7%)	(46.9%)	(34.6%)

表14-①

(毎月利用者)40～64歳の平均歩数分布割合

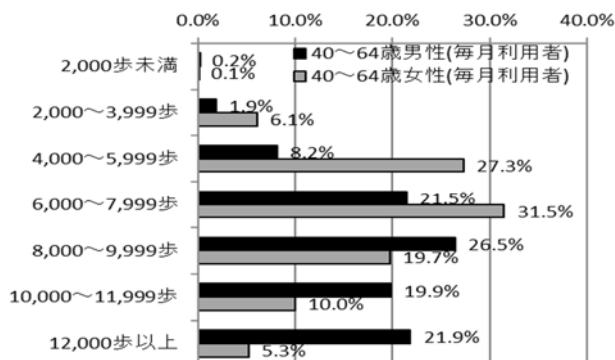
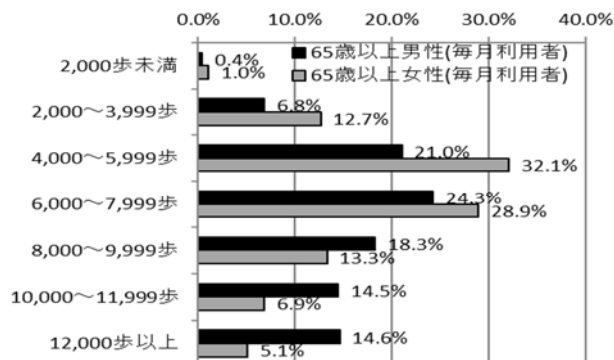


表14-②

(毎月利用者)65歳以上の平均歩数分布割合



3 参加者の運動量変化と運動習慣改善・定着への効果 (アンケート)

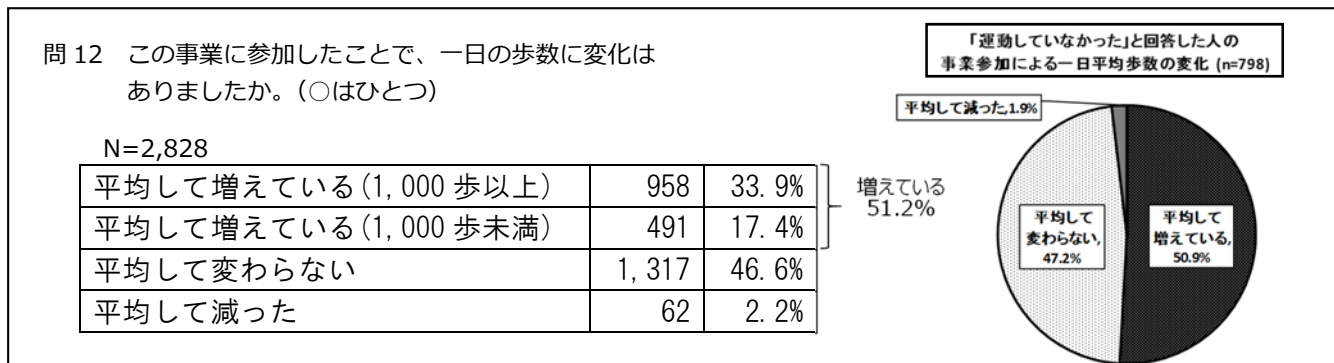
(1) 歩数の変化

一日の歩数が「増えている (※)」と回答した人は 51.2% と半数を超えており、そのうち「1,000 歩以上増えている」と回答した人は全体の 33.9% となっています。

そして、参加前は運動習慣がなかった「運動をしていなかった。その当時は、それから先もするつもりはなかった。」と回答した人についても、「増えている (※)」と回答した人は全体の割合とほぼ同じ (50.9%) であることから、参加前の運動習慣に関わらず、参加後の歩数の増加が見られる結果となっています。

(※増えている (1,000 歩以上)、増えている (1,000 未満) を含む)

◆◆参加者アンケート◆◆

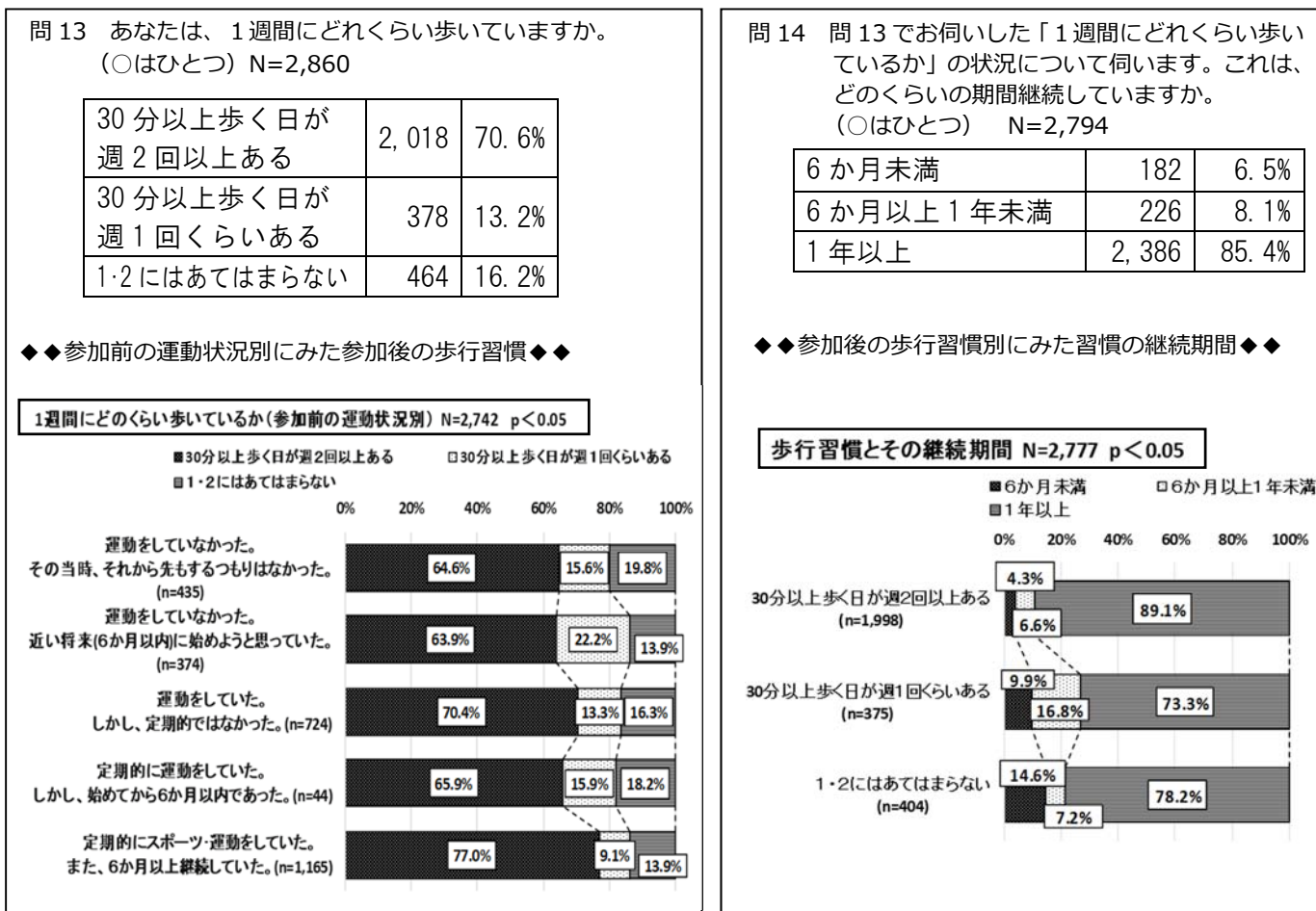


(2) 事業参加後のウォーキング状況とその継続期間

事業参加後のウォーキングの状況は、「30 分以上歩く日が週 2 回以上ある」と回答した人が 70.6% で、参加前は「運動していなかった」と回答した人でも、その割合は 60% 以上となっています。

また、「30 分以上歩く日が週 2 回以上ある」と回答した人のうち、89.1% の人が「1 年以上」継続していると回答しています。第 2 期健康横浜 21 で「1 日 30 分・週 2 回以上の運動を 1 年間継続している」割合の目標 (34%) から見ても、参加者の多くが習慣的にウォーキングに取り組んでいる状況が分かります。

◆◆参加者アンケート◆◆



3 参加者の運動量変化と運動習慣改善・定着への効果 (アンケート)

(3) 運動習慣の変化と定着への効果

事業参加後に、「運動するようになった」と回答した人は、29.3%です。これに「以前と変わらず運動している」と回答した人 52.6%を加えると、参加者の 82.0%が運動をしています。

特に、参加前に「運動していなかった」人のうち、49.2%が参加後に「運動するようになった」と回答しており、事業への参加が運動のきっかけになっていることが推測されます。

そして、「以前と変わらず運動している」と回答した人のうち、「1年以上」継続していると回答した人が 90%を超え、「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)」と回答した人も、「1年以上」継続している人が 75.9%であることから、事業への参加が、多くの人の運動習慣の改善や定着につながっていることが推測されます。

◆◆参加者アンケート◆◆

問 20 あなたの運動実施状況 (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えますか。

参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ) (参加後) N=2,774

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)	457	16.5%
運動するようになった(1以外)	357	12.9%
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)	862	31.1%
以前と変わらず運動している(3以外)	598	21.6%
以前と変わらず運動していない	419	15.1%
運動しなくなった	81	2.9%

運動するようになった人 29.3%

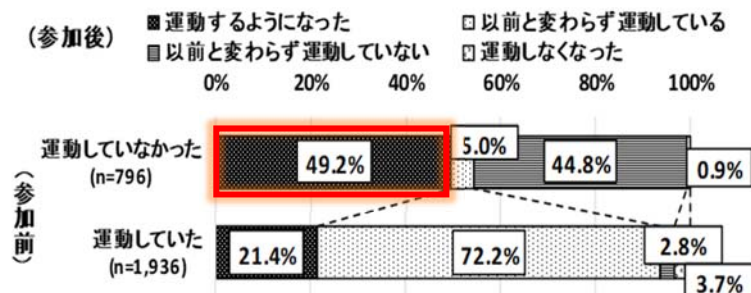
以前と変わらず運動している人 52.6%

運動している人 82.0%

◆◆参加前の運動実施状況別にみた参加後の運動実施状況 (4区分のクロス表) ◆◆

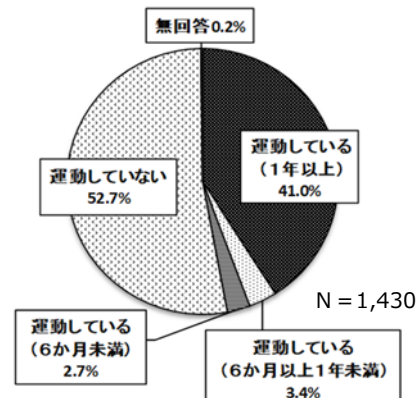
参加前後の運動実施状況(4区分のクロス表)

N=2,732 p<0.05



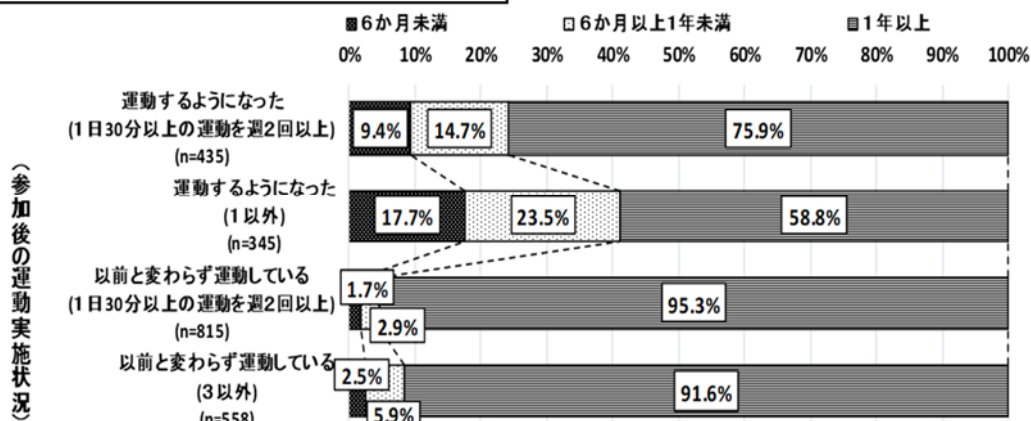
【参考】e アンケート回答 (Q4)

定期的に運動 (※) しています。
(※ 1日 30分以上、週に 2回以上の「息がはずみ汗をかく程度」の運動)



◆◆参加後の運動実施状況別にみた、運動実施状況の継続期間 ◆◆

参加後の運動実施状況別の継続期間 N=2,153 p<0.05



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・歩数データ)

(1) メタボリックシンドローム診断結果の変化

参加者のうち、メタボリックシンドローム (※) について、事業参加前に健康診断や人間ドッグで診断されたことが「あった」および「予備群と診断されたことがあった」と回答した人は 23.4%でしたが、参加後は 19.5%に減少しています。

特に、参加前に診断されたことが「あった」と回答した人のうち、13.1%の人が、参加後に受けた健診で診断されたことは「ない」と回答しており、一日の平均歩数が 9,019 歩と他の人より多くなっていることをみると、事業参加により歩いた結果が好影響を及ぼしていると推測されます。

※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。

◆◆参加者アンケート◆◆

問 29 (40 歳以上の方) 健康診断や人間ドッグにおいて、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? 参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

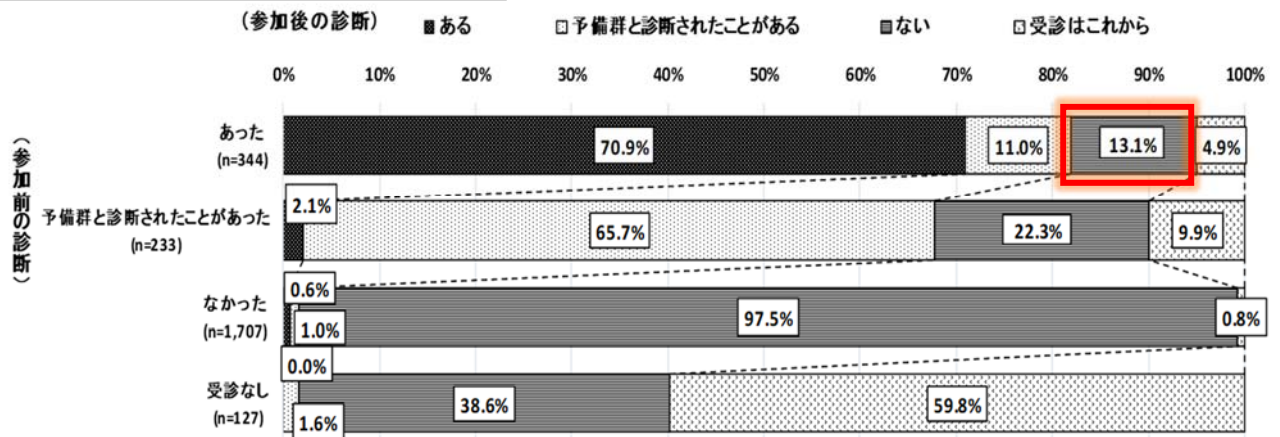
【参加前】 N=2,511

【参加後】 N=2,422

あった	349	13.9%	メタボ予備群 23.4%	ある	262	10.8%	メタボ予備群 19.5%
予備群と診断されたことがあった	238	9.5%		予備群と診断されたことがある	211	8.7%	
なかった	1,777	70.8%	→	ない	1,818	75.1%	
受診なし	147	5.9%		受診はこれから	131	5.4%	

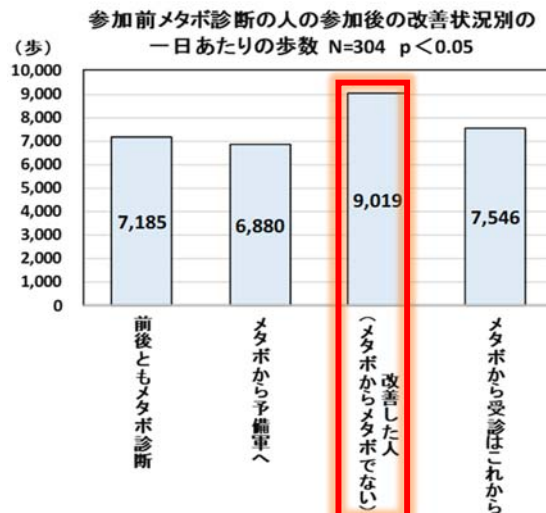
◆◆参加前のメタボリックシンドローム診断結果別にみた参加後のメタボリックシンドローム診断結果◆◆

参加前後のメタボリックシンドローム診断 N=2,411 p<0.05



◆◆参加前にメタボリックシンドロームと診断されていた人の、参加後の改善状況別の一日あたりの歩数◆◆

(参加者アンケートと歩数データ分析を紐づけて分析)



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・歩数データ)

(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

ロコモ (※) チェックの観点から、参加後の身体状況を質問したところ、参加前に家のなかでつまずいたり滑ったりしていた人のうち、21.9%の人が、参加後にはつまずいたり滑ったりしなくなっており、事業への参加がロコモティブシンドロームの予防にもつながっていることが推測されます。

また、参加後に運動するようになった人ほど、つまずいたり滑ったりしなくなる割合が高まることから、運動がロコモティブシンドロームの予防につながっていることが分かります。

※ロコモティブシンドロームの略で、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上がる。

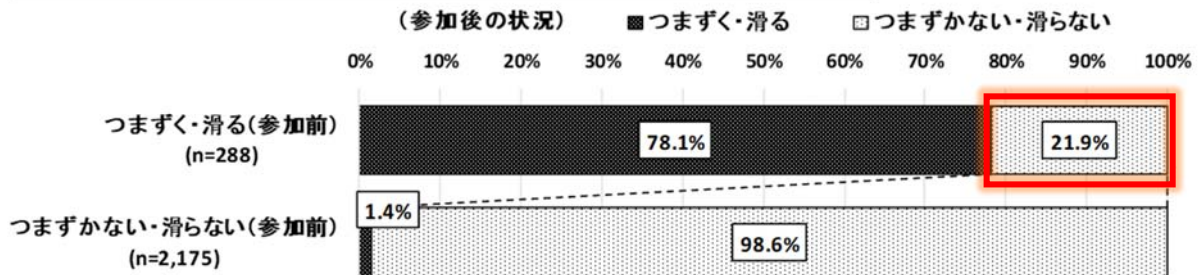
◆◆参加者アンケート◆◆

問 30 (40歳以上の方) 以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

家のなかでつまずいたり滑ったりする	【参加前】 N=2,534		【参加後】 N=2,471	
	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	301	11.9%	258	10.4%
いいえ	2,233	88.1%	2,213	89.6%

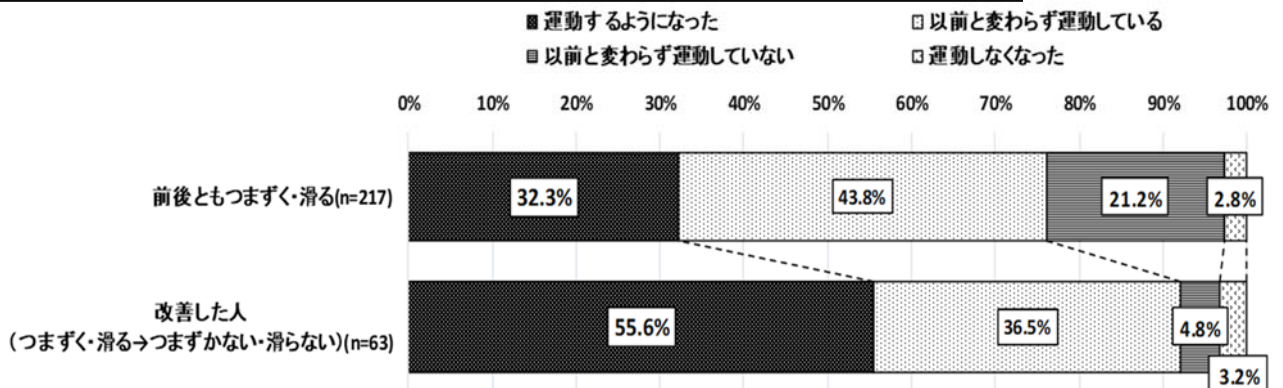
◆◆参加前の「家のなかでつまずいたり滑ったりする」状況別にみた参加後の状況◆◆

参加前後の「家のなかでつまずいたり滑ったりする」 N=2,463 p<0.05



◆◆参加前に「家のなかでつまずいたり滑ったりしていた」人が参加後に改善したかどうか別にみた参加後の運動状況◆◆

参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりする」人の改善有無別の参加後の運動状況 N=280 p<0.05



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) リーダー設置店舗（商店街等）及び公共施設の利用機会の変化

参加前と比べ、31.9%の人が、リーダーが設置されている店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会が「増えた（少し増えたを含む）」と回答し、19.2%の人が、リーダーが設置されている公共施設を利用する機会が「増えた（少し増えたを含む）」と回答しており、事業への参加がリーダーを設置している店舗や公共施設の利用機会の増加にもつながっています。

◆◆参加者アンケート◆◆

問 23 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。（○はひとつ） N=2,762	問 24 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。（○はひとつ） N=2,736																														
<table border="1"> <tr><td>増えた</td><td>340</td><td>12.3%</td></tr> <tr><td>少し増えた</td><td>542</td><td>19.6%</td></tr> <tr><td>変わらない</td><td>1,795</td><td>65.0%</td></tr> <tr><td>少し減った</td><td>21</td><td>0.8%</td></tr> <tr><td>減った</td><td>64</td><td>2.3%</td></tr> </table>	増えた	340	12.3%	少し増えた	542	19.6%	変わらない	1,795	65.0%	少し減った	21	0.8%	減った	64	2.3%	<table border="1"> <tr><td>増えた</td><td>210</td><td>7.7%</td></tr> <tr><td>少し増えた</td><td>315</td><td>11.5%</td></tr> <tr><td>変わらない</td><td>2,135</td><td>78.0%</td></tr> <tr><td>少し減った</td><td>13</td><td>0.5%</td></tr> <tr><td>減った</td><td>63</td><td>1.3%</td></tr> </table>	増えた	210	7.7%	少し増えた	315	11.5%	変わらない	2,135	78.0%	少し減った	13	0.5%	減った	63	1.3%
増えた	340	12.3%																													
少し増えた	542	19.6%																													
変わらない	1,795	65.0%																													
少し減った	21	0.8%																													
減った	64	2.3%																													
増えた	210	7.7%																													
少し増えた	315	11.5%																													
変わらない	2,135	78.0%																													
少し減った	13	0.5%																													
減った	63	1.3%																													

(2) 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の機会の変化

33.2%の人が、ウォーキングをきっかけや話題として周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が「増えた（少し増えたを含む）」と回答しており、事業への参加が、周囲との関係づくりにも良い影響を与えています。

◆◆参加者アンケート◆◆

問 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、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。（○はひとつ） N=2,765															
<table border="1"> <tr><td>増えた</td><td>259</td><td>9.4%</td></tr> <tr><td>少し増えた</td><td>659</td><td>23.8%</td></tr> <tr><td>変わらない</td><td>1,815</td><td>65.6%</td></tr> <tr><td>少し減った</td><td>10</td><td>0.4%</td></tr> <tr><td>減った</td><td>22</td><td>0.8%</td></tr> </table>	増えた	259	9.4%	少し増えた	659	23.8%	変わらない	1,815	65.6%	少し減った	10	0.4%	減った	22	0.8%
増えた	259	9.4%													
少し増えた	659	23.8%													
変わらない	1,815	65.6%													
少し減った	10	0.4%													
減った	22	0.8%													

(3) 参加後の健康感

事業参加後では、90.3%の人が「健康である（※1）」と回答しています。

特に、参加前は「健康ではなかった（※2）」と回答した人のうち、41.5%が、参加後は「健康である（※1）」と回答するなど、事業への参加が、健康感の向上につながっています。

（※1「健康である」および「どちらかと言うと健康である」を含む）

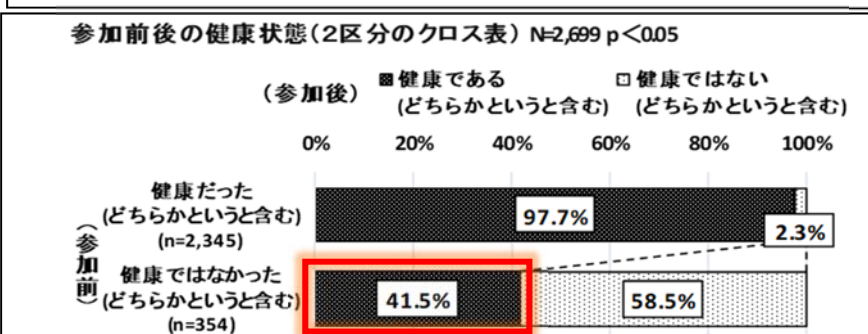
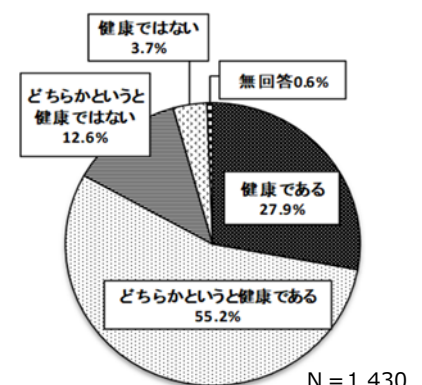
（※2「どちらかと言うと健康ではなかった」・「健康ではなかった」を含む）

◆◆参加者アンケート◆◆

問 33 あなたは、自分の健康状態についてどのように感じていますか。（○はひとつ） 【参加後】 N=2,712												
<table border="1"> <tr><td>健康である</td><td>981</td><td>36.2%</td></tr> <tr><td>どちらかと言うと健康である</td><td>1,468</td><td>54.1%</td></tr> <tr><td>どちらかと言うと健康ではない</td><td>206</td><td>7.6%</td></tr> <tr><td>健康ではない</td><td>57</td><td>2.1%</td></tr> </table>	健康である	981	36.2%	どちらかと言うと健康である	1,468	54.1%	どちらかと言うと健康ではない	206	7.6%	健康ではない	57	2.1%
健康である	981	36.2%										
どちらかと言うと健康である	1,468	54.1%										
どちらかと言うと健康ではない	206	7.6%										
健康ではない	57	2.1%										

【参考】eアンケート回答（Q1）

自分の健康状態についてどのように感じていますか。



(1) 事業の成果

● 全国に類を見ない規模のポピュレーションアプローチ

本事業は、参加登録者数 30 万人超という、健康づくり分野のポピュレーションアプローチとしては全国に類を見ない規模へと成長し、「歩くムーブメント」は確実に、幅広い層へと浸透しています。また、その中でも 8 割以上の月で歩数データがあり、送信している継続者が 10 万人を超えていることは、専門的見地からも価値があると高い評価を得ています。平成 28 年 6 月に 18 歳以上へと対象を拡大して以降、若い世代や働き世代の割合が伸びているほか、運動習慣のなかった方や健康無関心層の参加も着実に増えてきており、「多くの市民等に健康づくりのきっかけを提供する」という事業目標の実現が図られています。

● 歩数・運動習慣及び健康感の向上

参加者全体でみると、参加後の 1 日の平均歩数が増えた人が半数を超えたほか、参加後に運動している人は 82.0%にのびります。また、参加前に運動していなかった人であっても、参加後は「歩数が増えた (50.9%)」、「運動するようになった (49.2%)」と歩数・運動習慣に改善が見られており、本事業が行動変容のきっかけとなっています。そして、「運動するようになった」人の半数以上が 1 年以上継続していることを見ても、その運動が習慣として定着化してきている状況が分かります。

さらに、生活習慣病、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それぞれで参加後に改善の傾向が見られ、参加者の健康状態の向上が図られているほか、参加者の 90.3%が「参加後は健康である」と回答しています。

これらの結果は、事業への参加により多くの人が健康感の向上を実感していることを示すもので、健康寿命の延伸への効果が期待できます。

● ソーシャルキャピタルの向上

本事業では、リーダー設置場所で歩数データを送信する仕組みを取り入れていますが、これにより参加者がリーダー設置である店舗や公共施設を利用する機会、いわゆる外出の機会が増えています。

さらに、ウォーキングを通じて周囲の人との会話や挨拶の機会が増えたという人が参加者の 33.2%にのぼるなど、事業への参加が地域とのつながりが増えるきっかけとなって、ソーシャルキャピタルの向上にもつながっています。

(2) 今後求められる取組

● 既存参加者の継続支援

既に一定の事業効果は出始めているものの、歩数計の参加者への各種サポート、インセンティブの見直しによる事業の魅力向上、健康や運動をテーマとする催事や地域の風物詩との連動等の取組を進めることで、外出機会の増や運動の継続意欲の向上を図り、効果を一層高めていく必要があります。

また、歩数データからは、39 歳までの男女や 40 歳～64 歳の女性は平均歩数のばらつきが大きいことが明らかになっており、世代全体の底上げを図っていくことが重要です。

● 新規参加者の拡大

目標としていた参加者 30 万人は達成したものの、市民等のニーズは依然として高く、引き続き新規参加者の拡大にも対応することが必要です。また、平成 30 年 4 月からは、新たな参加手法としてスマートフォン専用の歩数計アプリを導入したところであり、「楽しみながら健康づくり」の考え方の下、特に若い世代や働き世代に合わせた展開が求められています。

● 事業検証の推進

アンケートでは、生活習慣病、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームに関し、一定の効果が示されました。今後は、さらなる取組として、医療費や介護予防に与える影響や効果の検証を進めていく必要があります。