



令和元年度

「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

【歩数計アプリ】

令和元年11月

横浜市健康福祉局保健事業課

横浜市衛生研究所

I 調査の概要	1
II アンケート回答者の構成	
1 回答者の男女別、年代別構成割合	2
2 回答者の家族の状況	3
3 回答者の住まいの状況	4
4 回答者の就労の状況	5
5 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類	6
6 回答者の「ウォーキングポイントアプリ」参加期間	7
7 回答者の事業の抽選での当選有無	8
8 回答者のアプリ参加時の申込状況	9
9 歩数計との併用状況	10
III ウォーキング状況	
1 一日平均歩数	11
2 1週間にどれくらい歩いているか(ウォーキング状況)	13
4 ウォーキング状況の継続期間	14
IV 「ウォーキングポイント」アプリ参加状況	
1 歩数計アプリ使用状況	15
2 マイグラフで確認している指標	17
3 アプリ独自機能の使用状況	18
4 使用したことがあるアプリ機能	19
5 アプリ機能を使用している理由	21
6 アプリ機能を使用していない理由	23
V 「ウォーキングポイント」アプリ参加後の状況と変化	
1 参加後の運動習慣	25
2 参加後の運動実施状況の継続期間	26
3 参加後の外出頻度の変化	27
4 参加後の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	28
5 参加前・後の体調や習慣の変化	29
6 参加前・後の体調や習慣の変化内容	30
7 参加前・後の健康感	31
VI 事業への自由意見	32
VII (40歳以上限定) アプリ参加前後の身体状況の変化	
1 参加後の健診等におけるメタボリックシンドローム診断結果の変化	33
2 参加後の身体状況(ロコモティブシンドロームに関する項目)の変化	
(1) 「片脚立ちで靴下をはける」	35
(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」	36
(3) 「家の中でつまづいたり滑ったりする」	37
【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ	38
VIII 調査票	
1 アンケート調査票	39

I 調査の概要

1 趣旨

このアンケート調査は、「よこはまウォーキングポイント」事業における歩数計アプリの利用状況等を調べるために、参加者を対象として実施しました。

「よこはまウォーキングポイント」事業は、専用の歩数計やアプリを提供することで、ウォーキングのきっかけ（契機）をつくり、参加者が日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して健康づくりに取り組んでいただけるようになることを目的としています。

アンケート調査では、歩数計アプリの使用状況や、事業参加に伴って普段の生活や運動習慣、気持ちにどのような変化があったか等をお尋ねし、運動習慣や健康感の変化を中心に分析しました。

2 仕様

- (1) 調査対象 よこはまウォーキングポイント事業歩数計アプリ参加者（令和元年6月30日時点までの参加者）
- (2) 標本数 調査対象に同じ（令和元年6月末時点参加者数 33,893人、うちログイン者数 15,993人）
- (3) 調査方法 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 令和元年6月14日～6月30日
- (5) 集計・分析 横浜市衛生研究所

3 項目

- (1) 【アンケート回答者の構成】 性別、年代、居住地、家族の状況、住まいの状況、就労の状況、使用保険証の種類、アプリ参加期間、事業抽選当選の有無、アプリ参加時の申込状況、歩数計との併用状況
- (2) 【ウォーキング状況】 一日平均歩数、歩く習慣と継続期間
- (3) 【「ウォーキングポイント」参加状況】 歩数計アプリの使用状況、歩数記録等の確認状況、歩数計アプリ独自機能の使用状況
- (4) 【「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化】 参加後の運動実施状況および継続期間、外出頻度の変化、周囲の人との会話や挨拶の機会の変化、体調や習慣の変化、健康感の変化
- (5) 【事業への自由意見】
- (6) 【(40歳以上限定)参加前後の身体状況の変化】
メタボリックシンドローム診断結果の変化、ロコモティブシンドロームに関する状況の変化

4 回収結果

2,621 標本（令和元年6月末時点参加者数を母数とした場合の回答率 7.7%）

5 分析方法

統計学的検定は χ^2 検定、Kruskal-Wallis 検定、Mann-Whitney のU検定を用い、 $P < 0.05$ で有意差ありとしました。クロス集計した結果、セルの数が少なく、検定できないものは「検定不能」としました。

* 「有意差あり」とは、偶然とは考えにくい意味のある差があることを意味し、統計学的な計算を行い p 値（p は probability【確率】の意味）を算出し、p 値の大きさで、有意差の有無を判断します。

6 報告書を見る際の注意点

- (1) 報告書内に示した「N=〇」は、その質問や集計に対しての「有効回答者数」を表しています。
- (2) 設問文の中に複数回答が可能な設問は、回答の合計が 100%を上回る場合があります。
- (3) 調査結果の比率はすべて百分率で表し、その設問の回答者数を基数として、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。そのため、百分率の合計が 100%にならない場合があります。
- (4) 集計は、無回答および不正回答を除いた有効回答数で表しています。

II アンケート回答者の構成

本調査は、歩数計アプリを開始した平成 30 年 4 月から令和元年 6 月末までのアプリ参加者全員を対象に、参加者が WEB 上のアンケートフォームに ID と PW を入力してログインし、回答する方法で実施しました。

アンケートの実施期間は令和元年 6 月 14 日から 6 月 30 日で、計 2,621 人の方からご回答いただき、令和元年 6 月 30 日時点の参加者を母数とした回答率は 7.7% でした。

1 回答者の男女別、年代別割合

(1) 回答者：男女別

性別	回答者数	割合
男性	1,497 人	57.1%
女性	1,124 人	42.9%
全体	2,621 人	100%

<参考> R1.6 月末アプリによる事業参加者割合

性別	割合
男性	46.1%
女性	53.9%
全体	100%

(2) 回答者：年代別

年代別	回答者数	割合
10・20 歳代	94 人	3.6%
30 歳代	215 人	8.2%
40 歳代	758 人	28.9%
50 歳代	851 人	32.5%
60 歳代	534 人	20.4%
70 歳代	156 人	6.0%
80 歳以上	13 人	0.5%
全体	2,621 人	100.0%

<参考> R1.6 月末アプリによる事業参加者割合

年代別	割合
10・20 歳代	9.7%
30 歳代	15.3%
40 歳代	29.4%
50 歳代	27.7%
60 歳代	13.7%
70 歳代	3.6%
80 歳以上	0.5%
全体	100.0%

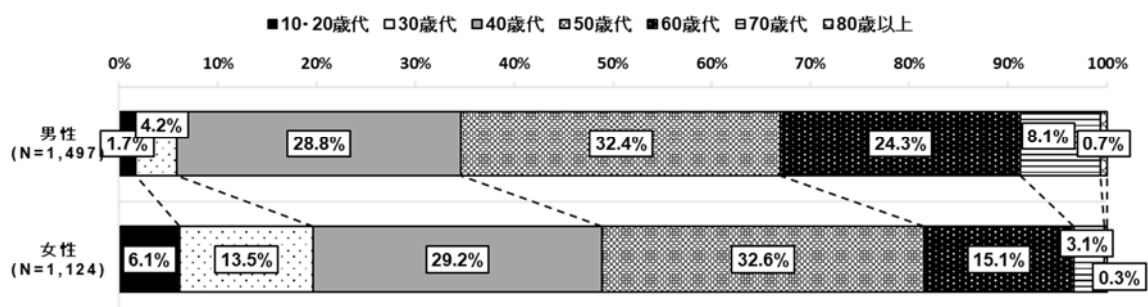
(3) 回答者：男女別・年代別

年代別	男	女	計
10・20 歳代	25 (1.0%)	69 (2.6%)	94 (3.6%)
30 歳代	63 (2.4%)	152 (5.7%)	215 (8.2%)
40 歳代	430 (16.4%)	328 (12.5%)	758 (28.9%)
50 歳代	484 (18.5%)	367 (14.0%)	851 (32.5%)
60 歳代	364 (13.9%)	170 (6.4%)	534 (20.3%)
70 歳代	121 (4.6%)	35 (1.3%)	156 (5.9%)
80 歳以上	10 (0.4%)	3 (0.1%)	13 (0.5%)
全体	1,497 (57.1%)	1,124 (42.9%)	2,621 (100%)

<参考> R1.6 月末事業参加者割合

年代別	男	女	計
10・20 歳代	2.5%	7.2%	9.7%
30 歳代	4.7%	10.6%	15.3%
40 歳代	13.8%	15.6%	29.4%
50 歳代	13.7%	14.0%	27.7%
60 歳代	8.6%	5.1%	13.7%
70 歳代	2.4%	1.2%	3.6%
80 歳以上	0.3%	0.2%	0.5%
全体	46.1%	53.9%	100%

男女別の年代 N=2,621 P<0.05



II アンケート回答者の構成

2 回答者の家族の状況

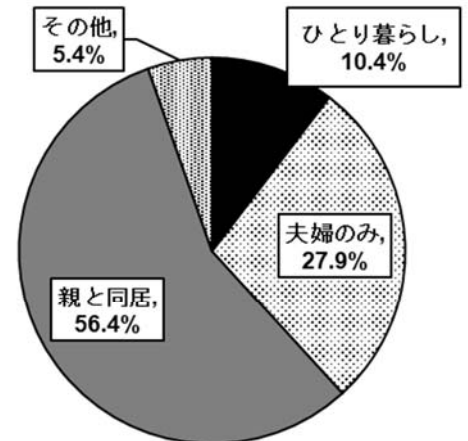
問4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

「親と同居」(56.4%)が最も多く、次が「夫婦のみ」(27.9%)でした。

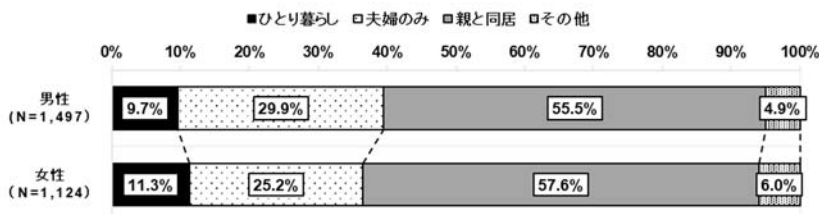
年代別では、50歳代以降は年代が上がるほど「夫婦のみ」が増える傾向が見られました。

N=2,621

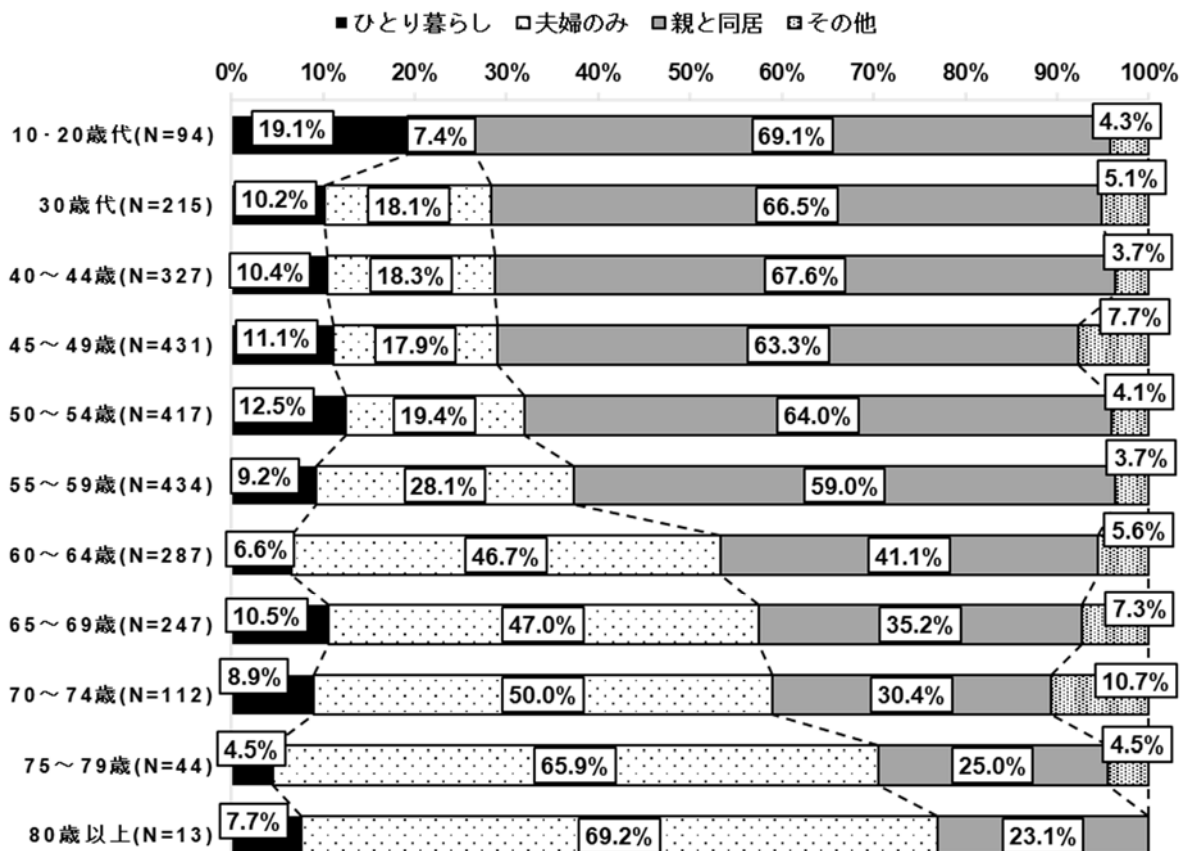
ひとり暮らし	272	10.4%
夫婦のみ	730	27.9%
親と同居	1478	56.4%
その他	141	5.4%



男女別の家族構成 N=2,621 P<0.05



年代別の家族構成 N=2,621 P<0.05



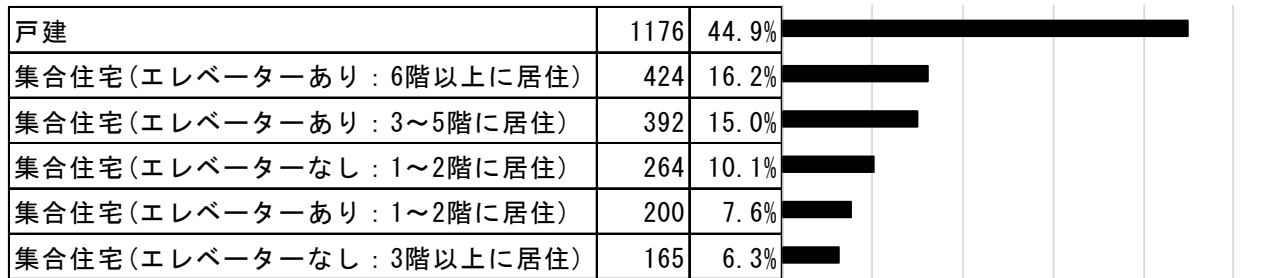
II アンケート回答者の構成

3 回答者の住まいの状況

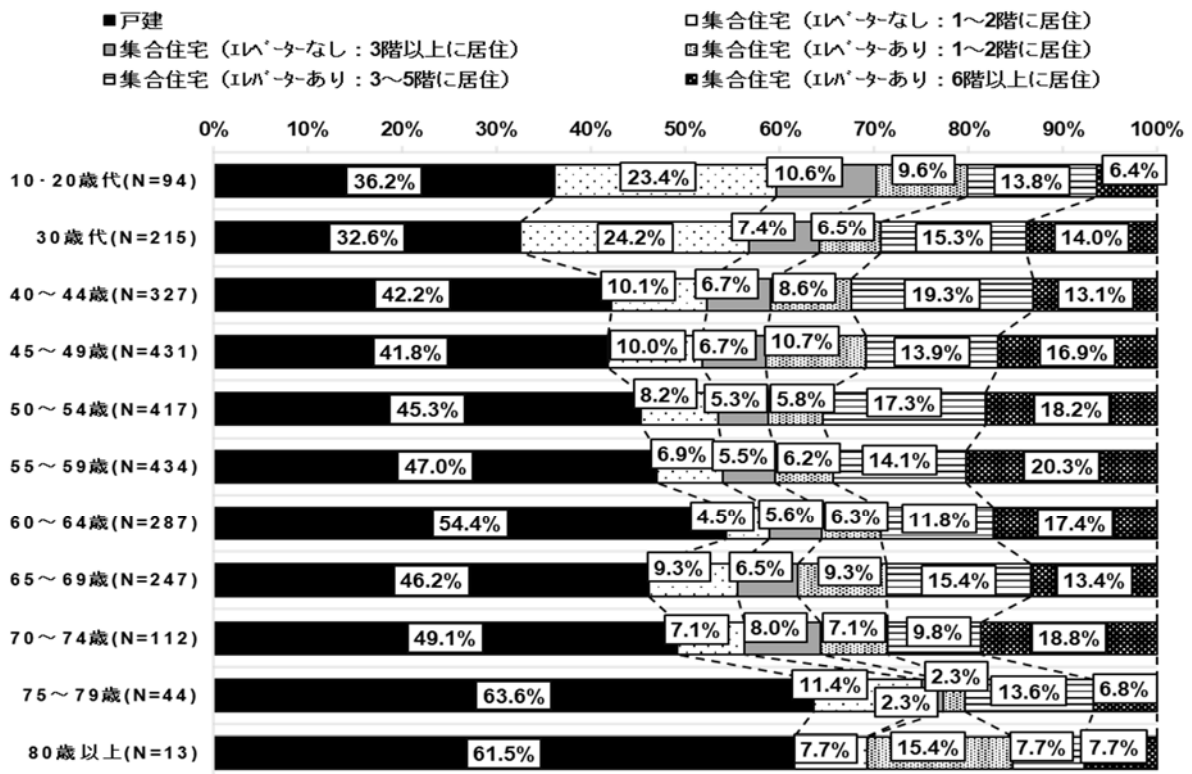
問5 あなたがお住まいの住宅は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

「戸建」(44.9%)が最も多く、次が「集合住宅(エレベーターあり:6階以上に居住)」(16.2%)でした。年代別でみると、「戸建て」は、30歳代以下では30%代と少なく、75歳以上では60%を超えていました。

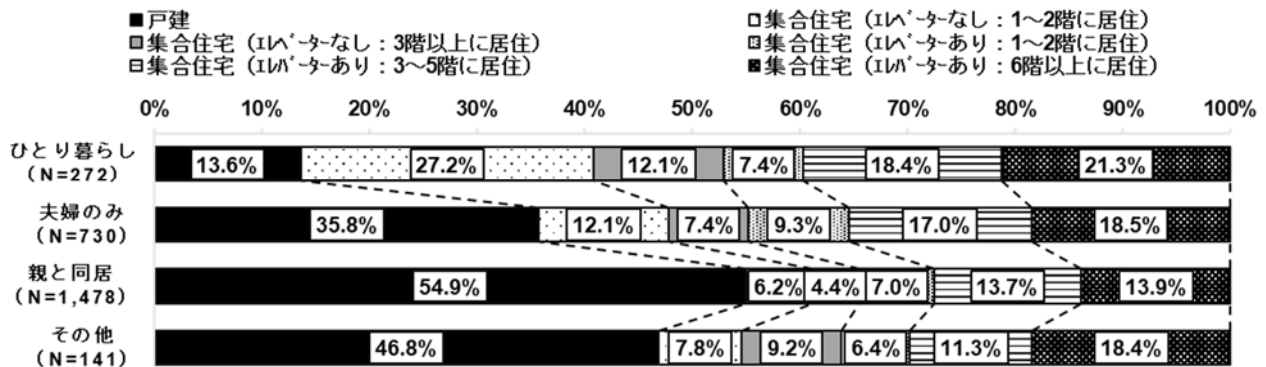
N=2,621



年代別の住宅状況 N=2,621 P<0.05



家族構成別の住宅状況 N=2,621 P<0.05



II アンケート回答者の構成

4 回答者の就労の状況

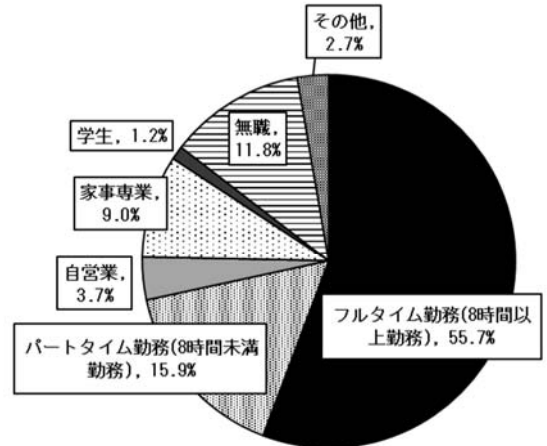
問6 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(ひとつ選択)

「フルタイム勤務」(55.7%)が最も多く、次が「パートタイム」(15.9%)でした。

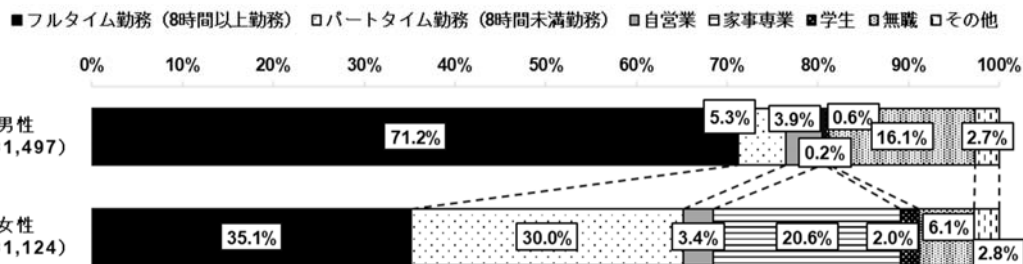
男女別では、男性は「フルタイム勤務」が71.2%を占め、女性は「フルタイム勤務」35.1%、「パートタイム」が30.0%でした。

N=2,621

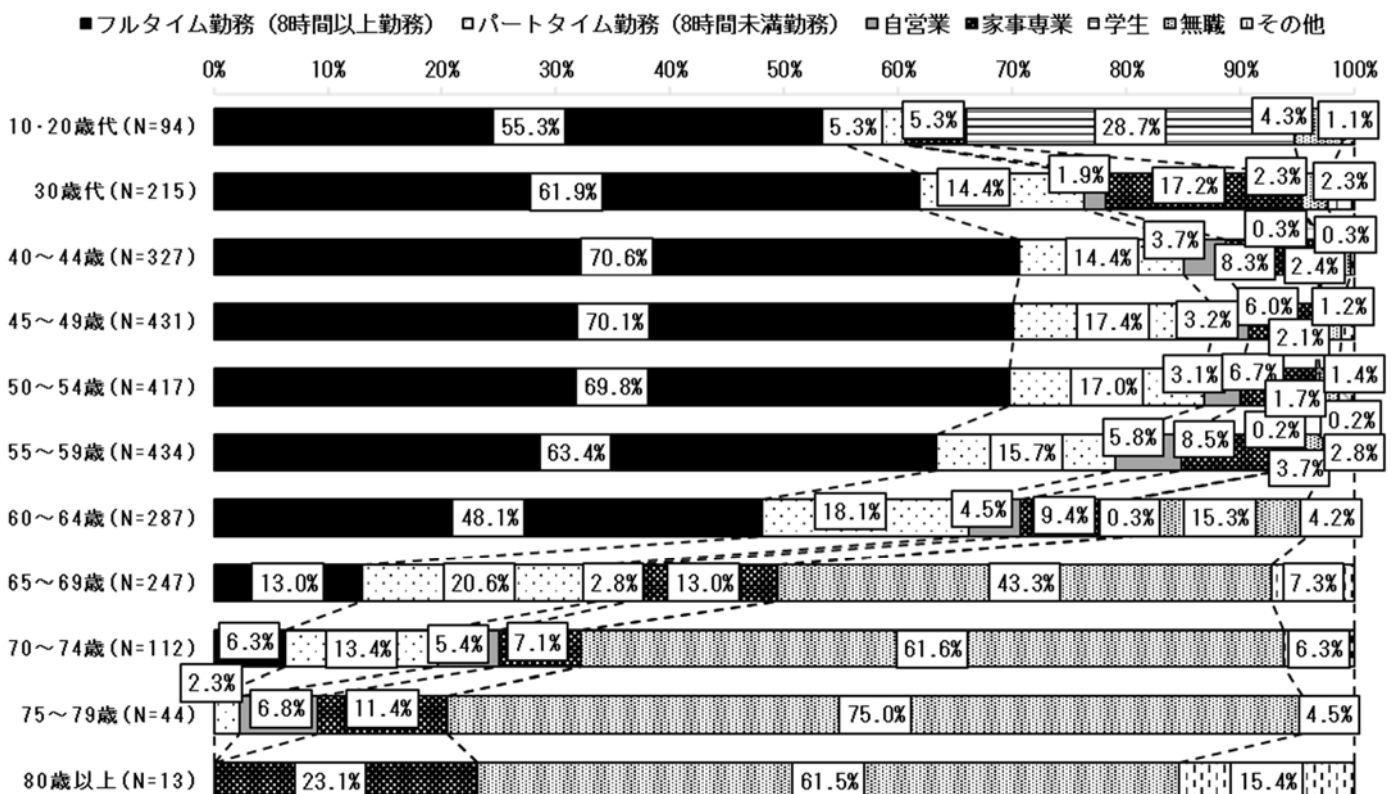
フルタイム勤務(8時間以上勤務)	1461	55.7%
パートタイム勤務(8時間未満勤務)	416	15.9%
自営業	97	3.7%
家事専業	235	9.0%
学生	31	1.2%
無職	310	11.8%
その他	71	2.7%



男女別の職業 N=2,621 P<0.05



年代別の職業 N=2,621 P<0.05



II アンケート回答者の構成

5 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類

問7 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

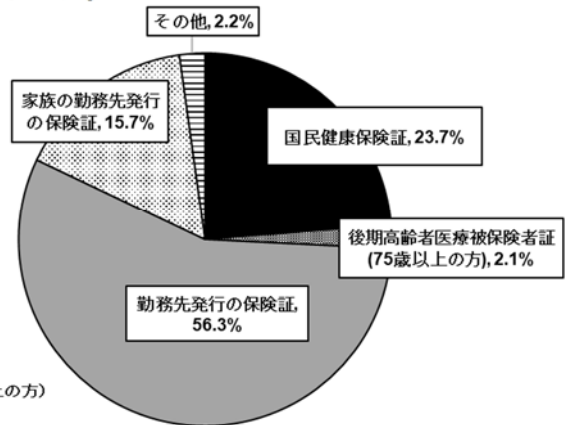
「勤務先発行の保険証」(56.3%)が最も多く、次が「国民健康保険証」(23.7%)でした。

男女別では、「勤務先発行の保険証」は男性の方が女性よりも多く(男性69.7%、女性38.4%)、「家族勤務先発行の保険証」は男性よりも女性の方が多くなっていました(男性1.7%、女性34.4%)。

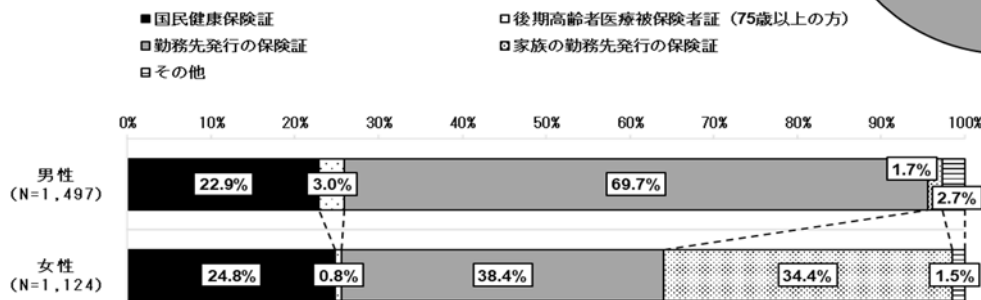
年代別では、「勤務先発行の保険証」は50～54歳が最も多く(68.6%)、55歳から74歳までは、年代が上がるほど、「国民健康保険証」と回答する人が増える傾向が見られました。

N=2,621

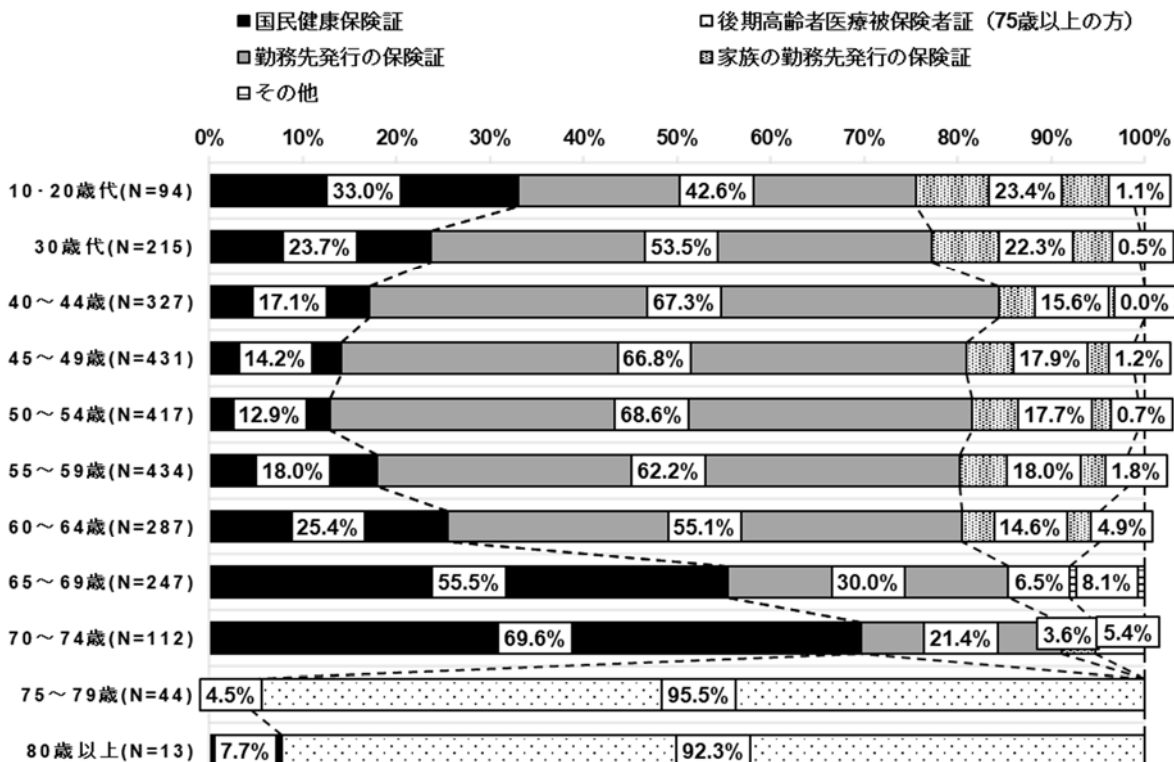
国民健康保険証	622	23.7%
後期高齢者医療被保険者証 (75歳以上の方)	54	2.1%
勤務先発行の保険証	1475	56.3%
家族の勤務先発行の保険証	412	15.7%
その他	58	2.2%



男女別の保険証状況 N=2,621 P<0.05



年代別の保険証状況 N=2,621 P<0.05



II アンケート回答者の構成

6 回答者の「ウォーキングポイントアプリ」参加期間

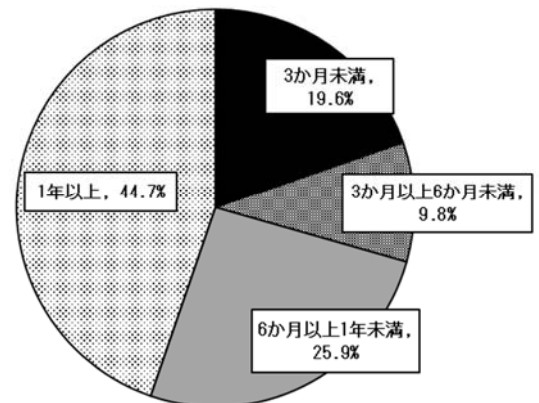
問8 アプリで参加してからどれくらい経ちますか。(ひとつ選択)

2018年4月に開始したアプリの参加期間は、「1年以上」(44.7%)が最も多く、次が「6か月以上1年未満」(25.9%)でした。

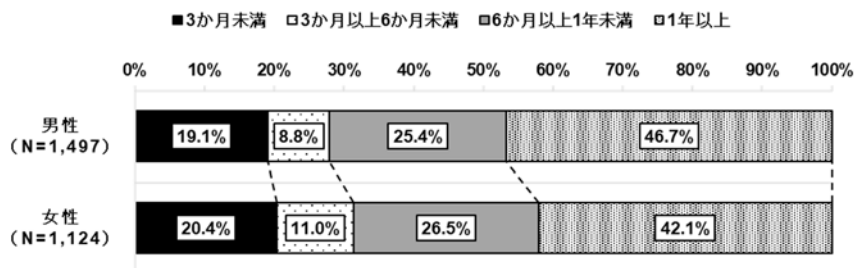
男女別では差や傾向は見られていませんが、いずれの年代も6か月以上が半数を上回りました。

N=2,621

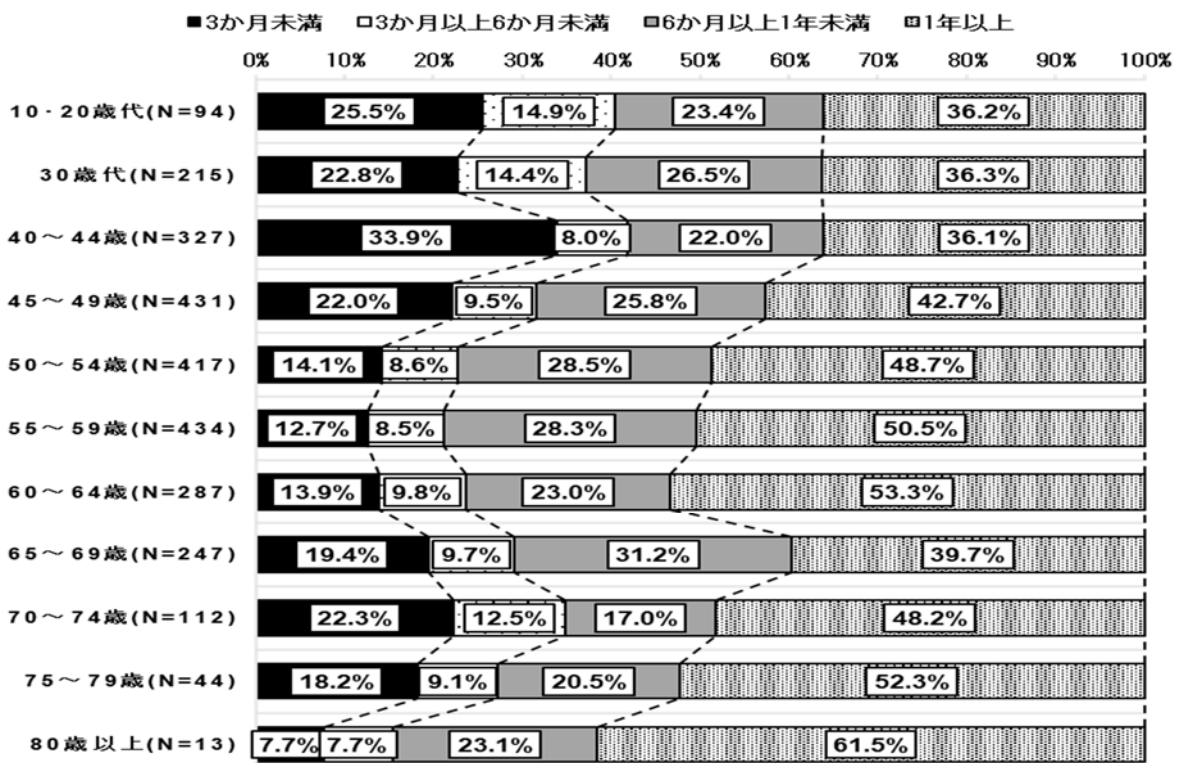
3か月未満	515	19.6%
3か月以上6か月未満	256	9.8%
6か月以上1年未満	678	25.9%
1年以上	1172	44.7%
合計	2621	100.0%



男女別のアプリ参加期間 N=2,621 P=0.068



年代別のアプリ参加期間 N=2,621 P<0.05



II アンケート回答者の構成

7 回答者の事業の抽選での当選有無

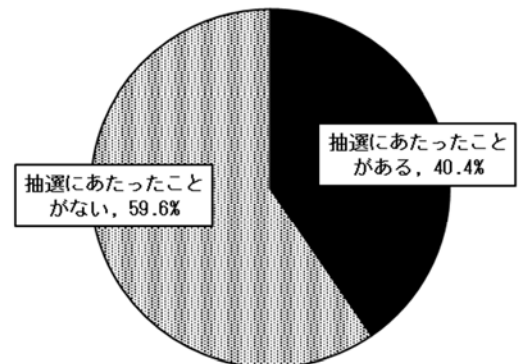
問9 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。
（ひとつ選択）

「抽選にあたったことがある」人は40.4%でした。

抽選にあたったことがある人の方が「運動するようになった」や、「体調や習慣に良い変化がある」と回答した人が多く見られました。

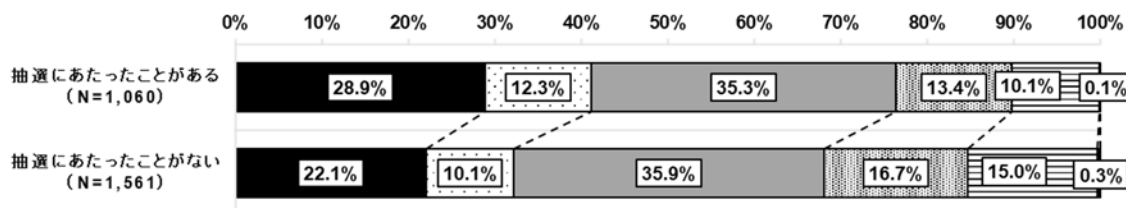
N=2,621

抽選にあたったことがある	1060	40.4%
抽選にあたったことがない	1561	59.6%



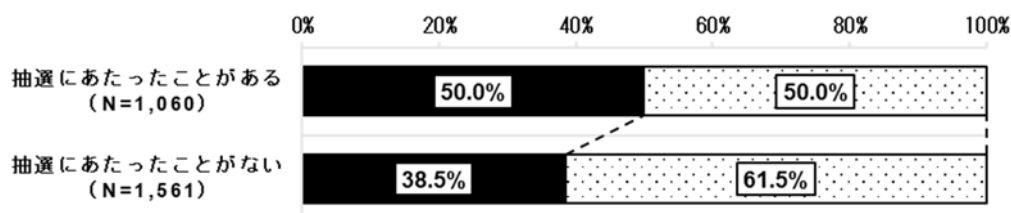
当選有無による参加後の運動実施状況 N=2,621 P<0.05

- 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)
- 運動するようになった。(1以外)
- ▨ 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)
- ▨ 以前と変わらず運動している(3以外)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



当選有無による体調や習慣の変化 N=2,621 P<0.05

- 良い変化がある
- ない



【参考】抽選

- ・ 歩数データを、アプリ上で送信すると、歩数に応じてポイントが貯まり、3か月間または1年間で200ポイント貯めると、自動抽選の対象となります。
- ・ 抽選には、3か月ごとの定期抽選と1年に1回のWチャンス抽選があります。

歩数ごとのポイント

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

II アンケート回答者の構成

8 回答者のアプリ参加時の申込状況

問 10 アプリにはどのようにして参加しましたか。(ひとつ選択)

「自分から参加（個人で申込）」(86.5%) が最も多く、次いで、「すすめられて参加（個人で申込）」(8.9%) でした。

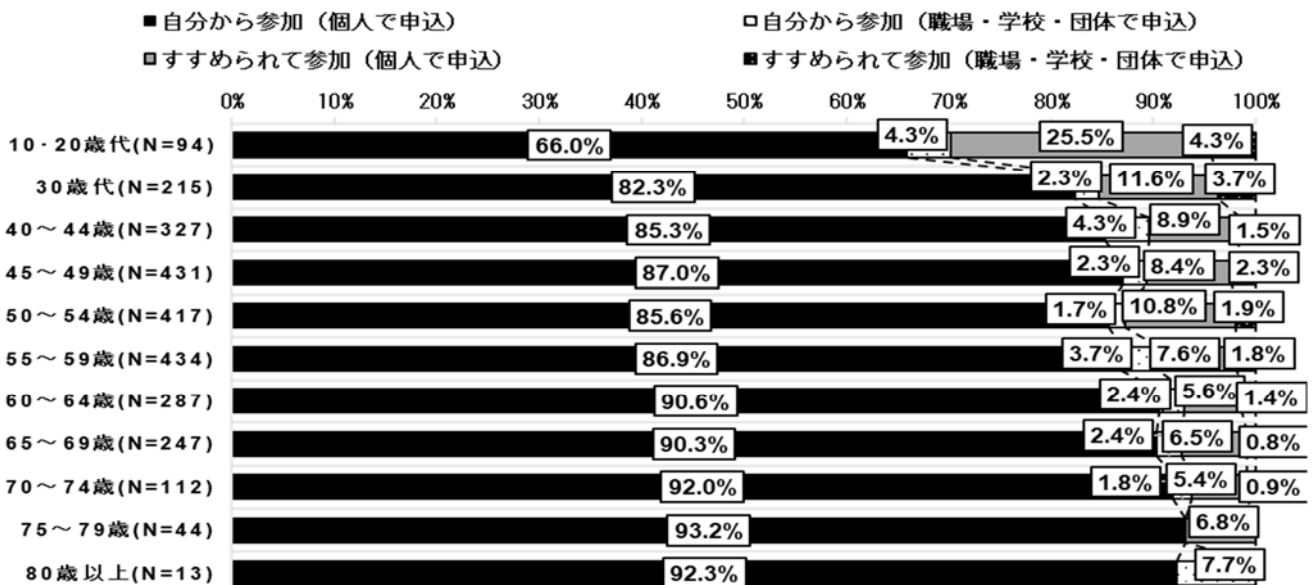
年代別では、年代が上がるほど、「自分から参加（個人で申込）」した人が増えていました。

職業別では、学生のみ、「すすめられて参加（個人で申込）」が 41.9% と高い割合を占めていました。

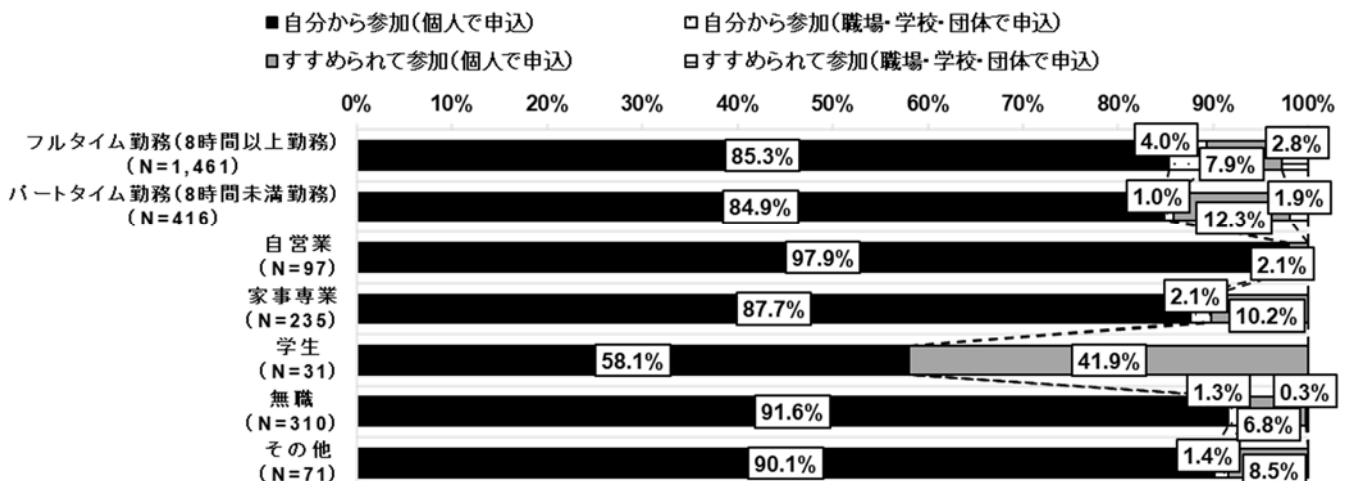
N=2,621



年代別にみるアプリ参加のきっかけ N=2,621 P<0.05



アプリ参加のきっかけ（職業別） N=2,621 検定不能



II アンケート回答者の構成

9 歩数計との併用状況

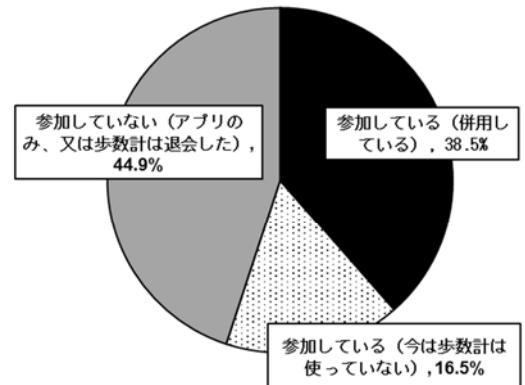
問 11 この事業に歩数計でも参加していますか。(ひとつ選択)

「参加していない（アプリのみ、又は歩数計は退会した）」人が 44.9%と最も多く、「参加している」人のうち、38.5%が「併用している」と回答しました。

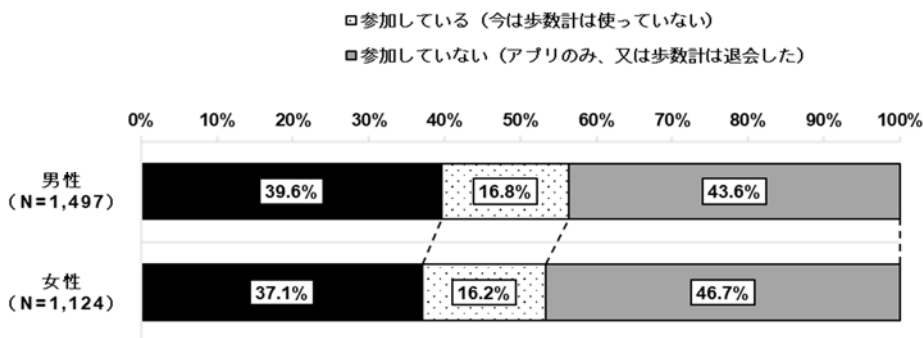
男女別では、差は見られませんでした。年代別では、年齢につれて「併用している」が多くなる傾向が見られたほか、80歳以上では「参加している（今は歩数計を使っていない）」と回答した割合が高くなっていました。

N=2,621

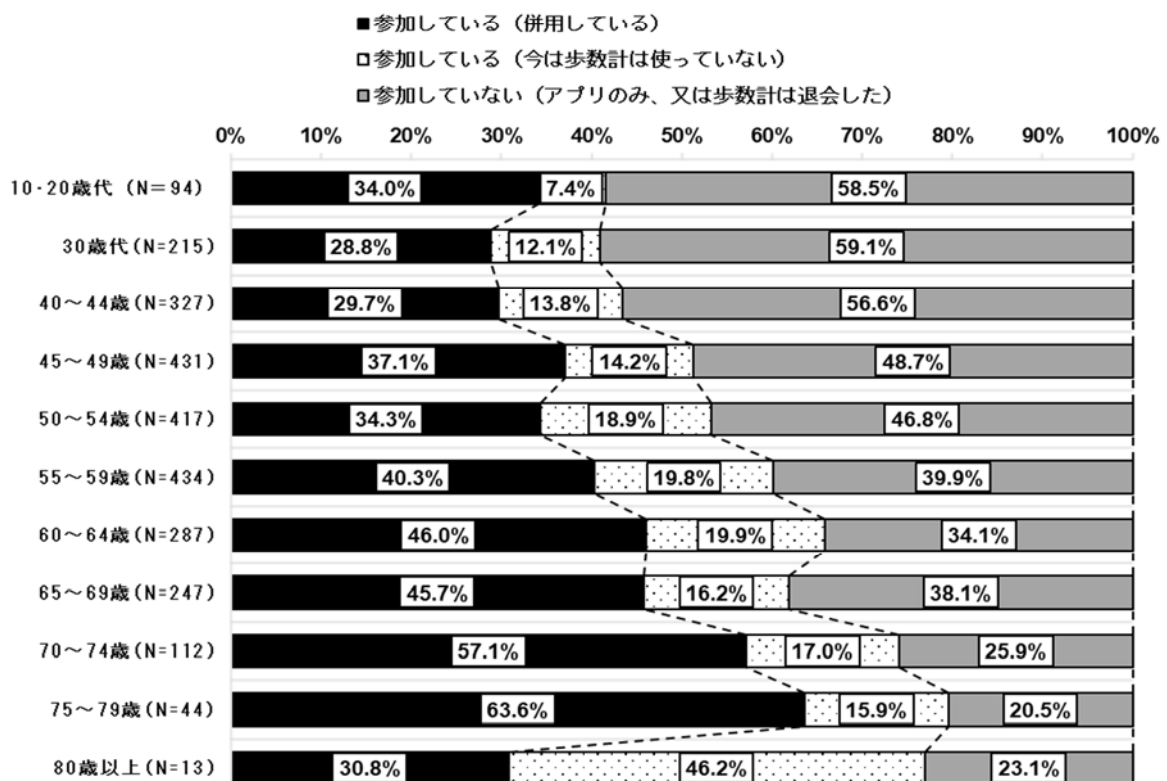
参加している（併用している）	1010	38.5%
参加している（今は歩数計は使っていません）	433	16.5%
参加していない（アプリのみ、又は歩数計は退会した）	1178	44.9%



男女別にみる歩数計との併用状況 N=2,621 P=0.281



年代別にみる歩数計との併用状況 N=2,621 P<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

1 一日平均歩数

問 12 スマートフォンを持ち歩いていない時間の歩数を含め、あなたの一日の歩数はどれくらいですか。
(ひとつ選択)

「9,000歩以上」と回答した人が一番多く（32.0%）、次が「7,000～8,499歩」（20.8%）でした。

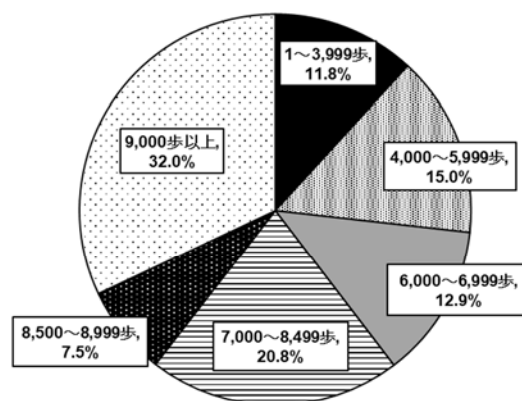
男女別では、「9,000歩以上」の人は男性の方が女性よりも多くなっていました。

年代別では、特に、55～64歳で1日の歩数が多くなっていました。

職業別では、「フルタイム勤務」や「パートタイム勤務」は1日の歩数が多い傾向にあります。が、「自営業」や「家事専業」では歩いている人（9,000歩以上）と歩いていない人（1～3,999歩）の割合が近く、二極化している傾向が見られました。

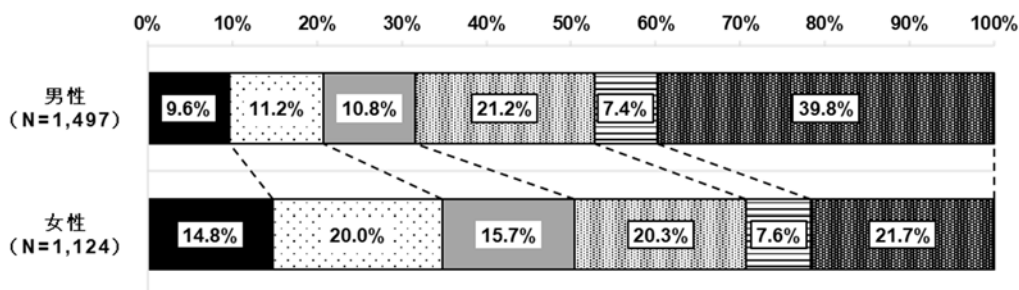
N=2,621

1～3,999歩	310	11.8%
4,000～5,999歩	392	15.0%
6,000～6,999歩	337	12.9%
7,000～8,499歩	546	20.8%
8,500～8,999歩	196	7.5%
9,000歩以上	840	32.0%



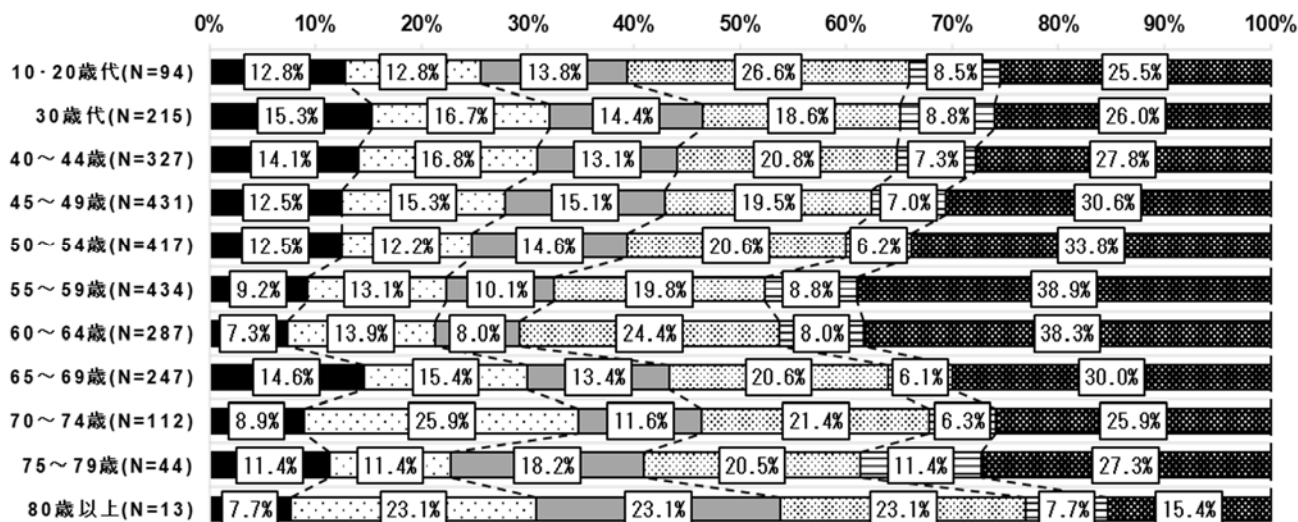
男女別にみる一日の平均歩数 N=2,621 P<0.05

■1～3,999歩 □4,000～5,999歩 ▨6,000～6,999歩 ▩7,000～8,499歩 ▪8,500～8,999歩 ■9,000歩以上



年代別にみる一日の平均歩数 N=2,621 P<0.05

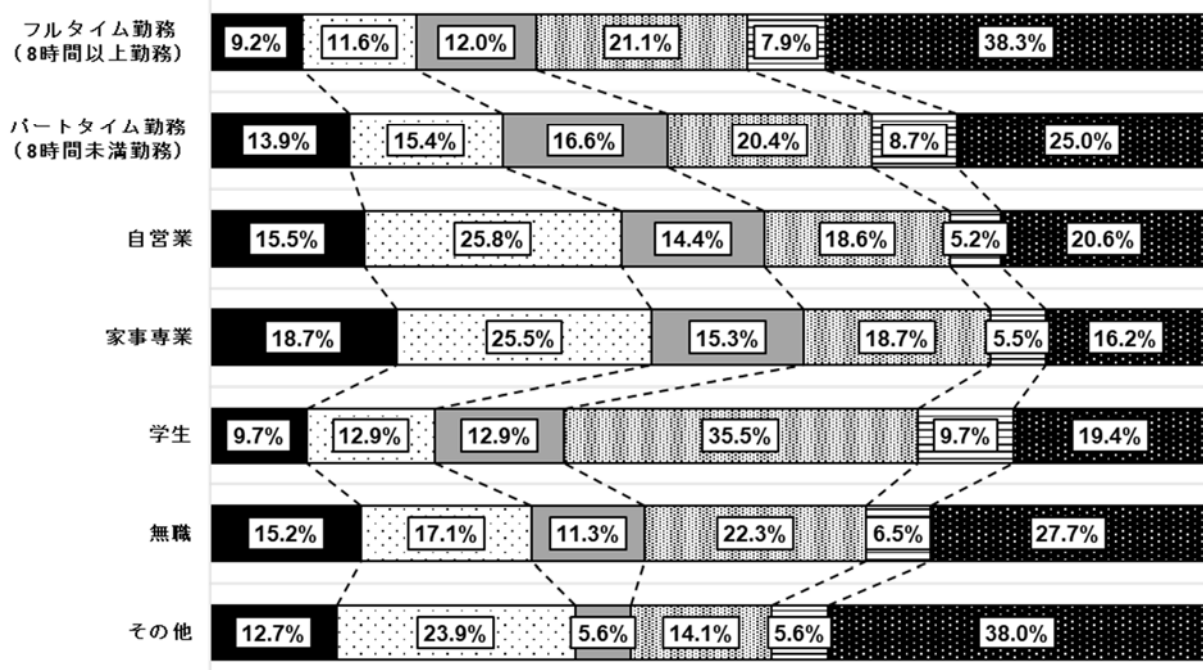
■1～3,999歩 □4,000～5,999歩 ▨6,000～6,999歩 ▩7,000～8,499歩 ▪8,500～8,999歩 ■9,000歩以上



職業別の1日の平均歩数 N=2,621 P<0.05

■1~3,999歩 □4,000~5,999歩 ▨6,000~6,999歩 ▩7,000~8,499歩 □8,500~8,999歩 ■9,000歩以上

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



Ⅲ ウォーキング状況

2 1週間にどれくらい歩いているか（ウォーキング状況）

問 13 あなたは、1週間にどれくらい歩いていますか。（ひとつ選択）

「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81.2%でした。

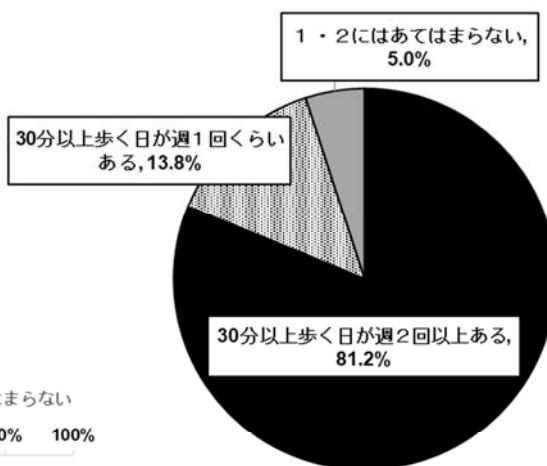
男性では、運動習慣のある人が82.1%で、全ての世代で75%を超えていました。

また、女性は、運動習慣のある人が80.0%で、30代で65.1%とやや低い数値が見られましたが、40～79歳では75%以上の人に運動習慣がありました。

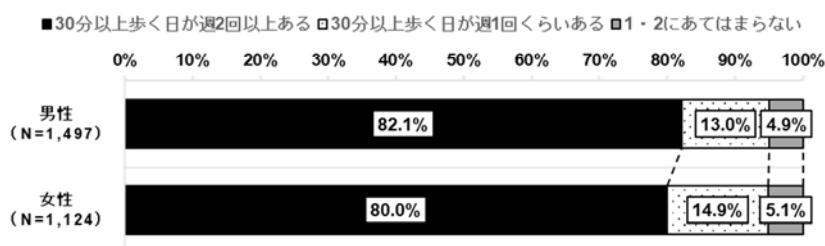
※健康日本21では、「1回30分以上週2回以上運動している人」を「運動習慣がある人」としています。

N=2,621

30分以上歩く日が週2回以上ある	2128	81.2%
30分以上歩く日が週1回くらいある	362	13.8%
1・2にはあてはまらない	131	5.0%

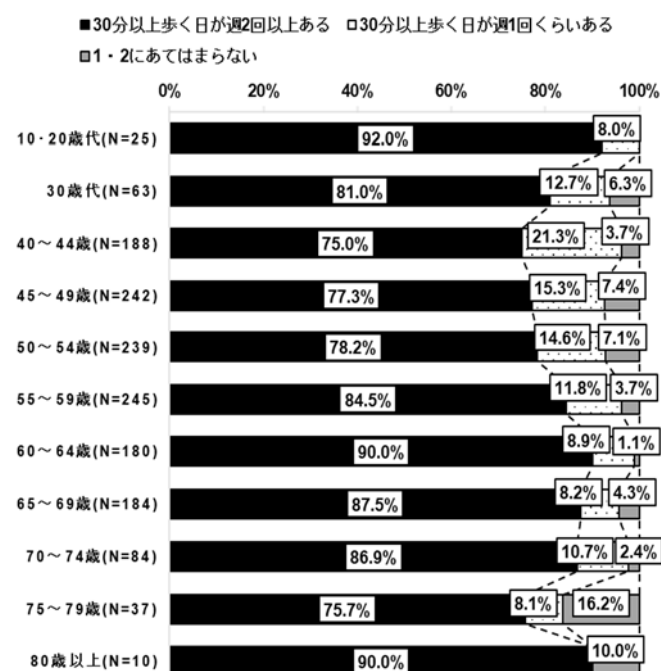


男女別の歩行習慣 N=2,621 P=0.189

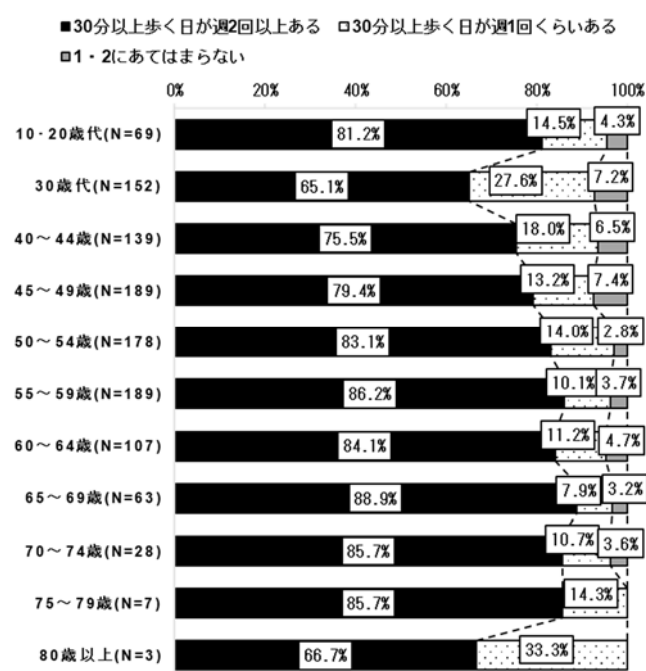


性年代別の歩行習慣

男性 N=1,497 P<0.05



女性 N=1,124 P<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

4 ウォーキング状況の継続期間

問 14 問 13 でお伺いた「1週間にどれくらい歩いているか」の状況について伺います。
これは、どれくらいの期間継続していますか（○はひとつ）

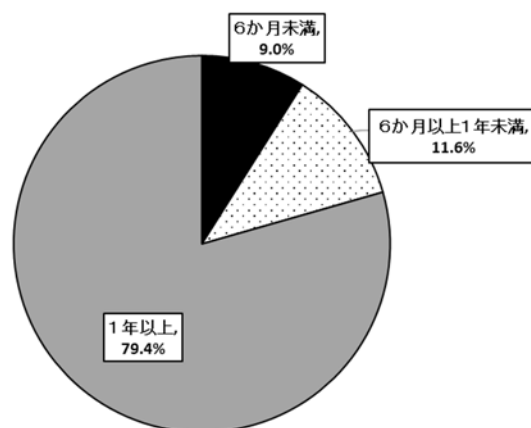
79.4%が、その状態を「1年以上」継続していました。

男女別では傾向の差は見られませんでした。年代別では、65～69歳代を除き、45歳以上の年代で「1年以上」継続している割合が80%を超えていました。

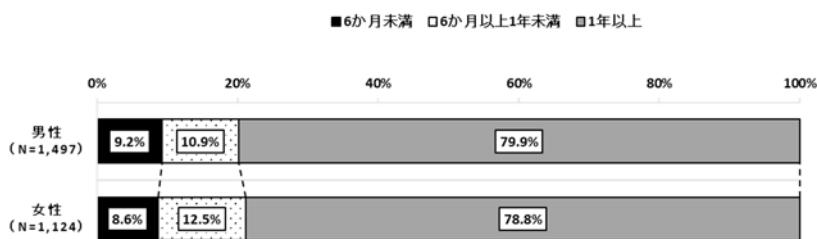
また、歩行習慣とその継続期間をみると、運動習慣が身につけている人ほど、その継続期間が長くなっていました。

N=2,621

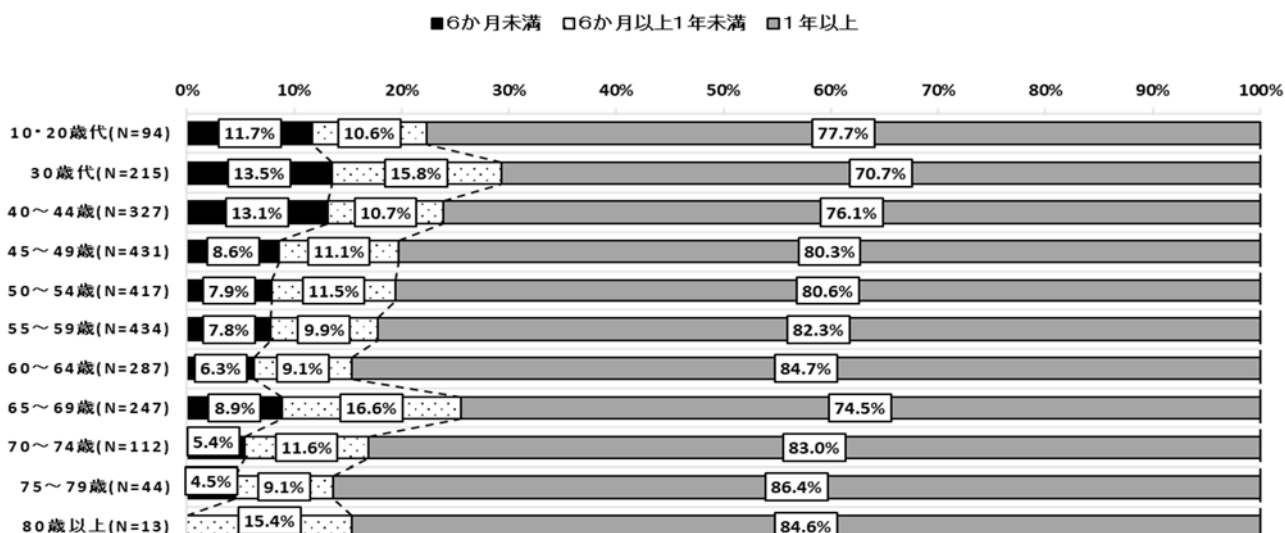
6か月未満	235	9.0%
6か月以上1年未満	304	11.6%
1年以上	2082	79.4%



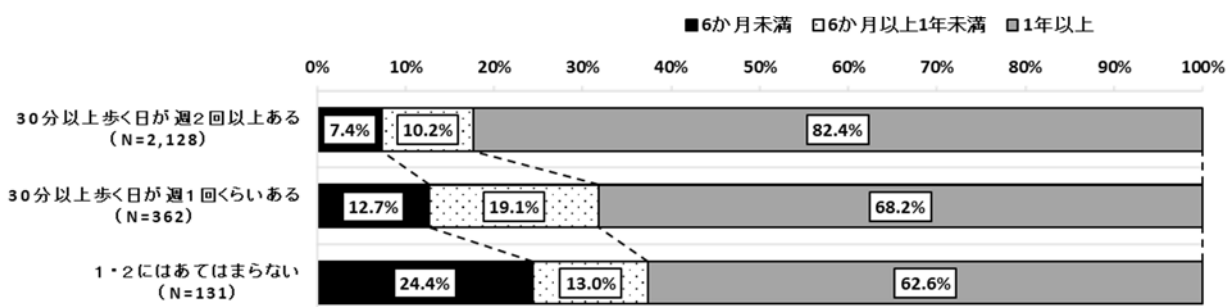
男女別にみる歩行習慣の継続期間 N=2,621 P=0.395



年代別にみる歩行習慣の継続期間 N=2,621 P<0.05



歩行習慣とその継続期間 N=2,621 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

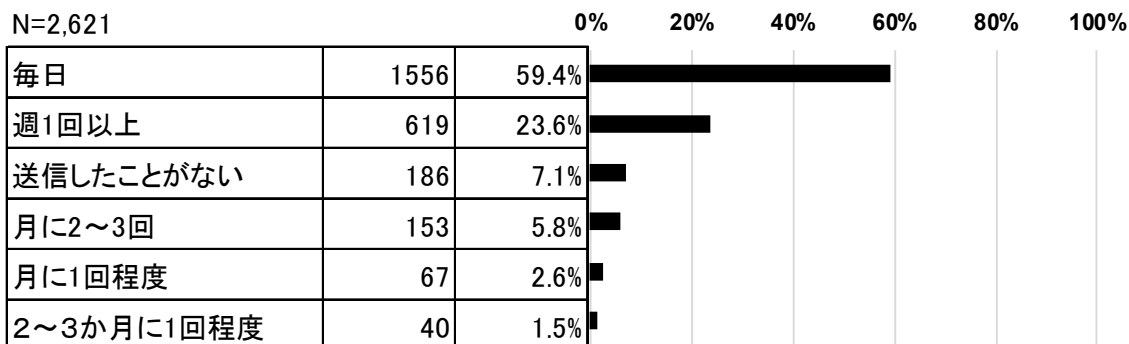
1 歩数計アプリ使用状況

問 15 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)

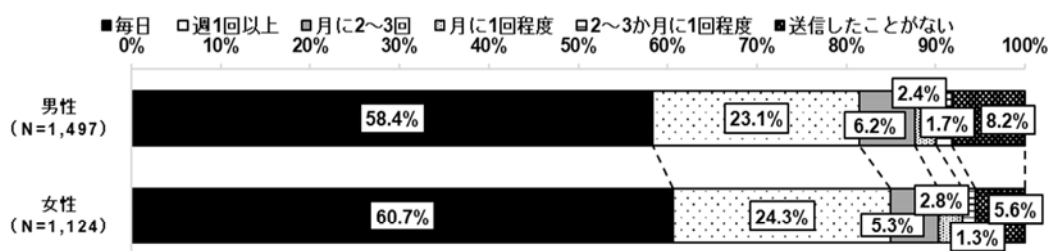
「毎日」(59.4%)が最も多く、次に「週1回以上」(23.6%)でした。

男女別では、送信頻度の差や傾向はみられませんでした。年代別では10歳～64歳までは年代が上がるごとに送信割合が上昇していました。

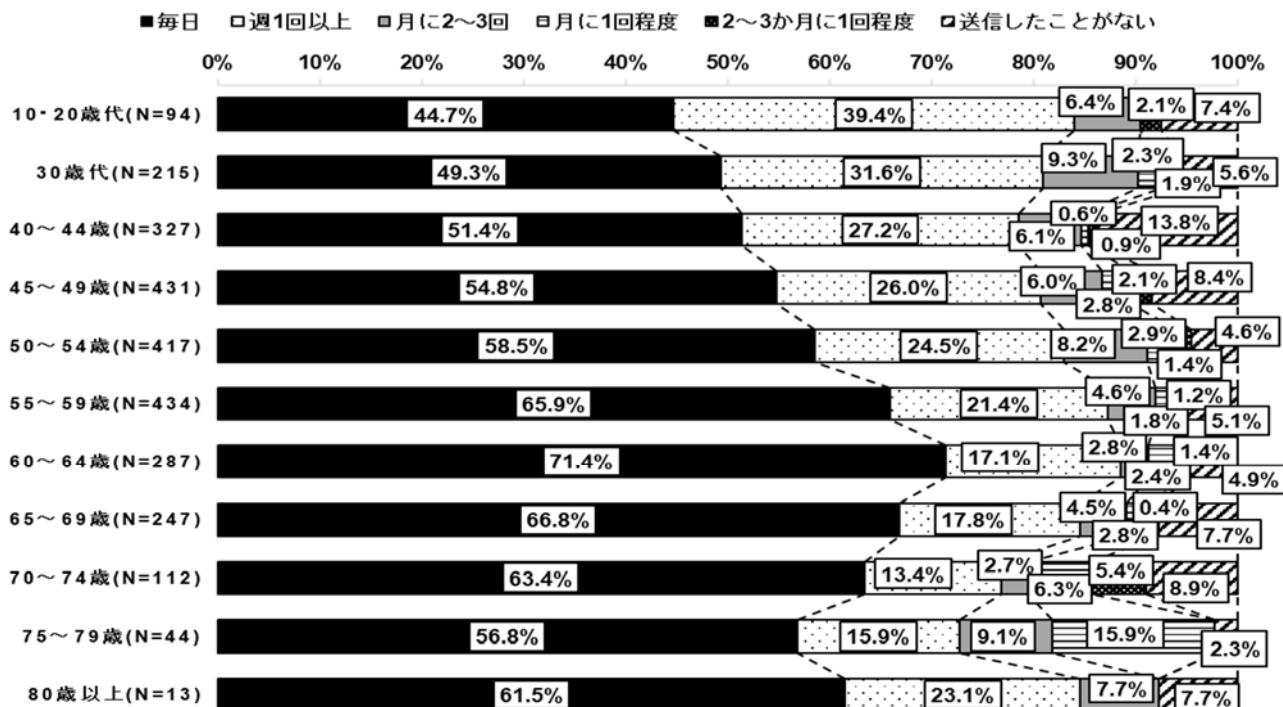
また、歩数の送信頻度と参加後の運動状況をみると、「運動するようになった」と回答した割合が最も高いのは「毎日」、次いで「週1回以上」歩数データを送信している人となっており、送信頻度が多いほど参加後の運動状況が改善している傾向が見られました。



男女別にみる歩数データの送信頻度 N=2,621 P=0.120



年代別にみる歩数データの送信頻度 N=2,621 P<0.05

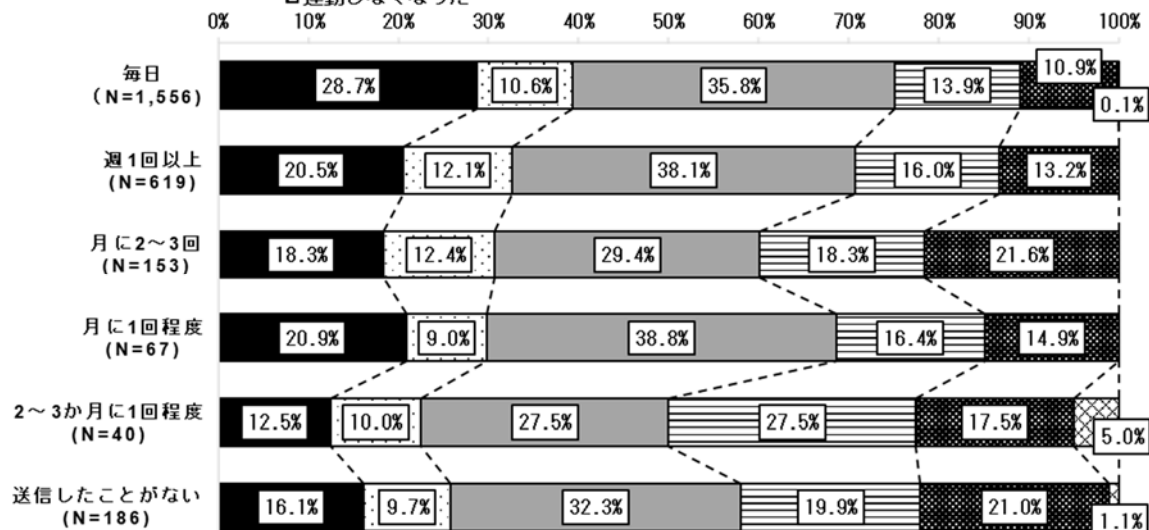


(参考) 歩数データ送信頻度別にみるアプリ参加後の運動状況

歩数データ送信頻度 × 参加後の運動状況

N=2,621 P<0.05

- 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)
- 運動するようになった。(1以外)
- ▨ 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)
- ▨ 以前と変わらず運動している(3以外)
- ▨ 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった

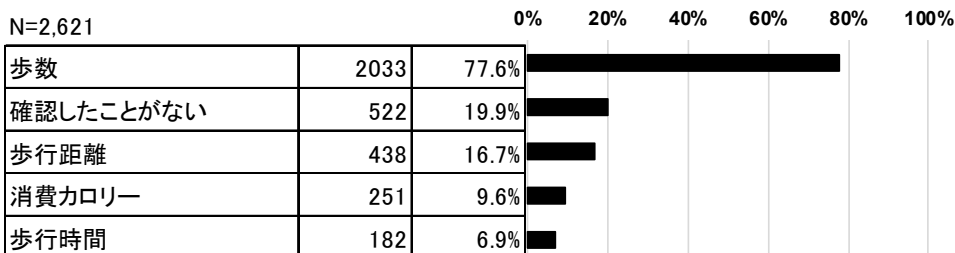


IV 「ウォーキングポイント」参加状況

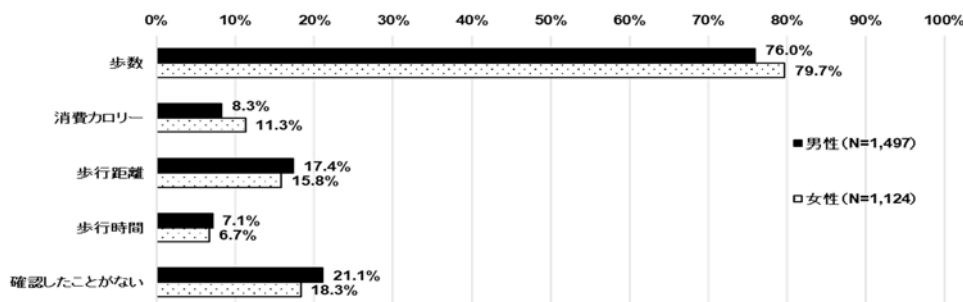
2 マイグラフで確認している指標

問 16 アプリ画面の右下にマイグラフ機能がありますが、そこで確認している指標はどれですか。（複数選択可）

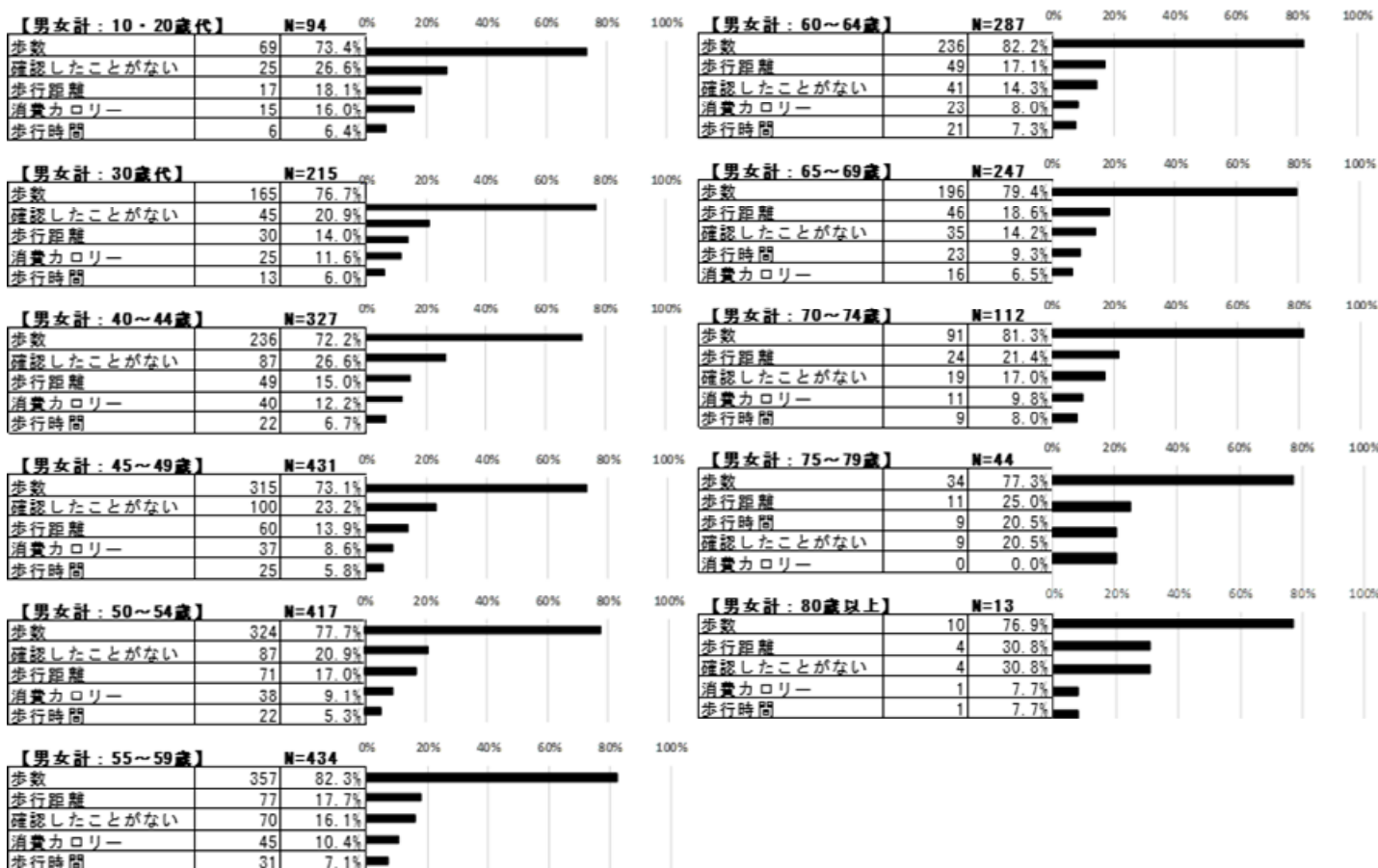
画面で確認している指標は、「歩数」(77.6%)が最も多く、次に「確認したことがない」(19.9%)でした。男女とも、「歩数」が最も多く、次いで「確認したことがない」、「歩行距離」、「消費カロリー」の順でした。年代別では、どの年代も「歩数」が最も多く、10～54歳は「確認したことがない」、55歳以上は「歩行距離」が2番目に多くなっていました。



男女別のマイグラフで確認している指標 男性 N=1,497 女性 N=1,124



年代別のマイグラフで確認している指標 男性 N=1,497 女性 N=1,124



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

3 アプリ独自機能の使用状況

問 17 あなたはアプリで以下の機能を使ったことはありますか。(ひとつ選択)

1. ランキングの確認 2. ウォーキングコース 3. 写真投稿 4. バッジのコレクション
5. ミッション・クーポン 6. スタンプイベント

アプリの機能を使ったことが 「ある」と回答した人は 68.6%でした。

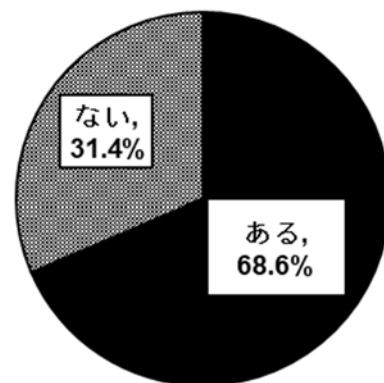
男女別では、差や傾向は見られませんでした。年代別では、40～44歳で、使ったことが「ある」と回答した人の割合が最も低く(59.9%)、75～79歳

では最も多い84.1%の人が、使ったことが「ある」と回答していました。

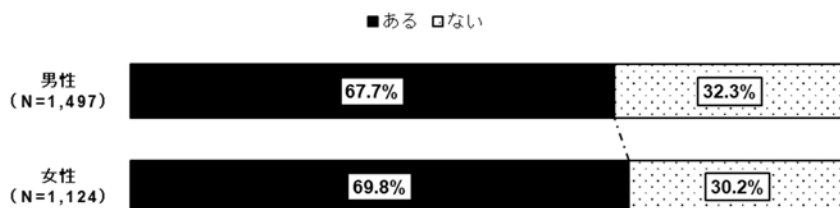
また、参加後に運動している割合は、アプリを使用したことが「ある」と回答した人(89.8%)の方が、「ない」と回答した人(80.1%)より高くなっていました。

N=2,621

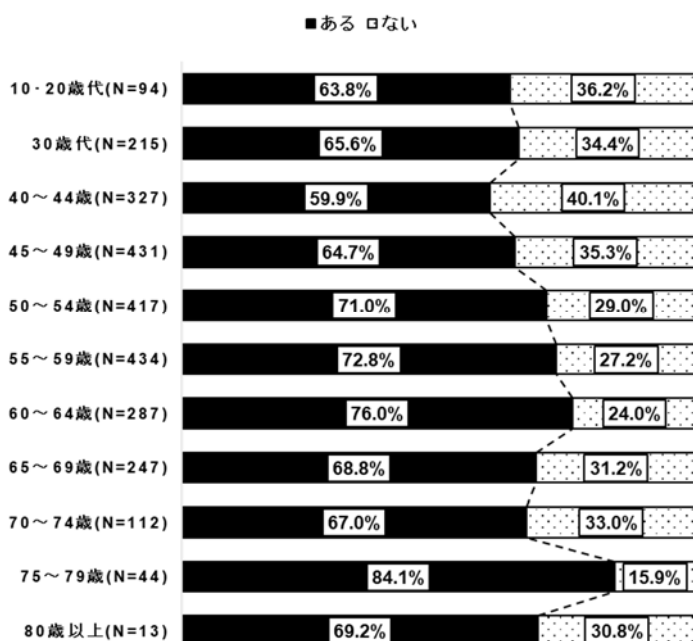
ある	1797	68.6%
ない	824	31.4%



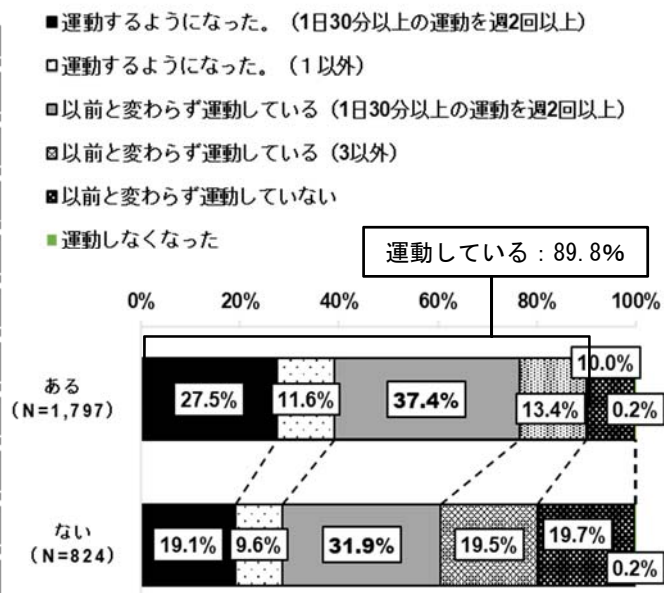
男女別にみるアプリ独自機能の使用状況 N=2,621 P=0.256



年代別にみるアプリ独自機能の使用状況 N=2,621 P<0.05



アプリ機能使用有無 × 参加後の運動状況 N=2,621 P<0.05

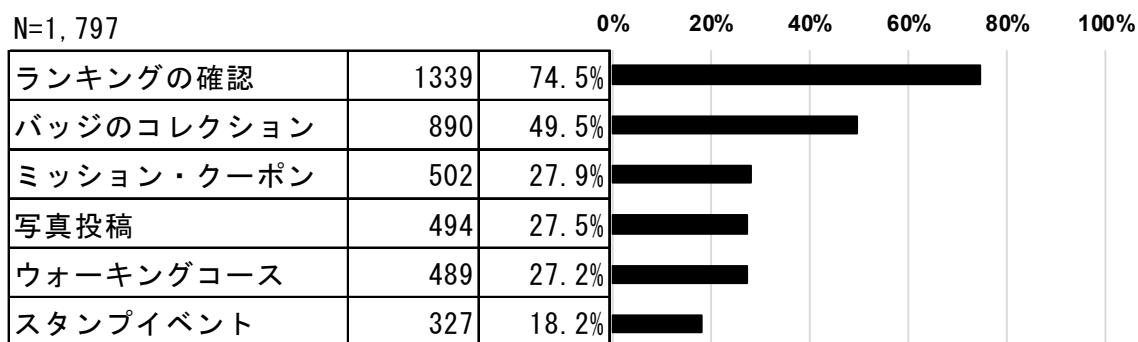


IV 「ウォーキングポイント」参加状況

4 使用したことがあるアプリ機能

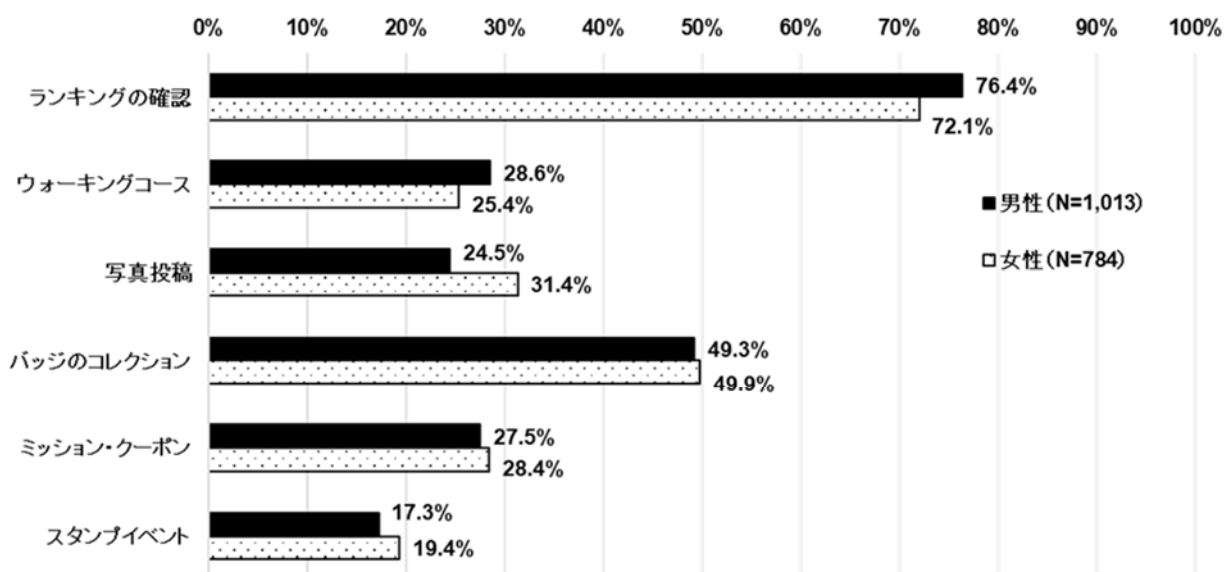
問 18 問 17 で「ある」に回答した方にお伺いします。アプリの機能のうち、使用したことがある機能はどれですか。
(複数選択可)

「ランキングの確認」(74.5%)が最も多く、次いで「バッジのコレクション」(49.5%)でした。
男女とも「ランキングの確認」、「バッジのコレクション」が1、2位でしたが、男性は3位が「ウォーキングコース」であったのに対し、女性は「写真投稿」でした。
年代別では、どの年代も「ランキングの確認」が最も多く、次いで「バッジのコレクション」でした。3位については、49歳までは「ミッション・クーポン」でしたが、50歳以上の年代では「写真投稿」や「ウォーキングコース」でした。また、「スタンプイベント」は、どの年代でも4位もしくは5位となっていました。

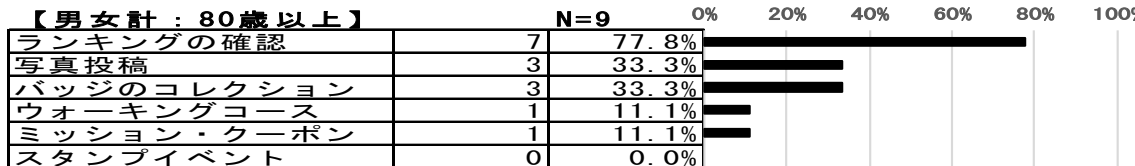
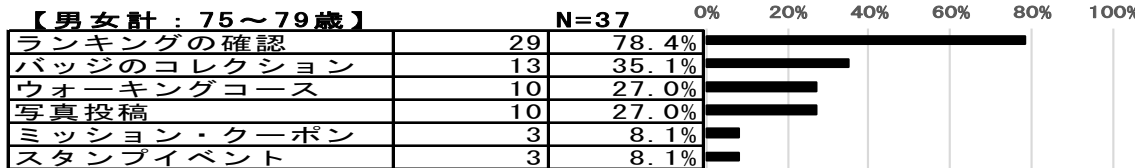
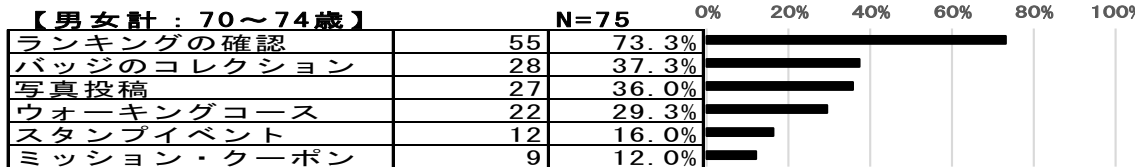
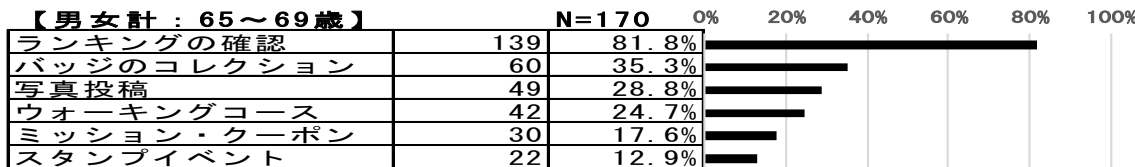
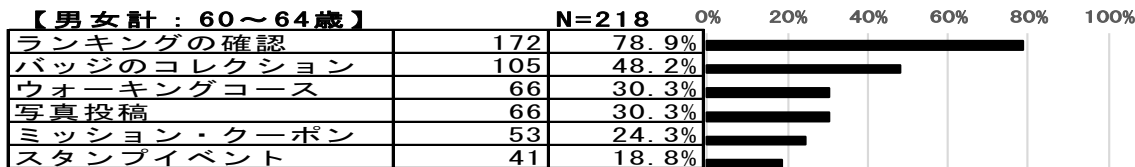
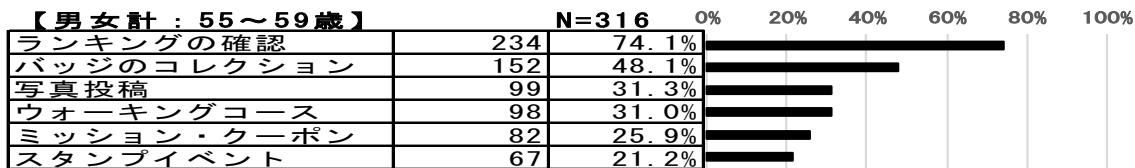
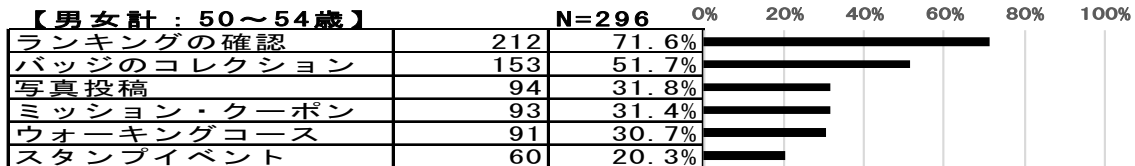
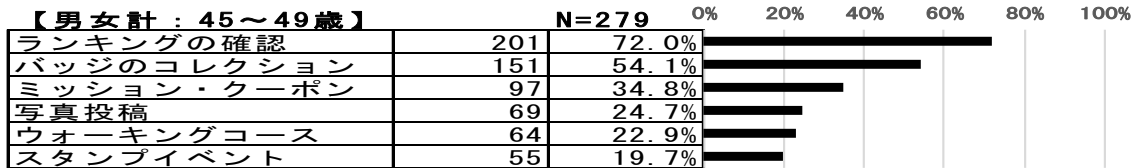
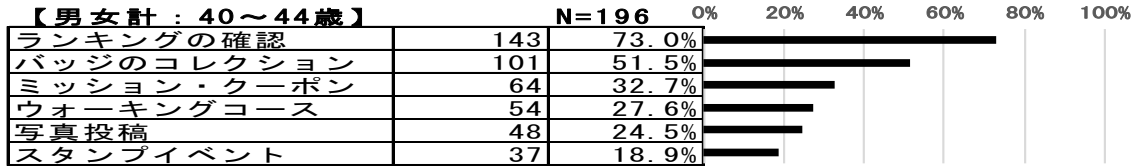
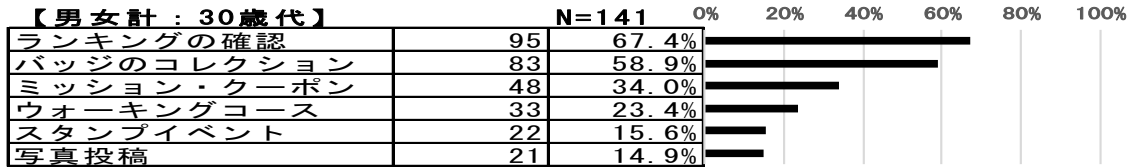
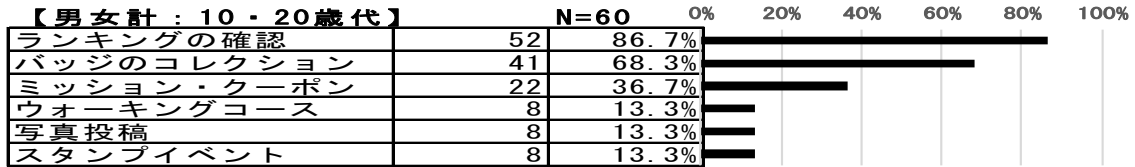


男女別の使用したことがあるアプリ機能

男性 N=1,013 女性 N=784 (複数回答)



年代別の使用したことがあるアプリ機能



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

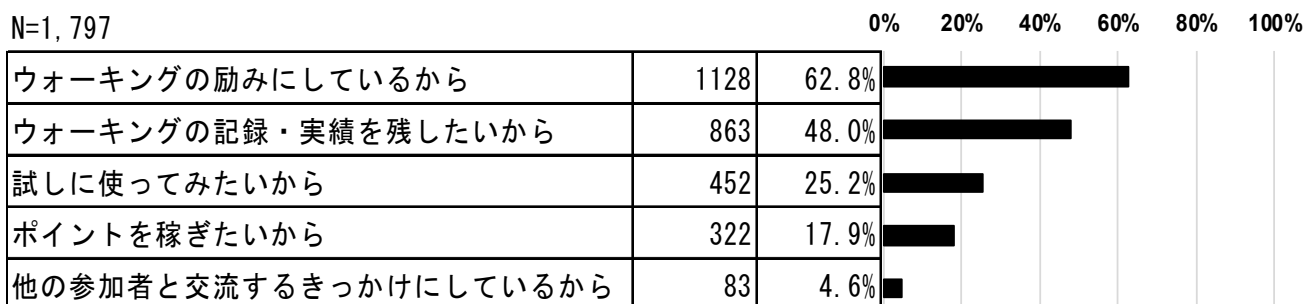
5 アプリ機能を使用している理由

問 19 問 17 で「ある」に回答した方にお伺いします。使用している理由はどれですか。（複数選択可）

「ウォーキングの励みにしているから」が最も多く（62.8%）、次いで「ウォーキングの記録・実績を残したいから」（48.0%）となっており、男女別でも同じ順位でした。

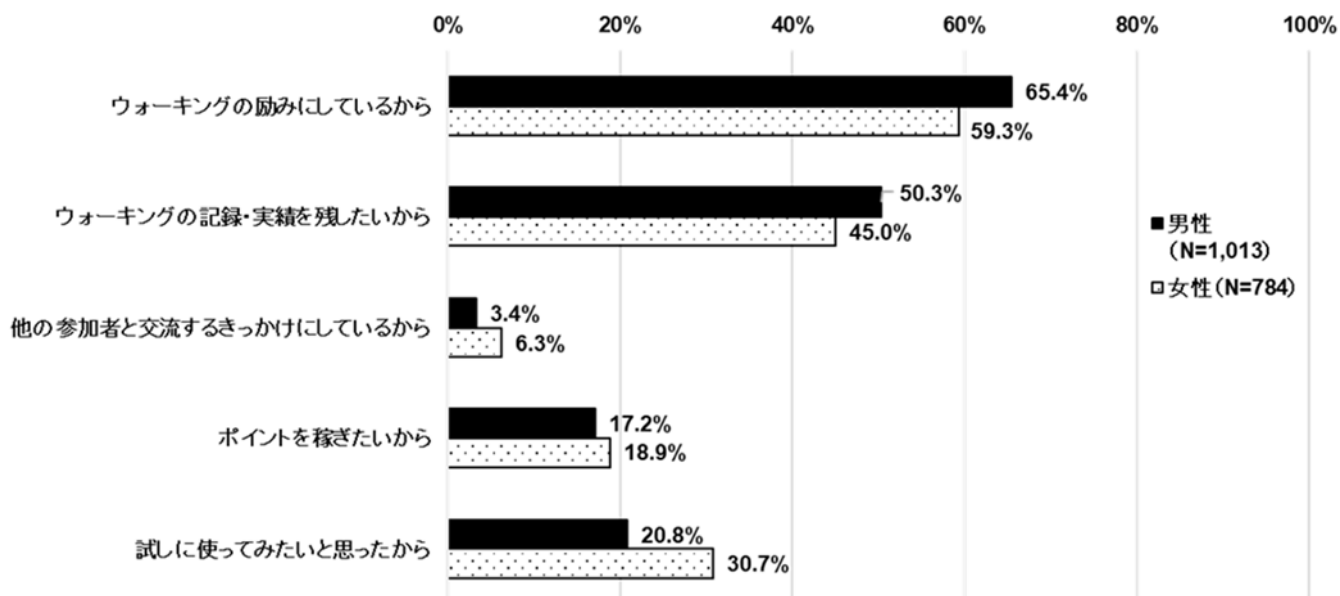
年代別では、30歳代以上は「ウォーキングの励みとしているから」が最も多くなっていましたが、10・20歳代では、「ポイントを稼ぎたいから」が最も多くなっていました。

N=1,797

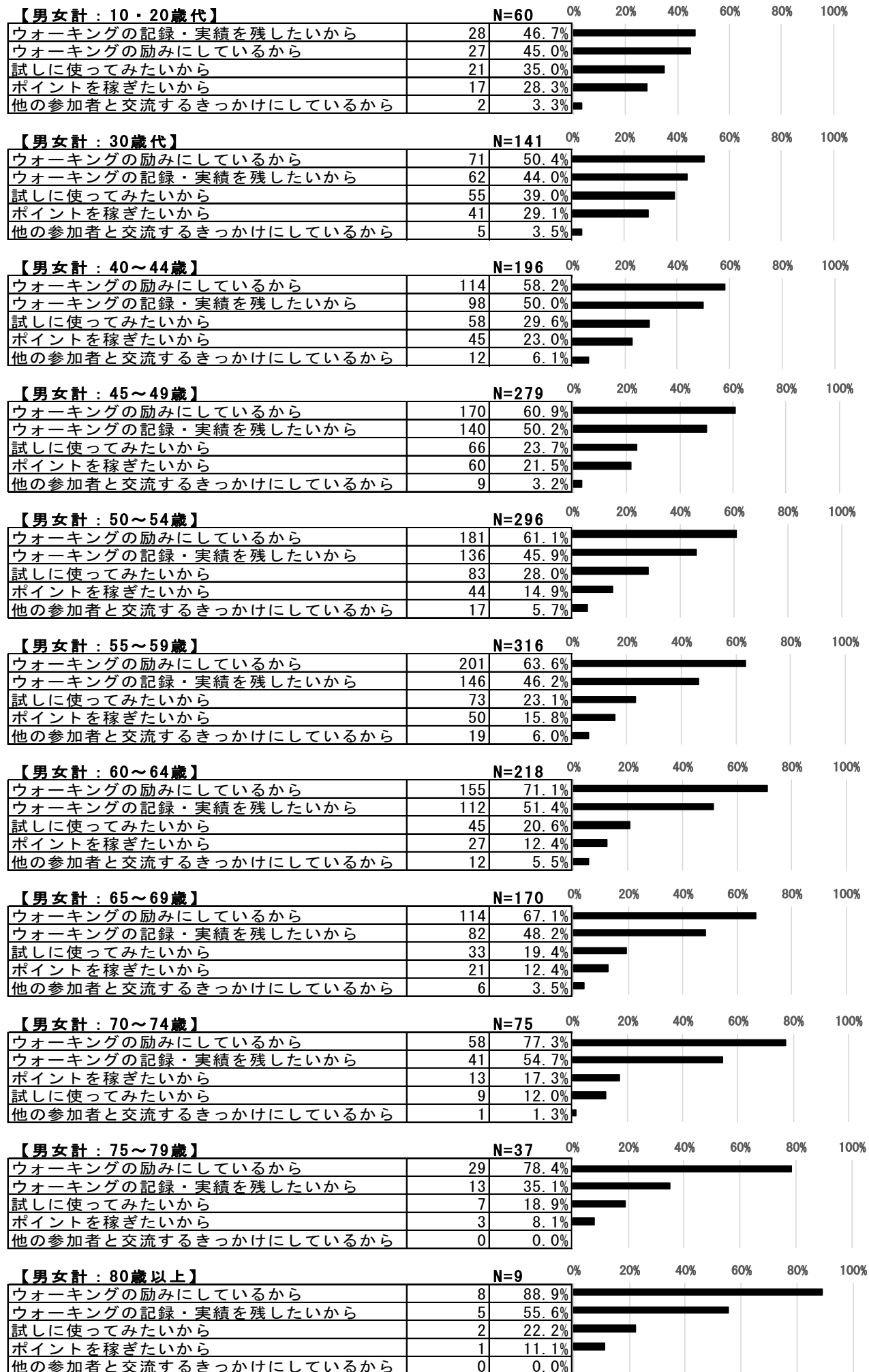


男女別のアプリ機能を使用している理由

男性 N=1,013 女性 N=784（複数回答）



年代別のアプリ機能を使用している理由



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

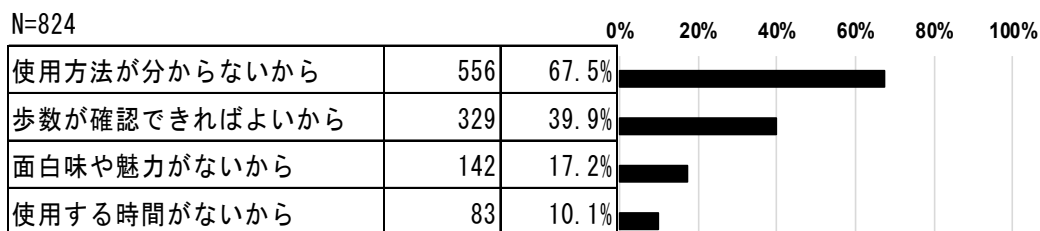
6 アプリ機能を使用していない理由

問 20 問 17 で「ない」に回答した方に伺います。使用していない理由はどれですか。（複数選択可）

「使用方法が分からない」（67.5%）が最も多く、次いで「歩数が確認できればよい」（39.9%）、「面白味や魅力がない」（17.2%）、「使用する時間がない」（10.1%）の順番でした。

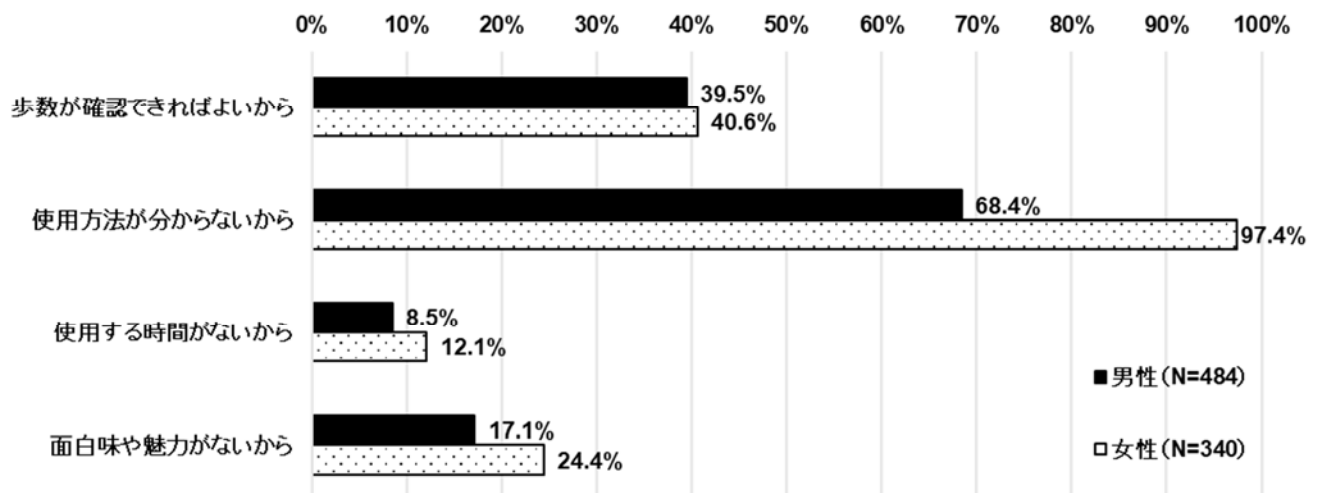
男女とも「使用方法が分からない」が最も多く、女性では 97.4%の人が挙げていました。また、女性は 24.4%が「面白味や魅力がない」と回答していました

年代別でも、いずれも「使用方法が分からない」が最も多く、次いで「歩数が確認できればよい」となっていました。

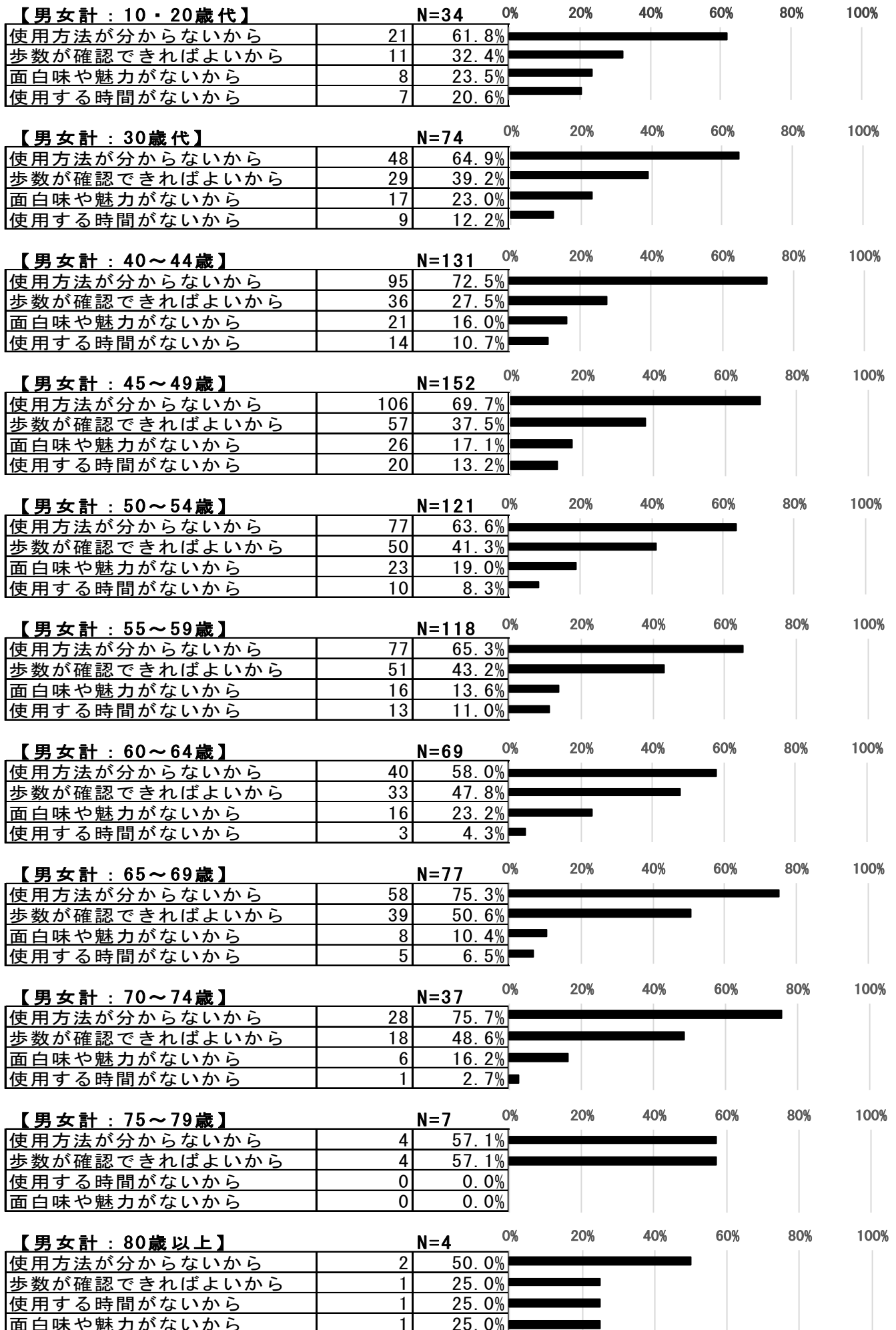


男女別のアプリ機能を使用していない理由

男性 N=484 女性 N=340（複数回答）



年代別のアプリ機能を使用していない理由



V 「ウォーキングポイント」アプリ参加前・後の状況と変化

1 参加後の運動習慣

問 21 アプリ参加前と比べて、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）

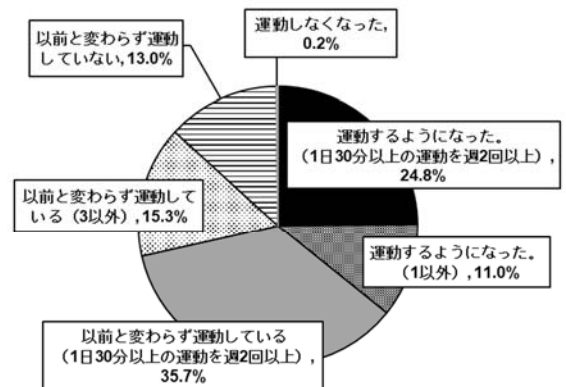
参加後に「運動するようになった」と回答した人は35.8%でした。

男女別では、女性の方が男性よりも「運動するようになった」と回答した人が多くなっていた一方、「以前と変わらず運動していない」と回答した人も多くなっていました。

年代別では、「運動するようになった」と回答した人が、概ねどの年代でも30~40%程度見られ、特に80歳以上では、61.5%の人が「運動するようになった」と回答していました。

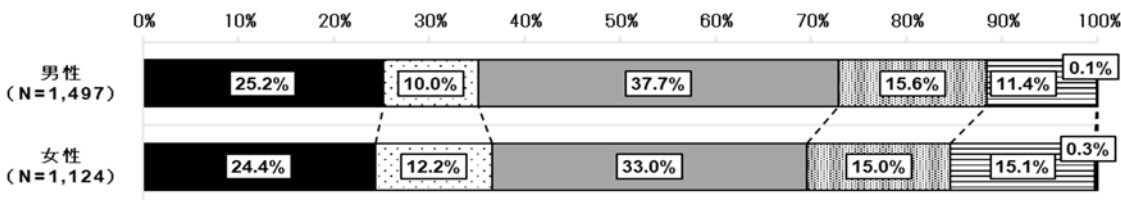
N=2,621

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)	651	24.8%
運動するようになった。(1以外)	287	11.0%
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)	935	35.7%
以前と変わらず運動している(3以外)	402	15.3%
以前と変わらず運動していない	341	13.0%
運動しなくなった	5	0.2%



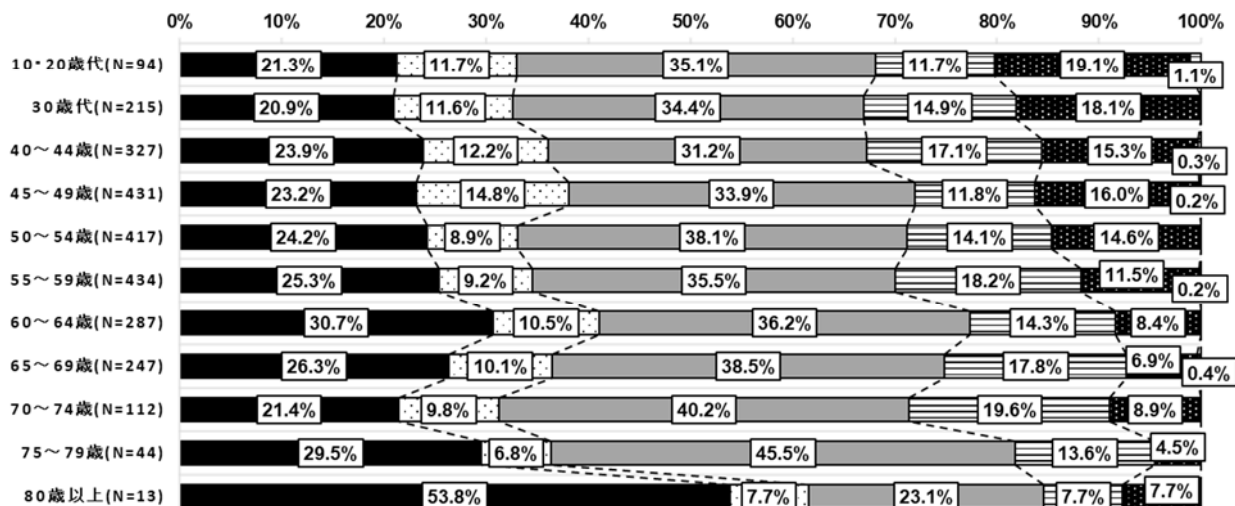
男女別にみる参加後の運動実施状況 N=2,621 P<0.05

- 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)
- 運動するようになった。(1以外)
- ▨ 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)
- ▩ 以前と変わらず運動している(3以外)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



年代別にみる参加後の運動実施状況 N=2,621 P<0.05

- 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)
- 運動するようになった。(1以外)
- ▨ 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)
- ▩ 以前と変わらず運動している(3以外)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

2 参加後の運動実施状況の継続期間

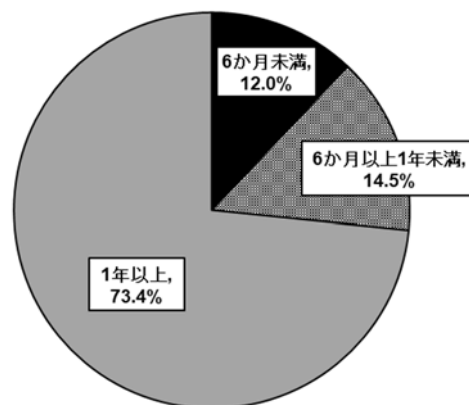
問 22 問 21 で 1～4（運動している人）を選択した方にお伺いします。
 運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。（ひとつ選択）

現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、73.4%でした。

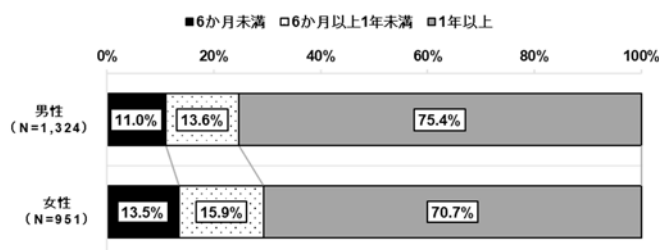
また、参加後の運動状況とその継続期間を見ると、「運動するようになった」人は継続期間が1年未満の人が約半数となっていますが、一因として事業参加後に運動習慣が変化しと考えられます。

N=2,275

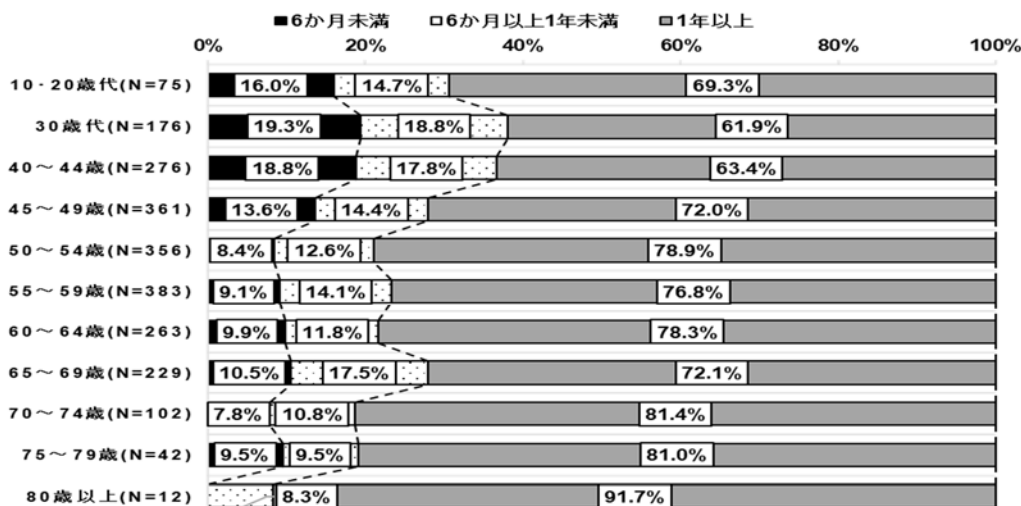
6か月未満	274	12.0%
6か月以上1年未満	331	14.5%
1年以上	1670	73.4%



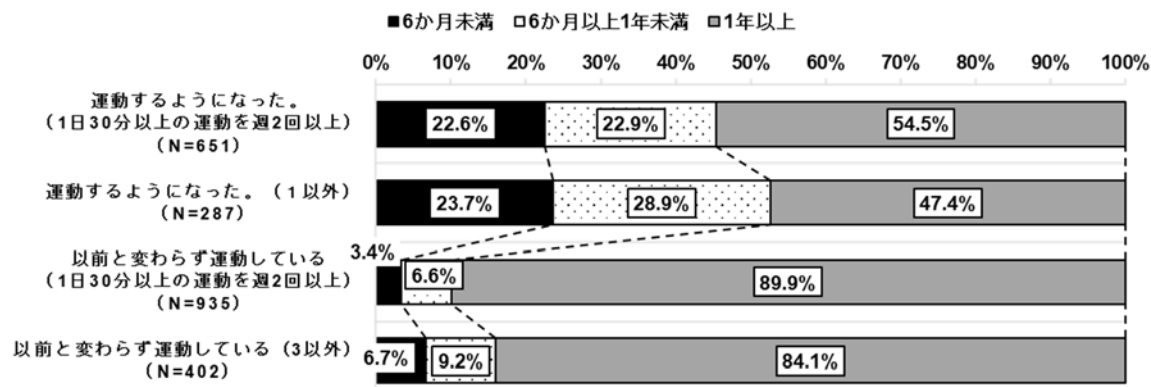
男女別にみる参加後の運動実施状況の継続期間 N=2,275 P<0.05



年代別にみる参加後の運動実施状況の継続期間 N=2,275 P<0.05



参加後の運動状況 × その継続期間 N=2,275 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

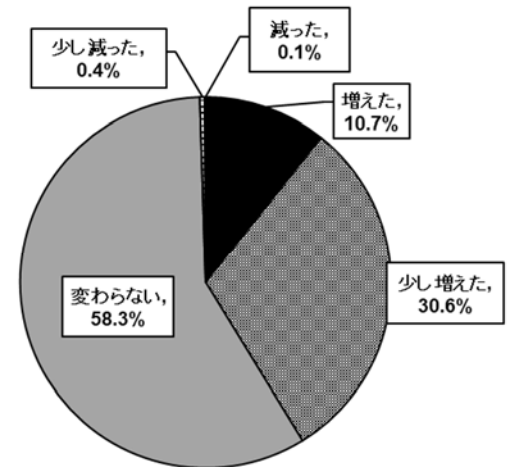
3 参加後の外出頻度の変化

問 23 アプリ参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出頻度に変化はありますか？（ひとつ選択）

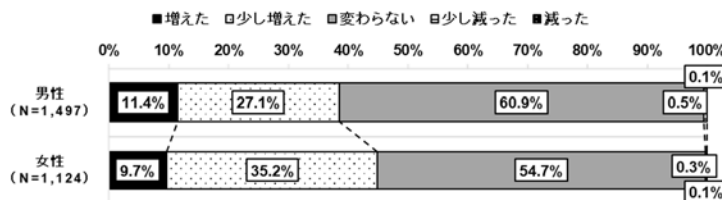
参加前に比べて、参加後に外出頻度が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、41.3%でした。男女別では、「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は女性の方が多くなっていました。また、歩数データの送信頻度が高い人ほど、外出頻度が増える傾向が見られました。

N=2,621

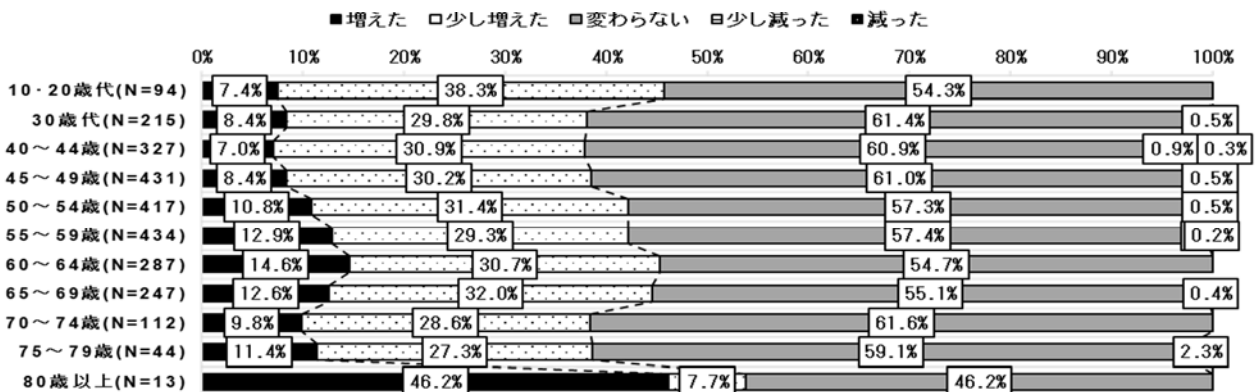
増えた	280	10.7%	41.3%
少し増えた	801	30.6%	
変わらない	1527	58.3%	
少し減った	11	0.4%	
減った	2	0.1%	



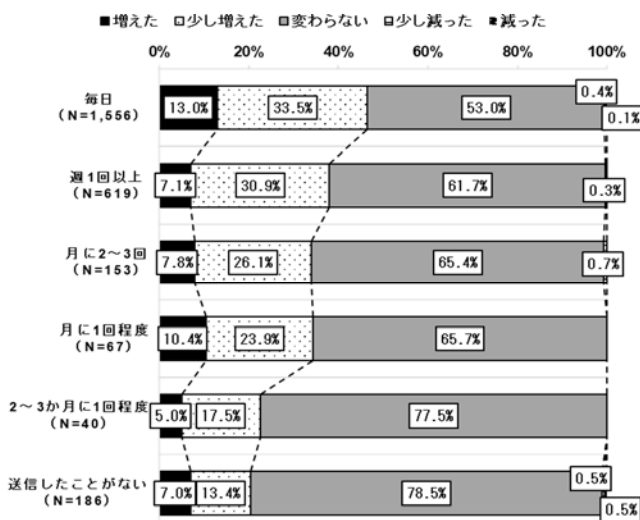
男女別にみる外出頻度の変化 N=2,621 P<0.05



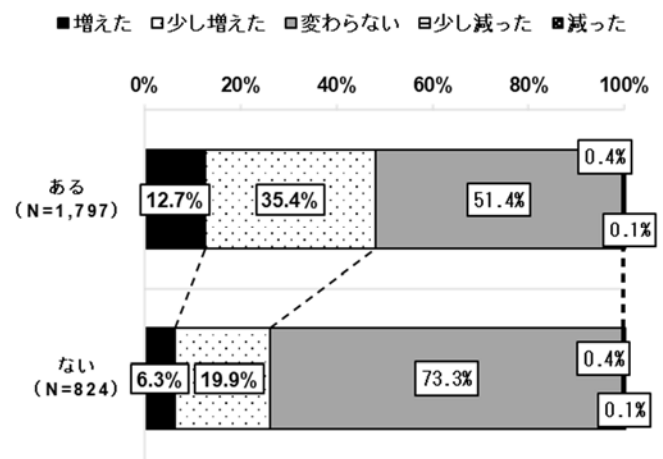
年代別にみる外出頻度の変化 N=2,621 P=0.109



歩数データ送信頻度別にみる外出頻度の変化 N=2,621 P<0.05



アプリ機能使用の有無別にみる外出頻度の変化 N=2,621 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

4 参加後の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

問 24 アプリ参加前と比べて、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)

参加前に比べて、参加後に、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(「少し増えた」を含む)」と回答した人は、24.0%でした。

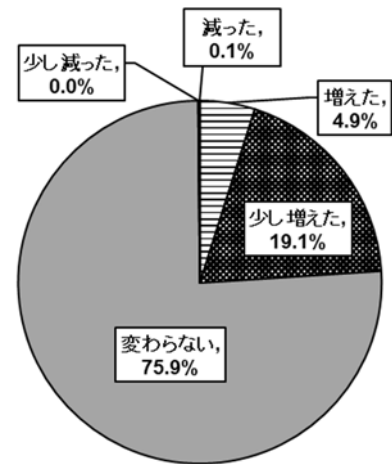
年代別では、49歳までは20%前後、50~79歳は25~30%程度の人が「増えた(「少し増えた」を含む)」と回答しており、80歳以上では69.3%で増えていました。

また、歩数を月1回以上送信している人の方が、周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が増える傾向も見られました。

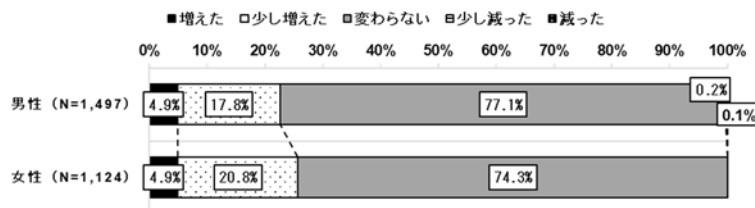
N=2,621

増えた	128	4.9%
少し増えた	500	19.1%
変わらない	1989	75.9%
少し減った	1	0.0%
減った	3	0.1%

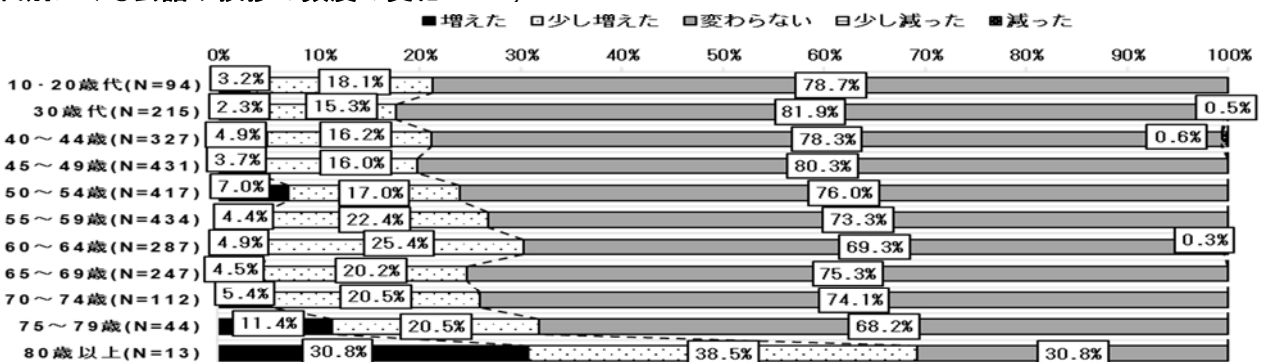
24.0%



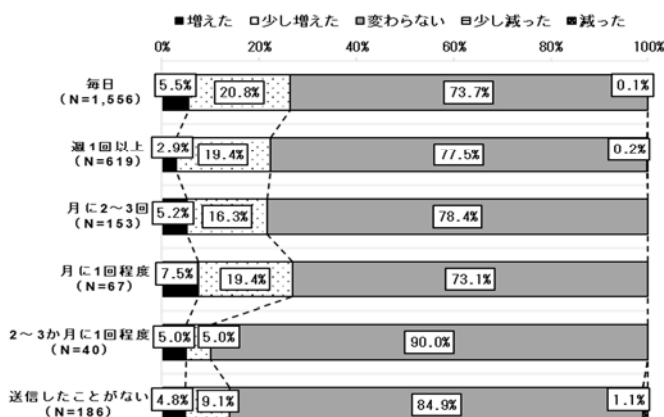
男女別にみる会話や挨拶の頻度の変化 N=2,621 P=0.066



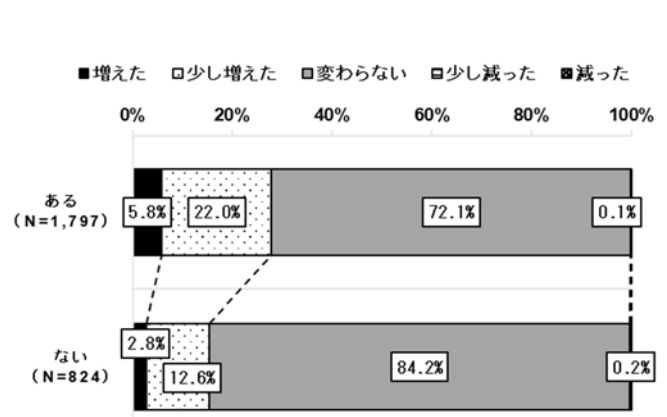
年代別にみる会話や挨拶の頻度の変化 N=2,621 P<0.05



歩数データ送信頻度別にみる挨拶頻度の変化 N=2,621 P<0.05



アプリ機能の使用有無別にみる挨拶頻度の変化 N=2,621 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

5 参加前・後の体調や習慣の変化

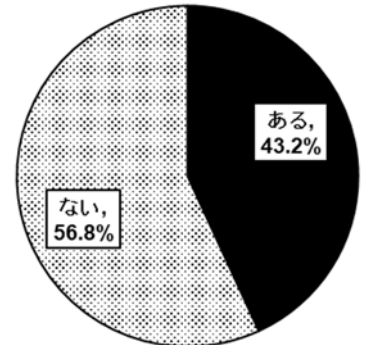
問 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。(○はひとつ)

43.2%の人が、参加前と比べて、体調や習慣に良い変化がありました。

年代別にみると、概ね年代が上がるにつれて、体調や習慣に良い変化がある人が増える傾向が見られ、特に75歳以上では、70%前後の人に良い変化が見られました。

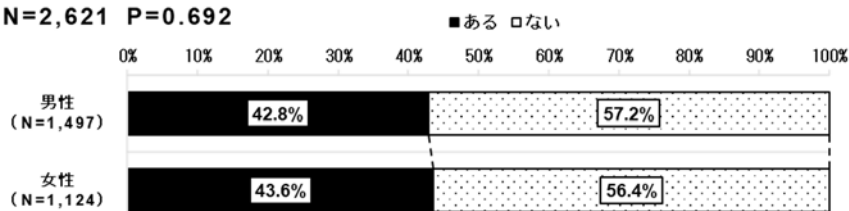
N=2,621

ある	1131	43.2%
ない	1490	56.8%



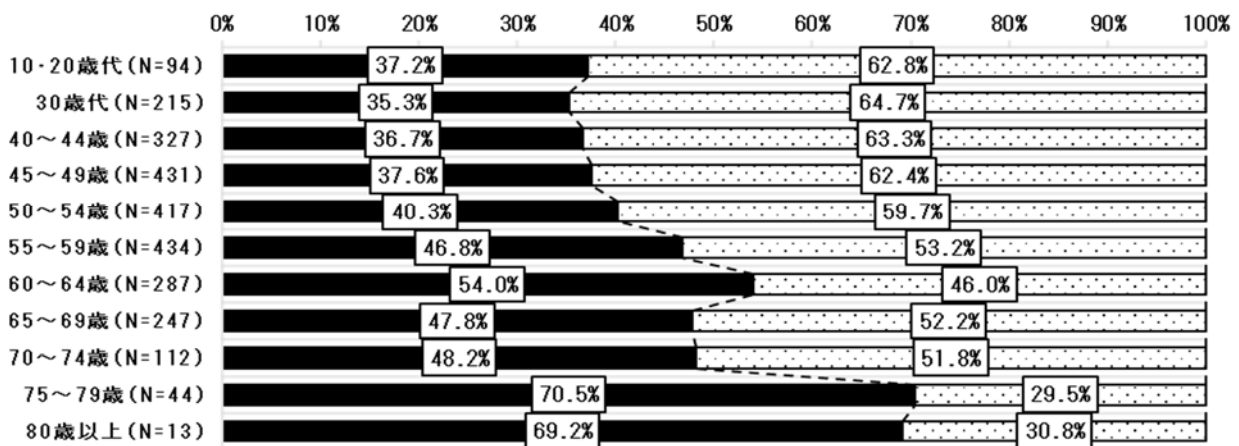
男女別にみる参加後の体調や習慣への良い変化 N=2,621 P=0.692

N=2,621 P=0.692



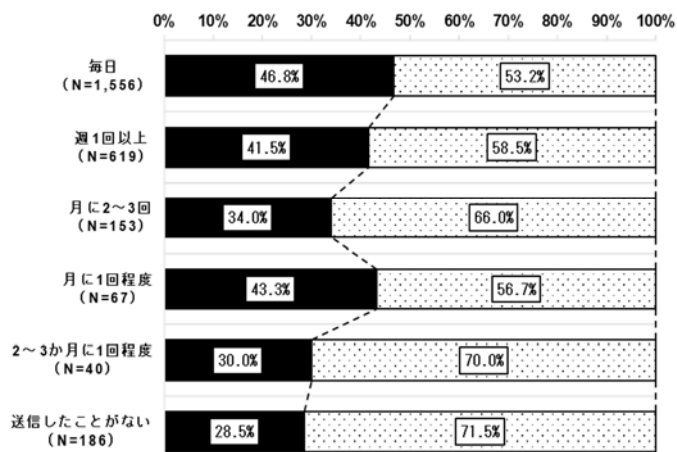
年代別にみる参加後の体調や習慣への良い変化 N=2,621 P<0.05

■ある □ない



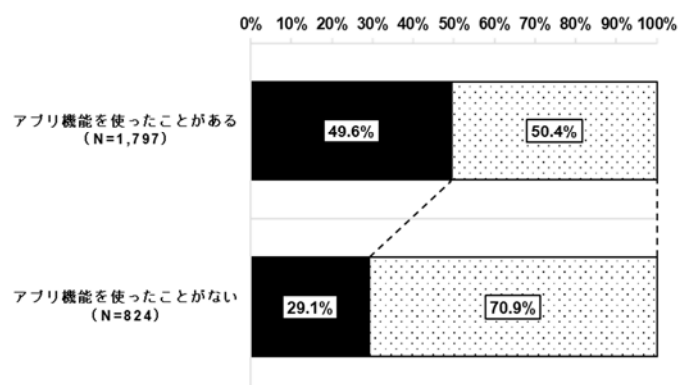
歩数データ送信頻度×体調や習慣に良い変化はあるか N=2,621 P<0.05

■ある □ない



アプリ機能使用の有無×体調や習慣に良い変化はあるか N=2,621 P<0.05

■良い変化がある □良い変化はない



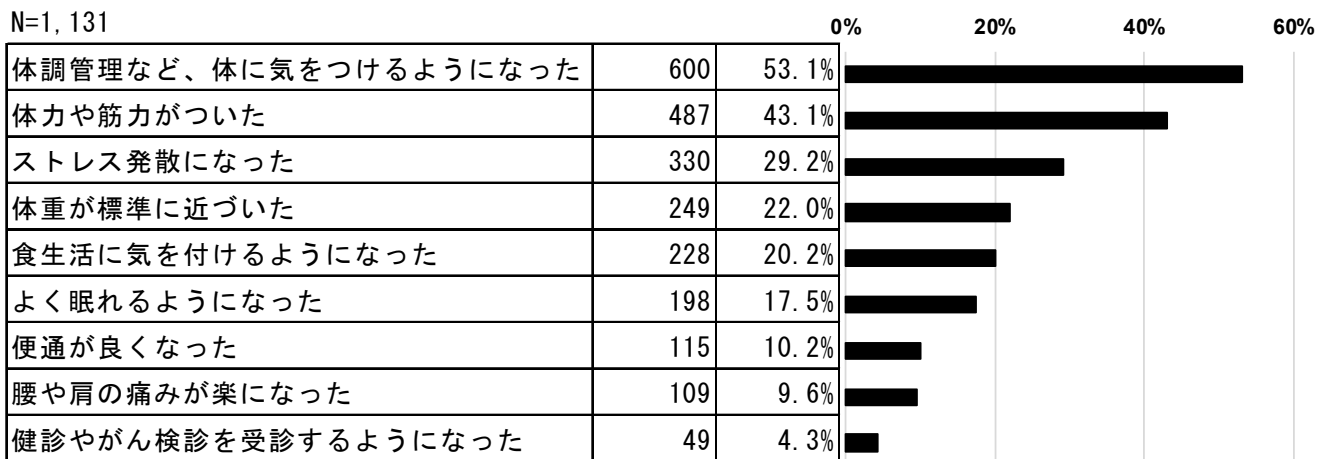
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

6 参加前・後の体調や習慣の変化内容

問 26 問 25 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。
あなたはどの項目にあてはまりますか。(複数選択可)

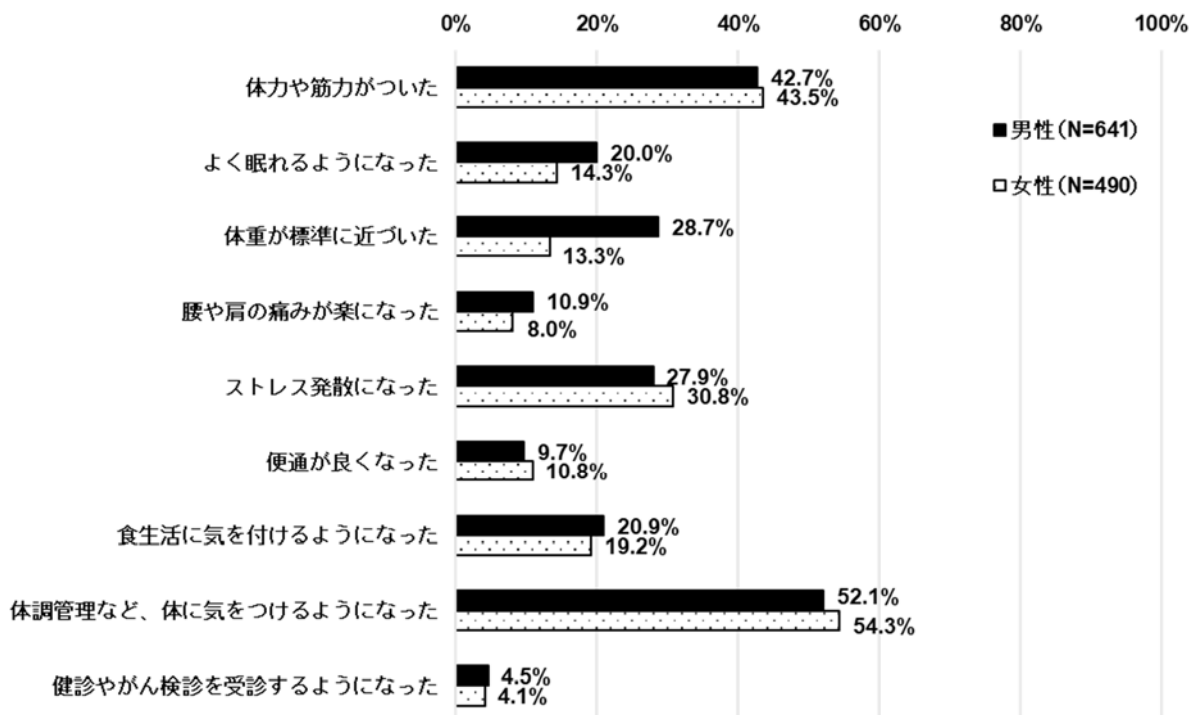
「体調管理など、体に気をつけるようになった」(53.1%) が最も多く、次いで「体力や筋力がついた」(43.1%)、「ストレス発散になった」(29.2%) の順でした。

男女別では、「体調管理など、体に気をつけるようになった」がいずれも最も多く、「健診やがん検診を受診するようになった」と回答した人は最も少なくなっていました。



男女別にみる参加後の体調や習慣の変化内容

男性 N=641 女性 N=490 (複数回答)



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

7 参加後の健康感

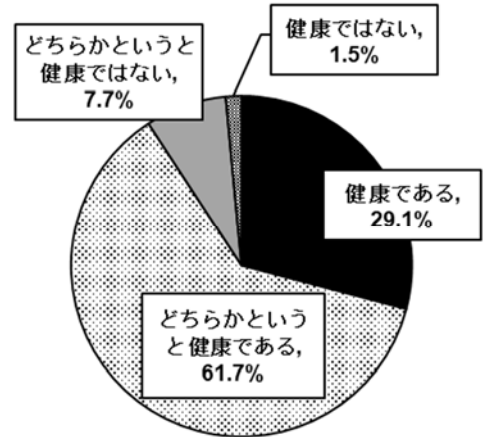
問 27 アプリ参加後の自分の健康状態についてどのように感じていますか。(ひとつ選択)

「健康だった（「どちらかという健康だった」を含む）」と回答した人は 90.8% でした。

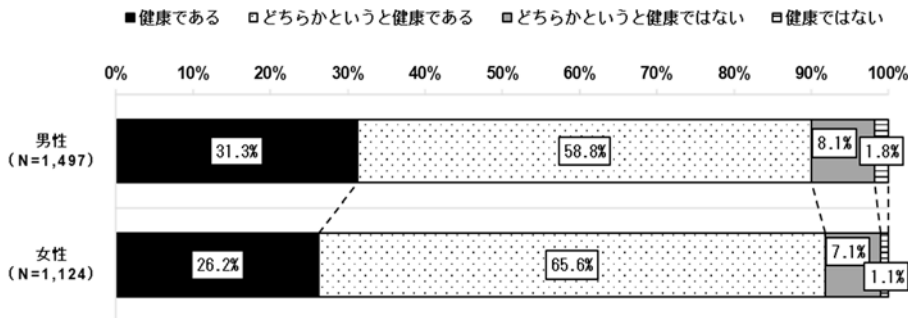
男女別では、女性の方が「健康だった」と回答した人が多く、年代別では、年代が上がるほど健康を実感している割合が高い傾向が見られました。

【参加後】 N=2,621		
健康である	763	29.1%
どちらかという健康である	1617	61.7%
どちらかという健康ではない	202	7.7%
健康ではない	39	1.5%

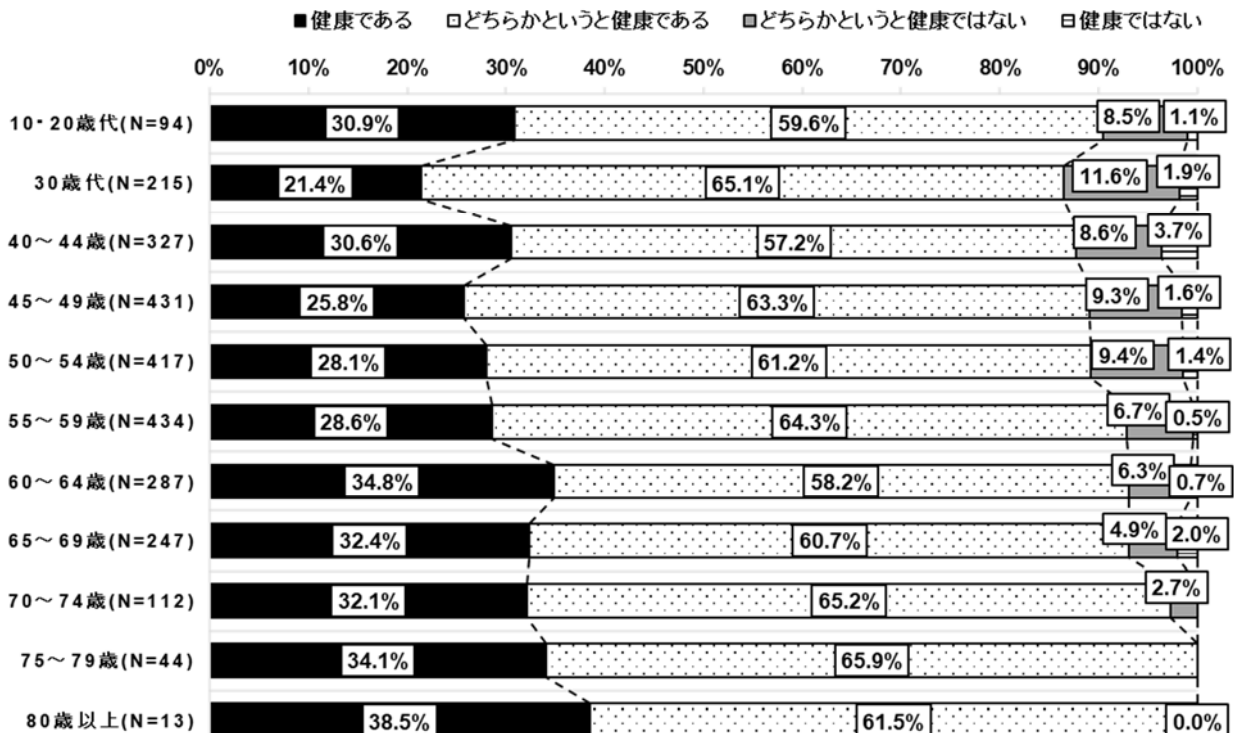
90.8%



男女別にみる参加後の健康感 N=2,621 P<0.05



年代別にみる参加後の健康感 N=2,621 P<0.05



VI 自由意見

1 自由意見

問 28 自由意見欄 ※任意

全回答者のうち 13.6% (357 人) からご記入をいただき、その分類は下表のとおりです。

全体として、ポジティブな感想を多くいただいた一方、本事業やアプリ（健康マイレージ）に関して、今後の事業運営の参考となる貴重なご意見もいただきました。

分類	内容	件数
ポジティブな感想		110 件
よこはまウォーキングポイント事業について (23 件)	抽選・特典について	20 件
	その他	3 件
アプリ（健康マイレージ）について (224 件)	ウォーキングコース・スタンプイベント機能について	34 件
	写真投稿機能について	4 件
	コイン・バッジ機能について	22 件
	歩数送信機能について	72 件
	ランキング・グラフ機能について	13 件
	アプリ動作・電池消費について	29 件
	その他	50 件

1 ポジティブな感想

「順位が励みになる」、「ポイントをもらうために少し距離を伸ばして歩きます」、「アプリのウォーキングコースや投稿された写真をきっかけに、目的をもって歩くようになりました」などの声がありました。

2 よこはまウォーキングポイント事業について

「1 口 200 ポイントしか応募できないのはモチベーションを下げる」、「特典を増やしてほしい」、「抽選に参加できる機会がもっとあると楽しい」などの、抽選・特典に関するご意見を多くいただきました。

また、その他として、「イベントやコースを増やしてほしい」、「アプリの楽しみ方を丁寧に案内してほしい」、などのご意見をいただきました。

3 アプリ（健康マイレージ）について

(1) ウォーキングコース・スタンプイベントについて

「あるコースを探している最中に、別のコースを探そうとすると元に戻ってしまい、手間がかかる。改善してほしい」、「コースを区から選択できるようにしてほしい」、「スタンプイベントのスポットに行っても反応が遅い」、などのご意見をいただきました。

(2) 写真投稿・コイン・バッジについて

「投稿写真の撮影場所がマップ上でしか分からないので、一覧から画像を見るときも位置情報を表示してほしい」、「投稿写真のアップが遅い」、「コインがたまってもバッジに魅力がないので何とかしてほしい」、などのご意見をいただきました。

(3) 歩数送信・ランキンググラフ

「実際の歩数とアプリの歩数が合わない」、「歩数送信は手動ではなく自動にしてほしい」、「グラフは歩数の総数ではなく、平均を分かるようにしてほしい」、などのご意見をいただきました。

6 その他

「アプリの立ち上げに時間がかかる」、「アプリの電池消費が激しい」、「アプリのボタンが小さくて操作しにくい」、「ユーザーにとっては送信した歩数ではなく、今何歩歩いているかが最重要であるため、送信前の歩数を大きく表示してほしい」、「8000 歩まであと少し、といったときに、自動的にメールでお知らせするなどしてほしい」、などのご意見をいただきました。

アンケート調査にご協力いただきました参加者の皆様に、心より御礼申し上げます。

Ⅶ (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

1 参加後の健診等におけるメタボリックシンドローム診断結果の変化

問 29-1 アプリ参加前の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？
(ひとつ選択)

問 29-2 アプリ参加後の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ましたか？
(ひとつ選択)

メタボリックシンドロームと診断されたことが「あった(「予備群」を含む)」と回答した人は、参加前は36.2%でしたが、参加後は23.6%でした。

また、参加前にメタボリックシンドロームと診断されたことが「あった」人のうち、11.1%の人が、参加後に診断されたことは「ない」と回答していました。

【参加前】N=2,312

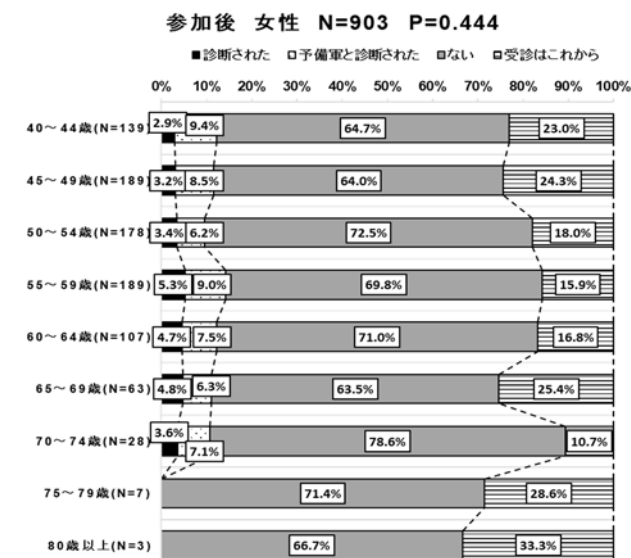
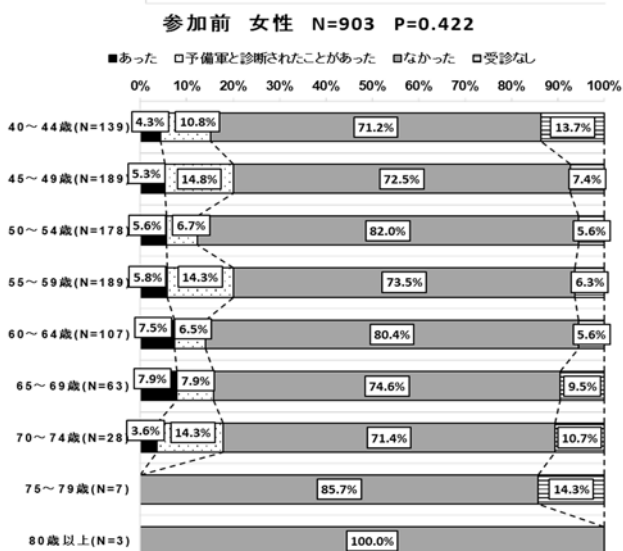
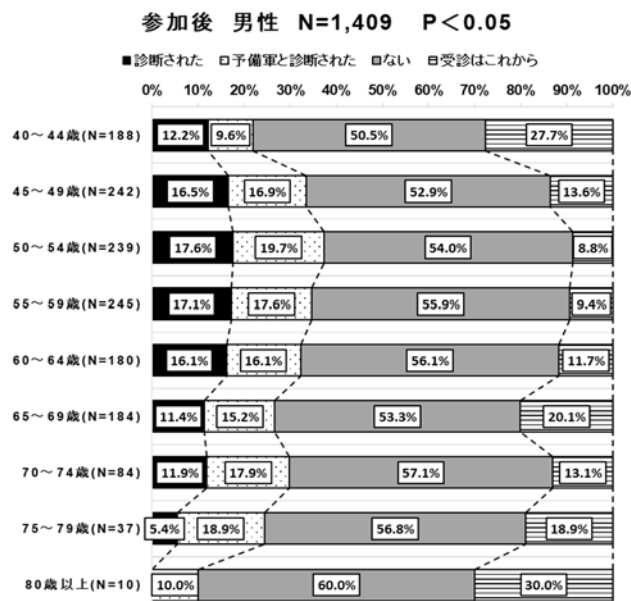
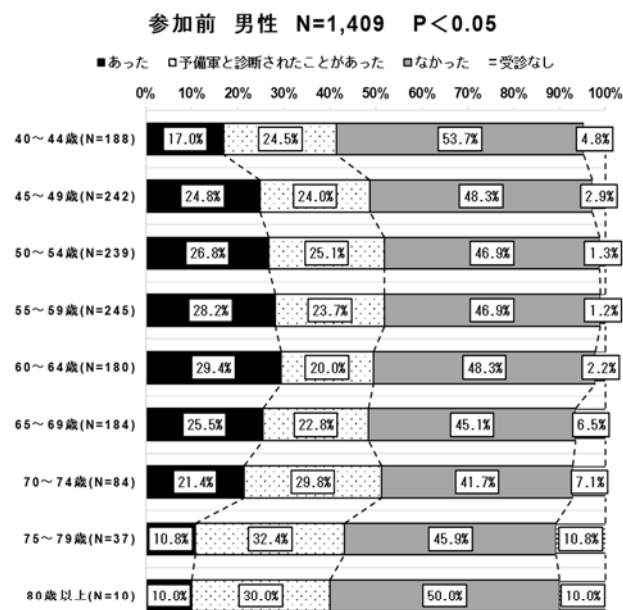
あった	399	17.3%
予備軍と診断されたことがあった	438	18.9%
なかった	1355	58.6%
受診なし	120	5.2%

36.2%

【参加後】N=2,312

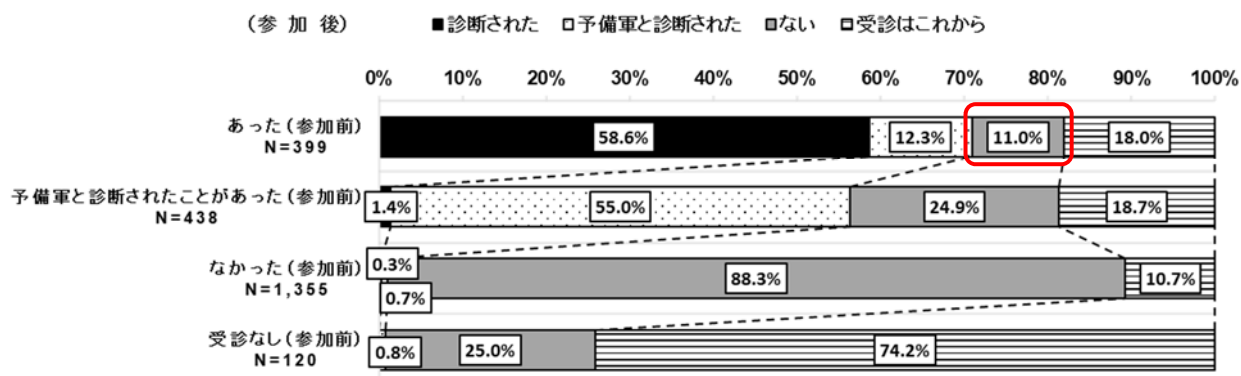
診断された	244	10.6%
予備軍と診断された	300	13.0%
ない	1380	59.7%
受診はこれから	388	16.8%

23.6%



VI (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

参加前後のメタボリックシンドローム診断 N=2,312 P<0.05



【参考】 平成 28 年国民健康・栄養調査 第 2 部 身体状況調査の結果 (厚生労働省) より抜粋

項目名	性別	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
メタボリックシンドローム該当者割合	全体	4.9%	13.6%	21.4%	26.3%
	男性	9.7%	25.2%	33.6%	36.3%
	女性	2.1%	7.1%	12.3%	18.2%
メタボリックシンドローム予備群者割合	全体	14.0%	14.5%	17.2%	15.2%
	男性	29.1%	27.6%	26.4%	20.7%
	女性	5.5%	7.1%	10.3%	10.8%

VI (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

2 参加後の身体状況 (ロコモティブシンドロームに関する項目) の変化

(1) 「片脚立ちで靴下をはける」

問 30-1 アプリに参加前、片脚立ちで靴下をはくことができましたか？ (ひとつ選択)

問 30-2 アプリ参加後の現在、片脚立ちで靴下をはくことができますか？ (ひとつ選択)

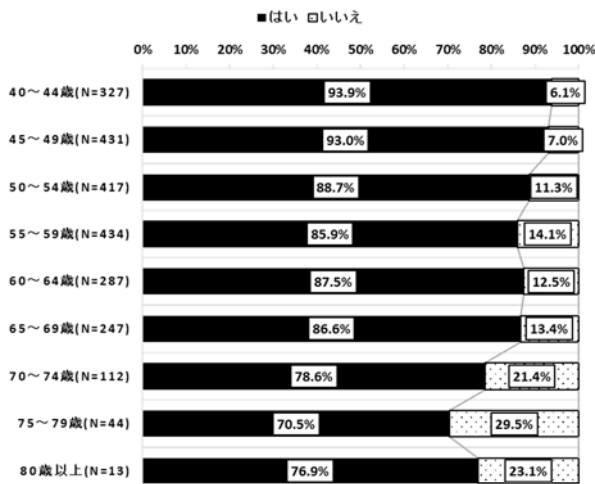
「片脚立ちで靴下をはける」人の割合は、参加前後で 1.9 ポイント増えていました。

また、参加前に片脚立ちで靴下をはけなかった人のうち、参加後には 20.6% の人で、片脚立ちで靴下をはけるようになっていました。

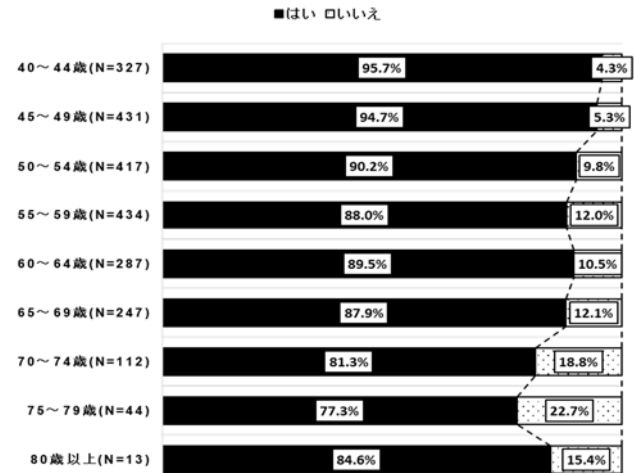
そして、参加により靴下をはけるようになった人は、参加後「運動するようになった」と回答している人が多くなっていました。

片脚立ちで靴下をはける	【参加前】 N=2,312		【参加後】 N=2,312	
はい	2045	88.5%	2089	90.4%
いいえ	267	11.5%	223	9.6%

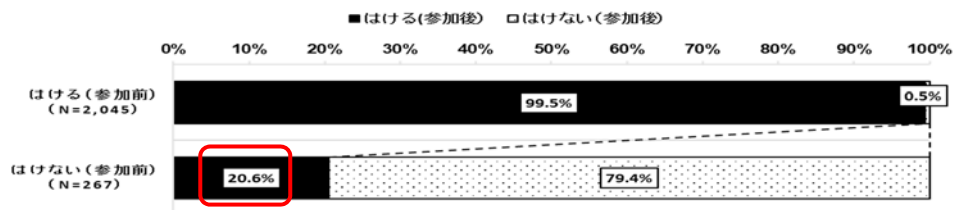
参加前に片脚立ちで靴下をはくことができたか
N=2,312 P<0.05



参加後の現在、片脚立ちで靴下をはくことができるか
N=2,312 P<0.05

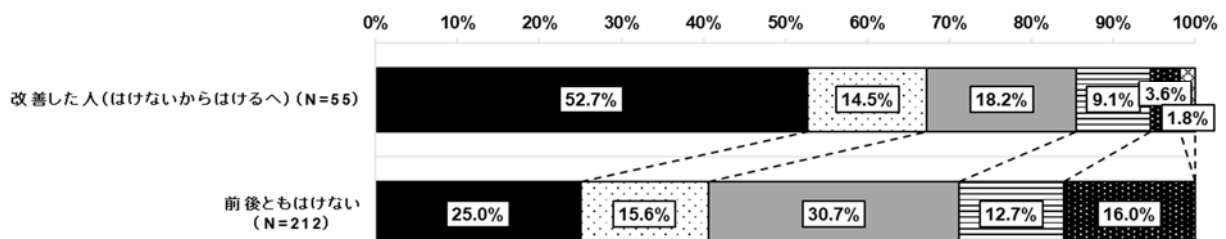


参加前後の靴下をはけるかどうか N=2,312 P<0.05



(参考) 参加前「片脚立ちで靴下をはけない」人の改善有無別の参加後の運動状況 N=267 P<0.05

- 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)
- 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)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動するようになった。(1以外)
- 以前と変わらず運動している(3以外)
- 運動しなくなった



VI (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」

問 31-1 アプリに参加する前、階段を上るのに手すりが必要でしたか？ (ひとつ選択)

問 31-2 アプリ参加後の現在、階段を上るのに手すりが必要ですか？ (ひとつ選択)

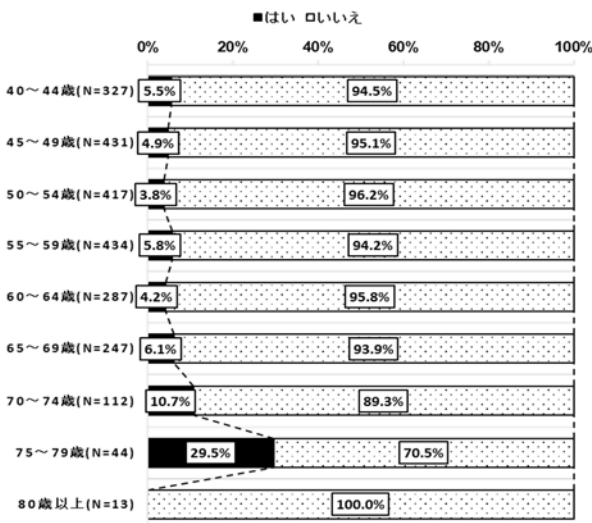
「階段を上るのに手すりが必要」な人は参加前後で1.0%ポイント減少していました。

また、参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人のうち、参加後には25.8%の人で、手すりが不要になっていました。

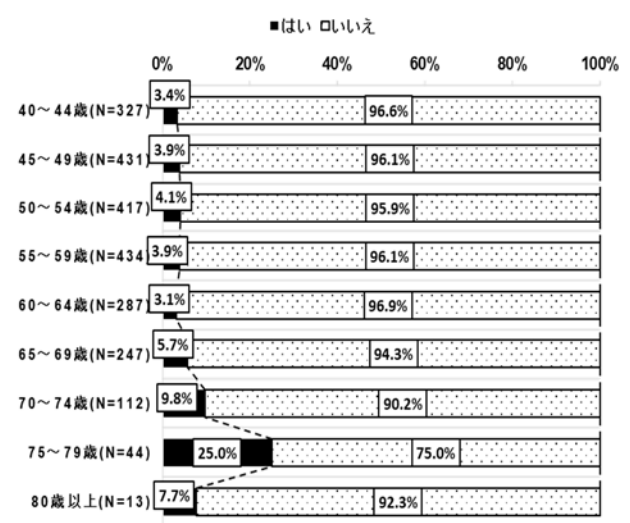
そして、統計学的検定はできませんでしたが、改善した人の方が、参加後「運動するようになった」と回答した人が多くなっていました。

階段を上るのに手すりが必要である	【参加前】 N=2,312		【参加後】 N=2,312	
はい	132	5.7%	108	4.7%
いいえ	2180	94.3%	2204	95.3%

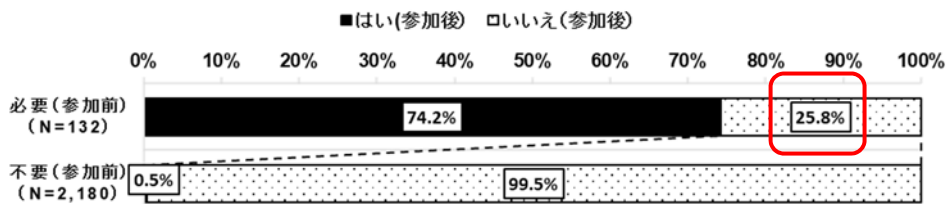
参加前に階段を上るのに手すりが必要でしたか
N=2,312 P<0.05



参加後の現在、階段を上るのに手すりが必要ですか
N=2,312 P<0.05

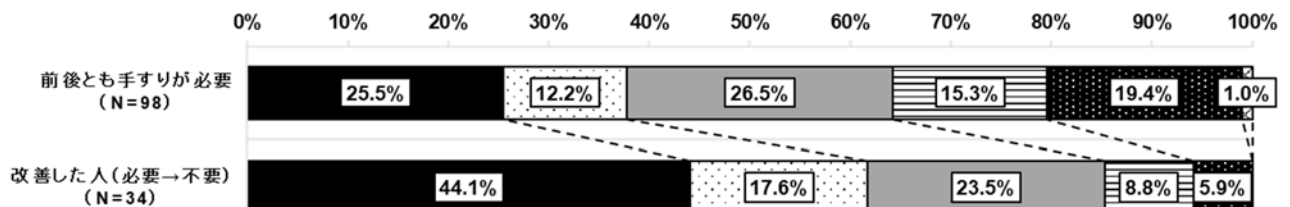


参加前後の「階段を登るのに手すりが必要か」 N=2,312 P<0.05



(参考) 参加前「手すりが必要だった」人の改善有無別の参加後の運動状況 N=132 検定不能

- 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)
- 運動するようになった。(1以外)
- ▨ 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)
- ▩ 以前と変わらず運動している(3以外)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



VI (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

(3) 「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

問 32-1 アプリに参加する前、家の中でつまずいたり滑ったりすることがありましたか (ひとつ選択)

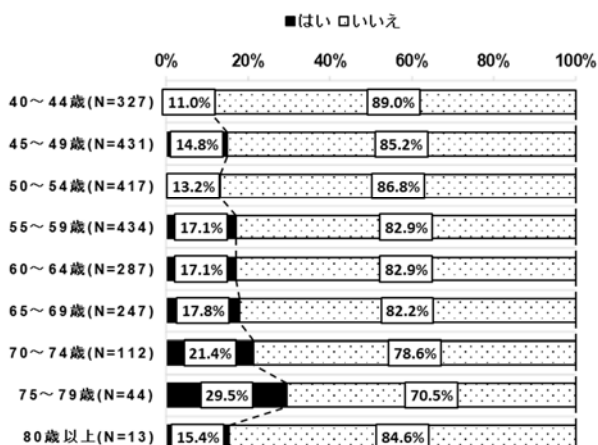
問 32-2 アプリ参加後の現在、家の中でつまずいたり滑ったりすることがありますか (ひとつ選択)

「家の中でつまずいたり滑ったりする人」は、参加前後で3.9ポイント減少していました。
また、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、参加後には26.6%の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

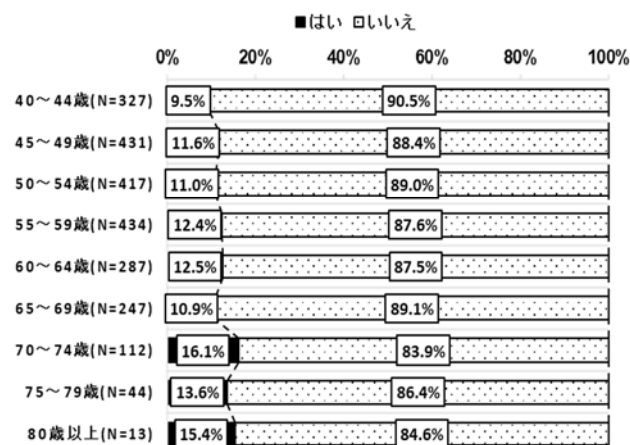
そして、改善した人の方が、参加後「運動するようになった」と回答した人が多くなっていました。

家のなかでつまずいたり滑ったりする	【参加前】 N=2,312		【参加後】 N=2,312	
はい	361	15.6%	270	11.7%
いいえ	1951	84.4%	2042	88.3%

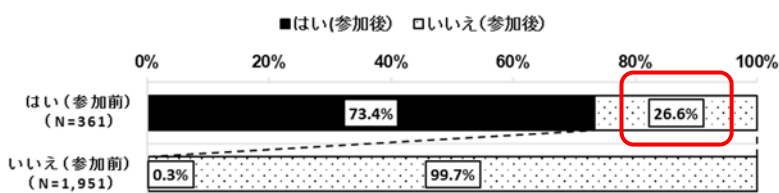
参加前：家の中でつまずいたり滑ったりすることがありましたか N=2,312 P<0.05



参加後の現在、家の中でつまずいたり滑ったりすることがありますか N=2,312 P=0.136

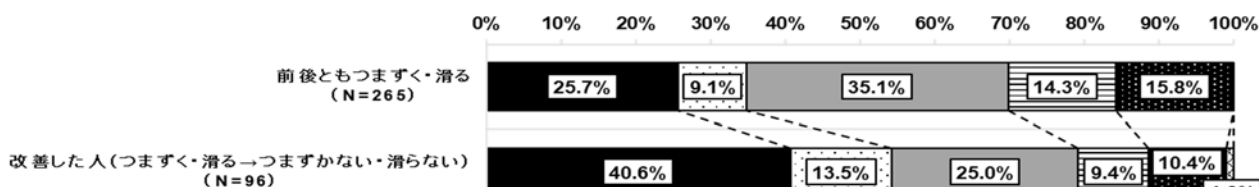


参加前後における「家の中でのつまずいたり滑ったりするか」 N=2,312 P<0.05



(参考) 参加前「家の中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=361 P<0.05

- 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)
- 運動するようになった。(1以外)
- 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)
- 以前と変わらず運動している(3以外)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



【参考】 アンケート回答と一日あたりの歩数データ ～アンケート結果と歩数データの紐づけ分析より～

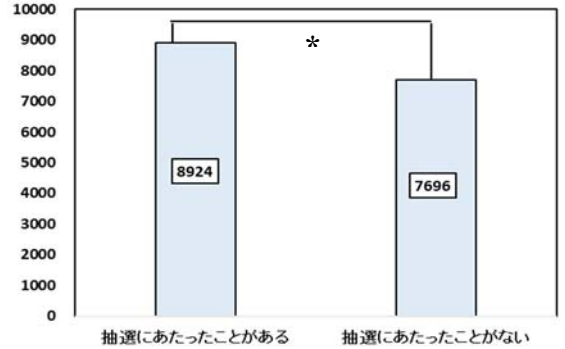
1 当選有無別の一日あたりの歩数データ

抽選にあたったことがある人は、あたったことがない人と比べて、歩数が多くなっていました。

歩数に応じポイントがつき、応募口数※が増えることから、歩数の多い人があたる可能性が高くなることと関係していると考えられます。

(※歩数に応じて獲得したポイントが 200 ポイントで 1 口)

(歩) 当選有無別の一日あたりの歩数データの平均 *P<0.05

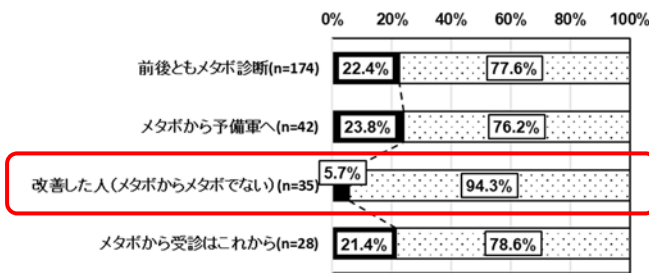


2 メタボリックシンドローム改善状況別の一日あたりの歩数データ

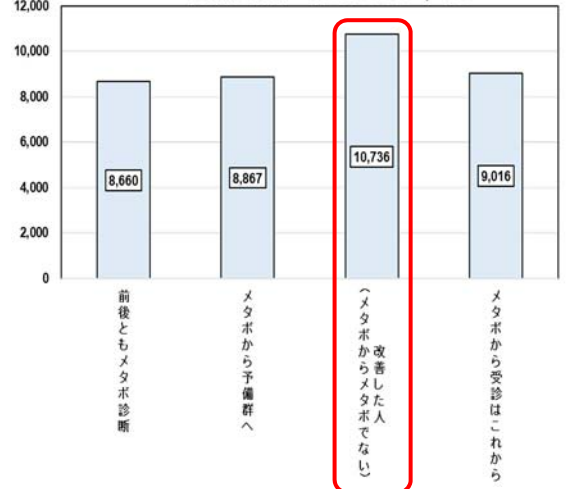
メタボリックシンドロームが参加後に改善した人は、その他の人より一日あたりの平均歩数が多くなっていました。

6,000 歩を区切りとして見た場合、改善した人の歩数は 6,000 歩以上が 94.3% でした。

メタボリックシンドローム(参加前)の人の参加後の状況別の歩数 N=279 P=0.145 ■6,000歩未満 □6,000歩以上



(歩) 参加前メタボ診断の人の参加後の改善状況別の一日あたりの歩数データの平均 N=279 p<0.05

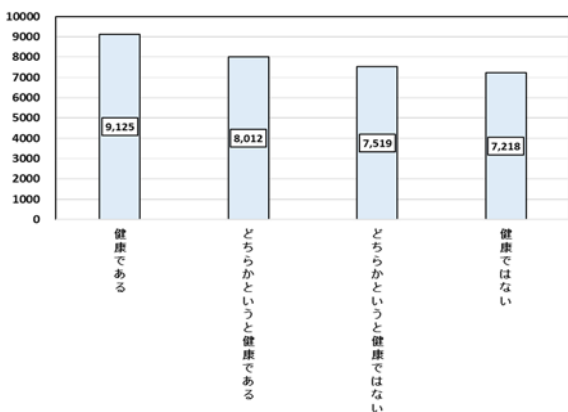


3 参加後の健康状態の回答と一日あたりの歩数データ

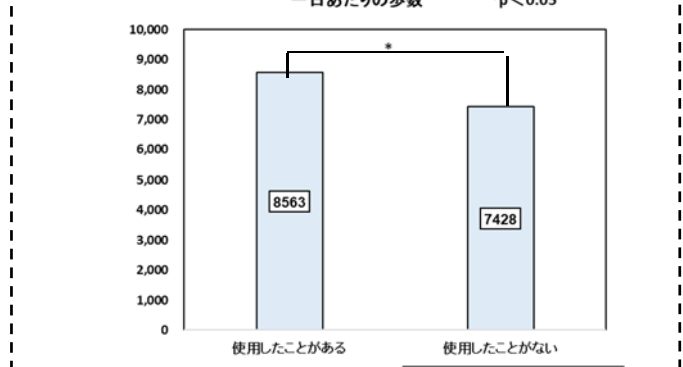
平均歩数が多い人ほど、健康感を感じている人が多くなっていました。

なお、アプリ機能を使用したことがある人の方が 1 日の歩数が 1,000 歩以上多くなっていました。

(歩) 参加後の健康状態と一日あたりの歩数データの平均 p<0.05



(参考) (歩) アプリ機能の使用有無別の一日あたりの歩数 *p<0.05



【よこはまウォーキングポイント】歩数計アプリ 参加者アンケート

※設問は問 32 まであります。ただし、40 歳未満の方は問 28 までとなります。

※選択肢によって、その後の回答いただく設問が変わります。(回答不要の項目は選択できなくなります。)

※内容ごとにページを区切っていますので、「次へ」を押して進んでください。

その際、一部未入力などがあった場合にはエラー表示が出ますので、回答内容をご確認ください。

問 1 性別をお選びください。(ひとつ選択)

1. 男性 2. 女性

問 2 現在おいくつですか。(ひとつ選択)

1. 10・20 歳代 2. 30 歳代 3. 40～44 歳 4. 45～49 歳 5. 50～54 歳 6. 55～59 歳
7. 60～64 歳 8. 65～69 歳 9. 70～74 歳 10. 75～79 歳 11. 80 歳以上

問 3 現在お住まいの区はどこですか。(ひとつ選択)

1. 青葉区 2. 旭区 3. 泉区 4. 磯子区 5. 神奈川区 6. 金沢区 7. 港南区
8. 港北区 9. 栄区 10. 瀬谷区 11. 都筑区 12. 鶴見区 13. 戸塚区 14. 中区
15. 西区 16. 保土ヶ谷区 17. 緑区 18. 南区 19. 横浜市外

問 4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

1. ひとり暮らし 2. 夫婦のみ 3. 親と同居 4. その他

問 5 お住まいの住宅は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

1. 戸建
2. 集合住宅 (エレベーターなし：1～2 階に居住)
3. 集合住宅 (エレベーターなし：3 階以上に居住)
4. 集合住宅 (エレベーターあり：1～2 階に居住)
5. 集合住宅 (エレベーターあり：3～5 階に居住)
6. 集合住宅 (エレベーターあり：6 階以上に居住)

問 6 どのようなお仕事をされていますか。(ひとつ選択)

1. フルタイム勤務 (8 時間以上勤務) 2. パートタイム勤務 (8 時間未満勤務)
3. 自営業 4. 家事専業 5. 学生 6. 無職 7. その他

問 7 医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

1. 国民健康保険証 2. 後期高齢者医療被保険者証 (75 歳以上の方)
3. 勤務先発行の保険証 4. 家族の勤務先発行の保険証 5. その他

問 8 アプリで参加してからどれくらい経ちますか。(ひとつ選択)

1. 3 か月未満 2. 3 か月以上 6 か月未満 3. 6 か月以上 1 年未満 4. 1 年以上

問 9 この事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。（ひとつ選択）

1. 抽選にあたったことがある 2. 抽選にあたったことがない

問 10 アプリにはどのようにして参加しましたか。（ひとつ選択）

1. 自分から参加（個人で申込） 2. 自分から参加（職場・学校・団体に申込）
3. おすすめられて参加（個人で申込） 4. おすすめられて参加（職場・学校・団体に申込）

問 11 この事業に歩数計でも参加していますか。（ひとつ選択）

1. 参加している（併用している） 2. 参加している（今は歩数計は使っていない）
3. 参加していない（アプリのみ、又は歩数計は退会した）

現在の歩数や歩いている習慣についてお伺いします。

※10分程度歩くと約1,000歩になるとお考えください。

※健康づくりのための意識的なウォーキングに限らず、日常生活の中であるいているとき全てを含みます。

問 12 スマートフォンを持ち歩いていない時間の歩数を含め、一日の歩数はどれくらいですか。（ひとつ選択）

1. 1～3,999歩 2. 4,000～5,999歩 3. 6,000歩～6,999歩
4. 7,000歩～8,499歩 5. 8,500～8,999歩 6. 9,000歩以上

問 13 1週間にどれくらい歩いていますか。なお、「30分以上歩く」は連続していない30分も含みます。（ひとつ選択）

1. 30分以上歩く日が週2回以上ある 2. 30分以上歩く日が週1回くらいある
3. 1・2にはあてはまらない

問 14 問13でお伺いした「1週間にどれくらい歩いているか」の状況について伺います。これは、どれくらいの期間継続していますか。（ひとつ選択）

1. 6か月未満 2. 6か月以上1年未満 3. 1年以上

現在の歩数計アプリの使用状況についてお伺いします。

問 15 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）

1. 毎日
2. 週1回以上
3. 月に2～3回
4. 月1回程度
5. 2～3か月に1回程度
6. 送信したことがない

問 16 アプリ画面の右下にマイグラフ機能がありますが、そこで確認している指標はどれですか。（複数選択可）

1. 歩数 2. 消費カロリー 3. 歩行距離 4. 歩行時間 5. 確認したことがない

問 17 あなたはアプリで以下の機能を使ったことはありますか。(ひとつ選択)

1. ランキングの確認、
2. ウォーキングコース、
3. 写真投稿、
4. バッジのコレクション、
5. ミッション・クーポン、
6. スタンプイベント

1. ある
2. ない

問 18 問 17で「ある」に回答した方にお伺いします。アプリの機能のうち、使用したことがある機能はどれですか。(複数選択可)

1. ランキングの確認
2. ウォーキングコース
3. 写真投稿
4. バッジのコレクション
5. ミッション・クーポン
6. スタンプイベント

問 19 問 17で「ある」に回答した方にお伺いします。使用している理由はどれですか。(複数選択可)

1. ウォーキングの励みにしている(なる)から
2. ウォーキングの記録・実績を残したい(あるいは確認したい)から
3. 他の参加者と交流するきっかけにしている(なる)から
4. ポイントを稼ぎたいから
5. 試しに使ってみたいと思ったから

問 20 問 17で「ない」に回答した方にお伺いします。使用していない理由はどれですか。(複数選択可)

1. 歩数が確認できればよいから
2. 使用方法が分からない(難しい)から
3. 使用する時間がないから
4. 面白味や魅力がないから

歩数計アプリの参加前・参加後の状況についてお伺いします。

問 21 アプリ参加前と比べて、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)

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)
2. 運動するようになった(1以外)
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)
4. 以前と変わらず運動している(3以外)
5. 以前と変わらず運動していない
6. 運動しなくなった

問 22 問 21で1~4を選択した方にお伺いします。

運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。(ひとつ選択)

1. 6か月未満
2. 6か月以上1年未満
3. 1年以上

問 23 アプリ参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出頻度に変化はありますか？（ひとつ選択）

1. 増えた 2. 少し増えた 3. 変わらない 4. 少し減った 5. 減った

問 24 アプリ参加前と比べて、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）

1. 増えた 2. 少し増えた 3. 変わらない 4. 少し減った 5. 減った

問 25 アプリ参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。（ひとつ選択）

1. ある 2. ない

問 26 問 25 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。あなたはどの項目にあてはまりますか。
(複数選択可)

1. 体力や筋力がついた 2. よく眠れるようになった
3. 体重が標準に近づいた 4. 腰や肩の痛みが楽になった
5. ストレス発散になった 6. 便通が良くなった
7. 食生活に気を付けるようになった 8. 体調管理など、体に気をつけるようになった
9. 健診やがん検診を受診するようになった

問 27 アプリ参加後の自分の健康状態についてどのように感じていますか。（ひとつ選択）

1. 健康である
2. どちらかという健康である
3. どちらかという健康ではない
4. 健康ではない

問 28 自由意見欄 ※任意

問 29～問 32 は 40 歳以上の方にお伺いします。

40 歳未満の方（問 2 で 10～30 代と回答した方）はそのまま画面下段の 次へ を押して、回答内容の確認にお進みください。

※問 29～32 は、それぞれの枝番が振ってありますので、必ずセットでお答えください。

※メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 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を指します。

問 29-1 アプリ参加直前の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。（ひとつ選択）

1. あった
2. 予備群と診断されたことがあった
3. なかった
4. 受診なし

問 29-2 アプリ参加後の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ましたか？（ひとつ選択）

- 1. 診断された
- 2. 予備群と診断された
- 3. ない
- 4. 受診はこれから

問 30-1 アプリに参加する前、片脚立ちで靴下をはくことができましたか（ひとつ選択）

- 1. はい
- 2. いいえ

問 30-2 アプリ参加後の現在、片脚立ちで靴下をはくことができますか（ひとつ選択）

- 1. はい
- 2. いいえ

問 31-1 アプリに参加する前、階段を上るのに手すりが必要でしたか（ひとつ選択）

- 1. はい
- 2. いいえ

問 31-2 アプリ参加後の現在、階段を上るのに手すりが必要ですか（ひとつ選択）

- 1. はい
- 2. いいえ

問 32-1 アプリに参加する前、家のなかでつまずいたり滑ったりすることがありましたか（ひとつ選択）

- 1. はい
- 2. いいえ

問 32-2 アプリ参加後の現在、家のなかでつまずいたり滑ったりすることがありますか（ひとつ選択）

- 1. はい
- 2. いいえ