

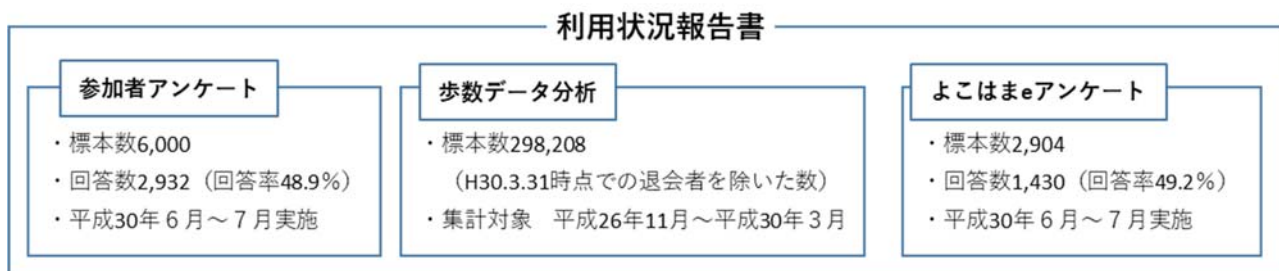
平成30年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況報告書（概要版）

平成30年12月 横浜市健康福祉局 保健事業課

1 報告書の構成

よこはまウォーキングポイントは、歩数計を活用し、日常生活の中で気軽に楽しく健康づくりに取り組んでいた事業で、平成27年度から毎年度、参加者の平均歩数等の状況や事業参加による効果等を分析しています。

このたび取りまとめた「平成30年度利用状況報告書」では、本事業が若い世代や働き世代にも浸透してきている状況のほか、昨年に引き続き、参加前に運動していなかった人の運動習慣の変化やメタボリックシンドロームの改善などの効果が見られました。



2 主な結果

<要約>

(1) 参加者数、参加層ともに拡大しています

- ◇参加登録者数30万人を超え、目標を達成しました。
- ◇若い世代にも徐々に浸透しています。
- ◇事業参加前には「運動していなかった」と回答した人の参加割合は増加傾向にあり、ウォーキングポイントをきっかけに運動を始めた人が増えていると解釈できることから、参加者の裾野は着実に広がっています。

参加者概況		(参考)	
平成30年度		平成29年度	
累計参加登録者数	300,306人	232,592人	
参加比率	性別	男性:40.3% 女性:59.7%	40.1% 59.9%
	年代別	18～39歳:9.6%	6.6%
		40～64歳:39.0%	39.4%
	65歳以上:51.4%	54.0%	

(2) 事業所単位で取り組んでいる方は歩数が多くなっています

- ◇歩数データを分析すると、事業所単位で参加している人の1日の平均歩数は、参加者全体の平均より多くなっています。

平均歩数	男性	女性
参加者全体	8,362歩	6,493歩
事業所参加者	9,122歩	7,680歩
毎月送信者	9,008歩	7,049歩

(3) 日々の歩数や身体にも大きな変化が表れています

- ◇51.2%の人が、1日の平均歩数が増えています。
- ◇29.3%の人が、事業参加後に「運動するようになった」と回答しています。
- ◇メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの改善がみられます。



(4) 地域や人との新たなつながりが生まれています

- ◇31.9%の人が、リーダー設置店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会が増えています。また、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ています。
- ◇33.2%の人が、ウォーキングに関連して周囲との会話・挨拶の機会が増えています。

(5) 多くの方の健康感の向上につながっています

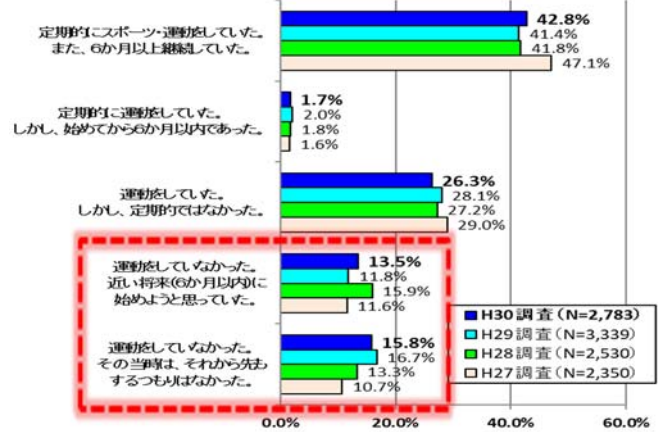
- ◇参加者の90.3%が「健康である」と感じています。
- ◇「参加前は健康ではなかった」と回答した人のうち、41.5%の人が、参加後は「健康である」と感じるようになっていきます。

(1) 参加者数、参加層ともに拡大しています。

◇18～39歳の若い世代の参加割合が、前年度と比べて3.0ポイント増えています。

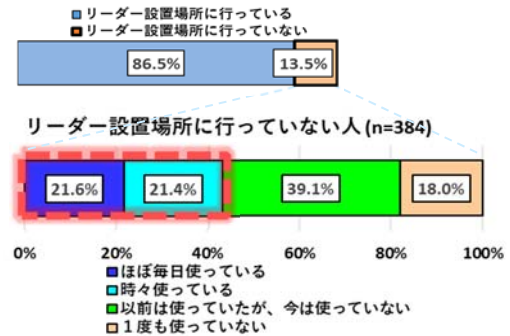
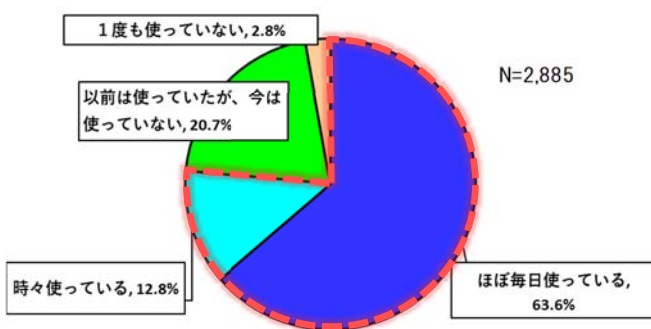
		総数	18～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	参加者数	120,300	10,979	45,428	63,875
	割合	40.3%	3.7%	15.2%	21.4%
	H29割合	40.1%	2.5%	15.1%	22.6%
女性	参加者数	177,908	17,599	70,992	89,296
	割合	59.7%	5.9%	23.8%	29.9%
	H29割合	59.9%	4.1%	24.3%	31.4%
横浜市	参加者数	298,208	28,578	116,420	153,171
	割合	100.0%	9.6%	39.0%	51.4%
	H29割合	100.0%	6.6%	39.4%	54.0%

◇参加前に「運動していなかった」人の割合は増加傾向です。



(2) たくさんの方が歩数計を使い続けています。

◇76.5%の人が歩数計を使用しています。また、データ送信をしていない人も43.0%の人が歩数計を使用しています。



		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
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%

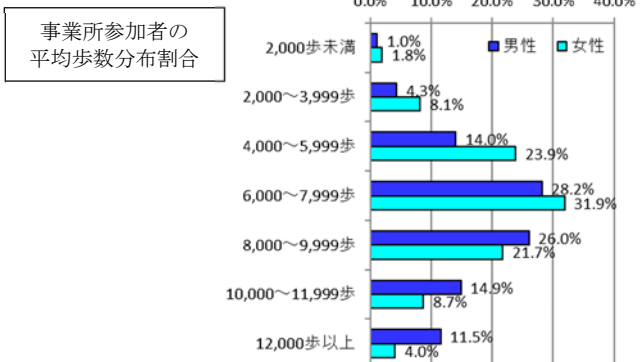
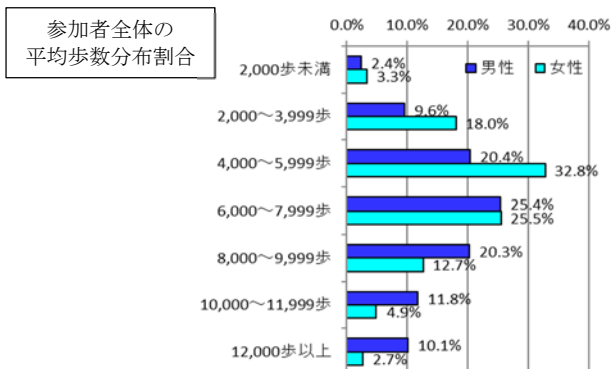
(3) 事業所単位で取り組んでいる方は歩数が多くなっています。

◇参加者全体の1日平均歩数は7,331歩で、そのうち男性は8,362歩、女性は6,493歩となっています。

◇歩数が多い年代は、男性は50歳代、女性は10～20歳代です。

		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)																

◇事業所で参加している人の平均歩数は、参加者全体よりも多い傾向にあります。



(4) 日々の歩数や身体にも大きな変化が表れています。

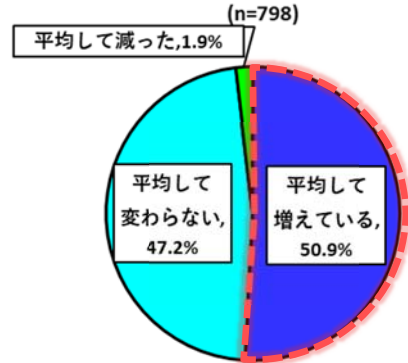
- ◇51.2%の人が、事業参加後に一日の歩数が増えています。
- ◇参加前に運動していなかった人のうち、49.2%の人が「運動するようになった」と回答しています。

問12 この事業に参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

N=2,828

平均して増えている(1,000歩以上)	958	33.9%	} 増えている 51.2%
平均して増えている(1,000歩未満)	491	17.4%	
平均して変わらない	1,317	46.6%	
平均して減った	62	2.2%	

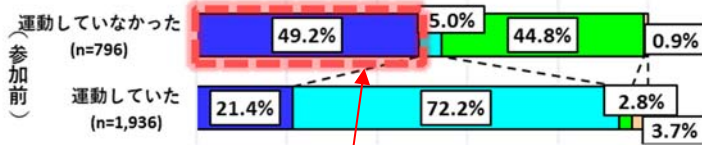
「運動していなかった」と回答した人の
事業参加による一日平均歩数の変化



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

(参加後) ■ 運動するようになった ■ 以前と変わらず運動している
■ 以前と変わらず運動していない □ 運動しなくなった

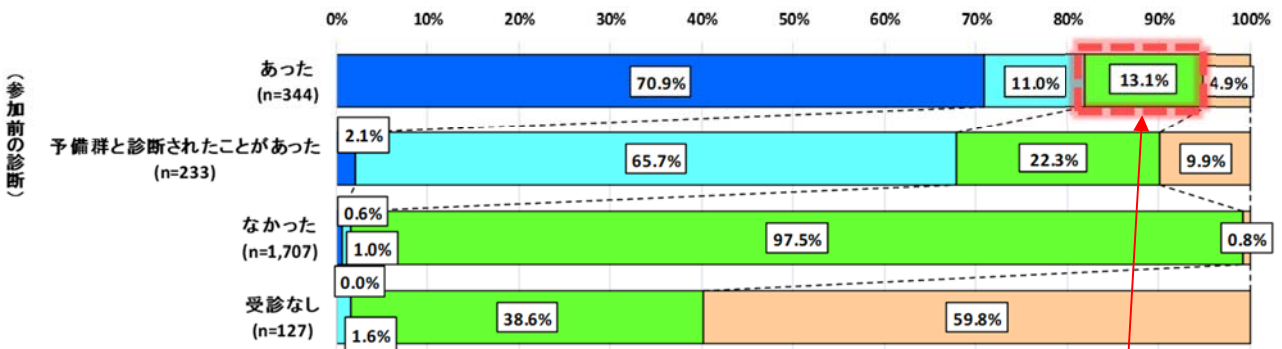


(参考) 参加後に運動するようになった人: 平成 29 年度 43.3%

- ◇参加前の健診で「メタボリックシンドロームと診断された」人のうち、13.1%の人が、参加後の健診では「メタボリックシンドロームでなくなった」と回答されています。

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

(参加後の診断) ■ ある ■ 予備群と診断されたことがある ■ ない ■ 受診はこれから



(参考) 参加後の健診でメタボリックシンドロームでなくなった人: 平成 29 年度 11.0%

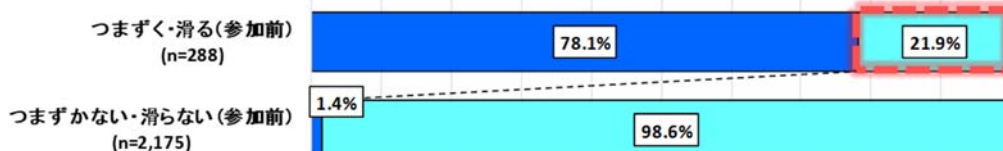
- ◇ロコモティブシンドローム(※)チェックの項目で確認すると、参加前に「家の中でつまずいたり、滑ったりする」と回答した人のうち、21.9%の人が、参加後には「つまずかなくなった、滑らなくなった」と回答しています。

(※) 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことで、進行すると介護が必要になるリスクが高くなる。

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

(参加後の状況) ■ つまずく・滑る ■ つまずかない・滑らない

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



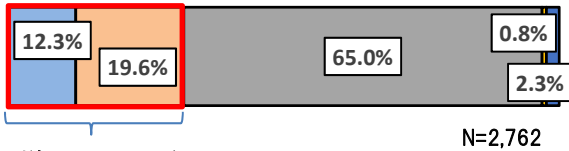
(5) 地域や人との新たなつながりが生まれています。

◇31.9%の人が、リーダー設置店舗(商店街・チェーン店等)に行く機会が増えています。

◇19.2%の人が、リーダー設置場所であるスポーツセンター等の公共施設を利用する機会が増えています。

【リーダー設置店舗の利用機会が増えたか】

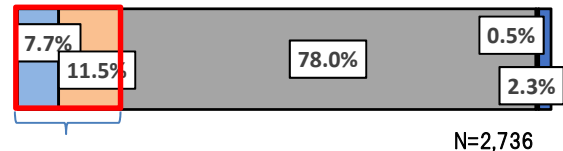
■増えた ■少し増えた ■変わらない
■少し減った ■減った



増えた 31.9%

【リーダー設置公共施設の利用機会が増えたか】

■増えた ■少し増えた ■変わらない
■少し減った ■減った



増えた 19.2%

◇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、挨拶する機会が増えています。

【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が増えたか】

■増えた ■少し増えた ■変わらない ■少し減った ■減った



増えた 33.2%

(6) 多くの方の健康感の向上につながっています

◇参加者の90.3%の人が「健康である(※1)」と感じています。

◇「参加前は健康ではなかった(※2)」と回答した人のうち、41.5%の人が、参加後は「健康である(※1)」と感じており、事業への参加が健康感の向上にもつながっています。

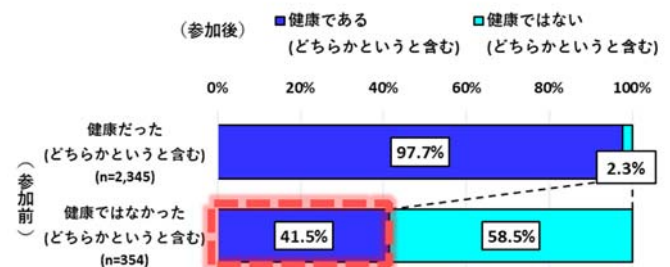
(※1)「健康である」・「どちらかと言うと健康である」を含む

(※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

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

健康である	981	36.2%	健康である 90.3%
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%	

参加前後の健康状態(2区分のクロス表) N=2,699 p<0.05



<参考>  の概要 ~歩数計を持ち歩いて、気軽に楽しく健康づくり~

18歳以上(平成28年5月までは40歳以上)の横浜市民等へ、歩数計をプレゼントし(お一人1個まで)、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。

<詳細はこちら> URL: <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>