



令和 3 年 度

「よこはまウォーキングポイント」

歩数計参加者

アンケート調査結果報告書

令和 4 年 3 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、歩数データ送信別構成割合 | 2 |
| 2 回答者の家族の状況 | 4 |
| 3 回答者の就労の状況 | 5 |
| 4 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 |
| 5 回答者の「ウォーキングポイント」参加期間 | 7 |
| 6 回答者の事業の抽選での当選有無 | 8 |
| 7 回答者の事業参加時の申込状況 | 9 |
| 8 回答者の事業を知ったきっかけ | 10 |
| 9 回答者の事業参加理由 | 11 |
| III ウォーキング状況 | |
| 1 一日平均歩数 | 12 |
| 2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化 | 14 |
| 3 ウォーキングを行う時間帯 | 16 |
| 4 ウォーキングを誰と行うか | 17 |
| IV 「ウォーキングポイント」参加状況 | |
| 1 歩数計使用状況 | 18 |
| 2 歩数計の使用期間 | 19 |
| 3 リーダー設置場所に行く頻度 | 21 |
| 4 歩数記録等の確認状況 | 22 |
| 5 歩数計を使わなくなった理由 | 23 |
| V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化 | |
| 1 参加前・後の運動習慣 | 24 |
| 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 参加後のリーダーが設置されている店舗を利用する機会の変化 | 28 |
| 5 参加後のリーダーが設置されている公共施設を利用する機会の変化 | 29 |
| 6 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 | 30 |
| 7 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 | 31 |
| 8 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 | 33 |
| 9 参加前・後の体調や習慣の変化 | 36 |
| 10 参加前・後の体調や習慣の変化内容 | 38 |
| 11 参加前・後の健康感 | 39 |
| VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況 | |
| 1 スマートフォン・パソコンの使用状況 | 40 |
| 2 スマートフォンの携帯状況 | 41 |
| 3 アプリでの事業参加状況 | 42 |
| 4 アプリでの事業参加希望 | 43 |
| 5 アプリでの事業参加を希望しない理由 | 44 |
| VII 事業への自由意見 | 45 |
| 【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ | 46 |
| VIII 調査票 | |
| 1 アンケート調査票 | 49 |

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」事業実施後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たずねし、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参加者（令和3年3月末時点参加者）
- (2) 標本数 6,000 標本
- (3) 抽出方法 層化無作為抽出（参加期間中8割以上歩数データ送信1,773標本、8割未満歩数データ送信2,250標本、歩数データ送信なし1,977標本の計6,000標本を層化無作為抽出）
- (4) 調査方法 郵送
- (5) 調査時期 令和3年7月16日～7月30日
- (6) 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、就労の状況、使用保険証の種類、事業参加期間、事業抽選当選の有無、参加時の申込状況、参加理由
- (2) 【ウォーキング状況】 一日平均歩数、歩数の変化、歩く習慣と継続期間
- (3) 【「ウォーキングポイント」参加状況】 歩数計の使用状況、使用期間、リーダー設置場所に行く頻度、歩数記録等の確認状況、使わなくなった理由
- (4) 【「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化】 以下の項目に関する参加前・後の状況と変化
運動習慣、運動実施状況の継続期間、外出頻度、リーダー設置店舗や公共施設を利用する機会、周囲の人との会話や挨拶の機会、メタボリックシンドローム診断結果、身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）、体調や習慣、健康感
- (5) 【「ウォーキングポイント」参加者の状況】 スマートフォン・パソコン使用状況、スマートフォン携帯状況、アプリでの事業参加状況・参加希望・参加を希望しない理由
- (6) 【事業への自由意見】

4 回収結果

2,651 標本（回収率 44.2%）

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%を上回ることがあります。
- (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%にならないことがあります。
- (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、事業開始から令和2年3月までの参加者を歩数データ送信状況別に抽出した6,000人を対象に実施しました。

抽出方法は、歩数データ送信状況で参加者を「参加期間のうち8割以上の歩数データがある人(29.6%)」、「8割未満の歩数データがある人(37.5%)」、「歩数データを送信していない人(32.9%)」に分け、この割合を基に「参加期間の8割以上で歩数データがある人」から1,773人、「8割未満の歩数データがある人」から2,250人、「歩数データを送信していない人」から1,977人を、層化無作為抽出しました。

アンケートの送付は令和3年7月で、計2,651人の方からご回答いただき、回答率は44.2%でした。ただし、データ送信別で回答率に大きな差が見られ、データ送信8割以上の人は75.0%、データ送信8割未満の人は38.4%、データ送信なしの人は23.1%でした。

1 回答者の男女別、年代別、歩数データ送信別構成割合

(1) 回答者：男女別

| 性別 | 回答者数 | 割合 |
|-----|--------|-------|
| 男性 | 1,193人 | 45.0% |
| 女性 | 1,444人 | 54.5% |
| 無回答 | 14人 | 0.5% |
| 全体 | 2,651人 | 100% |

<参考>R3.3月末事業参加者割合

| 性別 | 割合 |
|----|-------|
| 男性 | 40.5% |
| 女性 | 59.5% |
| 全体 | 100% |

(2) 回答者：年代別

| 年代別 | 回答者数 | 割合 |
|---------|--------|--------|
| 10・20歳代 | 57人 | 2.2% |
| 30歳代 | 99人 | 3.7% |
| 40歳代 | 231人 | 8.7% |
| 50歳代 | 316人 | 11.9% |
| 60歳代 | 569人 | 21.5% |
| 70歳代 | 1,000人 | 37.7% |
| 80歳以上 | 369人 | 13.9% |
| 無回答 | 10人 | 0.4% |
| 全体 | 2,651人 | 100.0% |

<参考>R3.3月末事業参加者割合

| 年代別 | 割合 |
|---------|--------|
| 10・20歳代 | 3.7% |
| 30歳代 | 6.1% |
| 40歳代 | 14.3% |
| 50歳代 | 16.0% |
| 60歳代 | 22.1% |
| 70歳代 | 27.3% |
| 80歳以上 | 10.5% |
| 全体 | 100.0% |

(3) 回答者：データ送信状況別（男女別）

| 性別 | データ送信 | | | 計 |
|-----|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| | 8割以上 | 8割未満 | なし | |
| 男性 | 640人 (24.1%) | 360人 (13.6%) | 193人 (7.3%) | 1,193人 (45.0%) |
| 女性 | 684人 (25.8%) | 500人 (18.9%) | 260人 (9.8%) | 1,444人 (54.5%) |
| 不明 | 5人 (0.2%) | 5人 (0.2%) | 4人 (0.1%) | 14人 (0.5%) |
| 全体 | 1,329人 (50.1%) | 865人 (32.7%) | 457人 (17.2%) | 2,651人 (100%) |
| 回答率 | 75.0% | 38.4% | 23.1% | 100.0% |

<参考>R3.3月末事業参加者割合

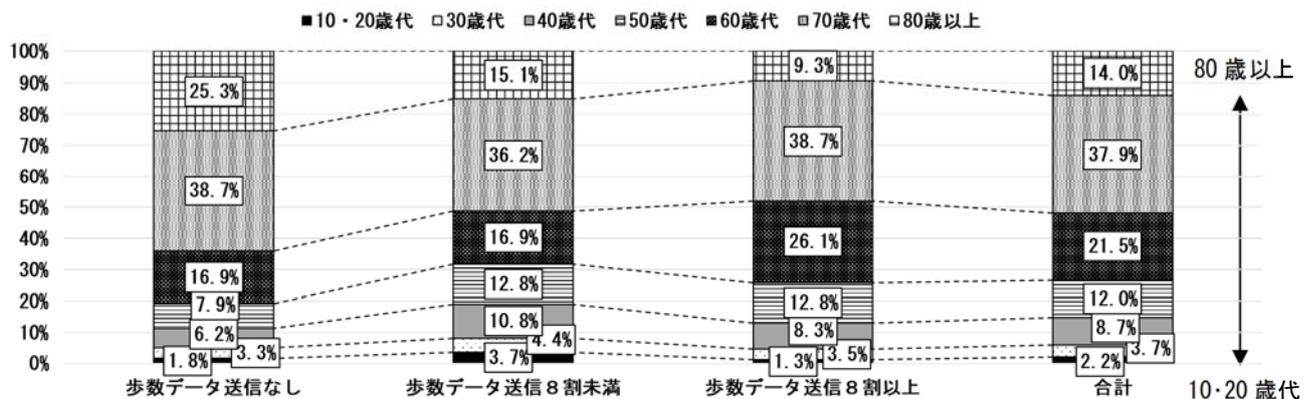
| 性別 | データ送信 | | | 計 |
|----|-------|-------|-------|--------|
| | 8割以上 | 8割未満 | なし | |
| 男性 | 14.2% | 16.2% | 14.5% | 40.5% |
| 女性 | 15.3% | 21.3% | 18.5% | 59.5% |
| 全体 | 29.6% | 37.5% | 32.9% | 100.0% |

II アンケート回答者の構成

(4) 回答者：データ送信状況別（年代別）

| 年代別 | データ送信 8割以上 | データ送信 8割未満 | データ送信なし | 計 |
|----------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 10・20 歳代 | 17 人(0.6%) | 32 人 (1.2%) | 8 人(0.3%) | 57 人(2.2%) |
| 30 歳代 | 46 人(1.7%) | 38 人 (1.4%) | 15 人(0.6%) | 99 人(3.7%) |
| 40 歳代 | 110 人(4.1%) | 93 人 (3.5%) | 28 人(1.1%) | 231 人(8.7%) |
| 50 歳代 | 170 人(6.4%) | 110 人 (4.1%) | 36 人(1.4%) | 316 人(11.9%) |
| 60 歳代 | 347 人(13.1%) | 145 人 (5.5%) | 77 人(2.9%) | 569 人(21.5%) |
| 70 歳代 | 513 人(19.4%) | 311 人(11.7%) | 176 人(6.6%) | 1,000 人 37.7% |
| 80 歳以上 | 124 人(4.7%) | 130 人 (4.9%) | 115 人(4.3%) | 369 人(13.9%) |
| 不明 | 2 人 (0.1%) | 6 人 (0.2%) | 2 人 (0.1%) | 10 人 (0.4%) |
| 全体 | 1,329 人(50.1%) | 865 人(32.7%) | 457 人(17.2%) | 2,651 人(100%) |

歩数データ送信状況別（年代別） N=2,641 p<0.05



(5) 回答者：男女別・年代別

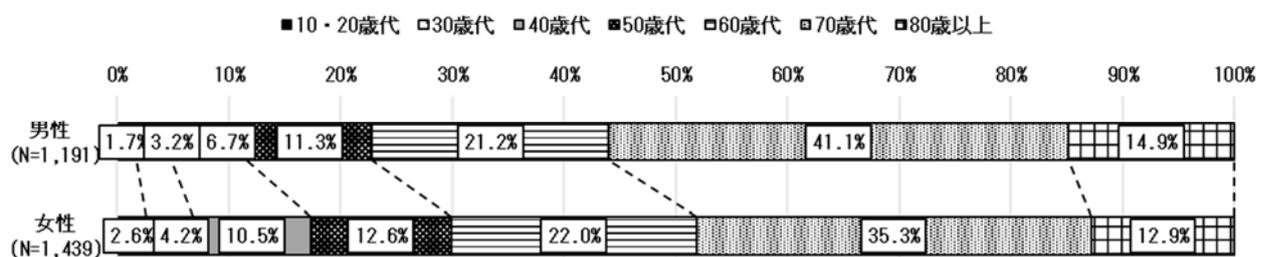
| 年代別 | 男 | 女 | 計 |
|----------|---------------|---------------|--------------|
| 10・20 歳代 | 20 (0.8%) | 37 (1.4%) | 57 (2.2%) |
| 30 歳代 | 38 (1.4%) | 61 (2.3%) | 99 (3.8%) |
| 40 歳代 | 80 (3.0%) | 151 (5.7%) | 231 (8.8%) |
| 50 歳代 | 134 (5.1%) | 181 (6.9%) | 315 (12.0%) |
| 60 歳代 | 252 (9.6%) | 316 (12.0%) | 568 (21.6%) |
| 70 歳代 | 490 (18.6%) | 508 (19.3%) | 998 (37.9%) |
| 80 歳以上 | 177 (6.7%) | 185 (7.0%) | 362 (13.8%) |
| 全体 | 1,191 (45.3%) | 1,500 (54.7%) | 2,630 (100%) |

<参考>R3.3月末事業参加者割合

| 年代別 | 男 | 女 | 計 |
|----------|-------|-------|-------|
| 10・20 歳代 | 1.5% | 2.3% | 3.7% |
| 30 歳代 | 2.3% | 3.8% | 6.1% |
| 40 歳代 | 5.5% | 8.8% | 14.4% |
| 50 歳代 | 6.3% | 9.7% | 16.0% |
| 60 歳代 | 8.9% | 13.2% | 22.2% |
| 70 歳代 | 11.2% | 16.0% | 27.2% |
| 80 歳以上 | 4.7% | 5.7% | 10.4% |
| 全体 | 40.5% | 59.5% | 100% |

※無回答除く

男女別の年代内訳 N=2,630 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。(〇はひとつ)

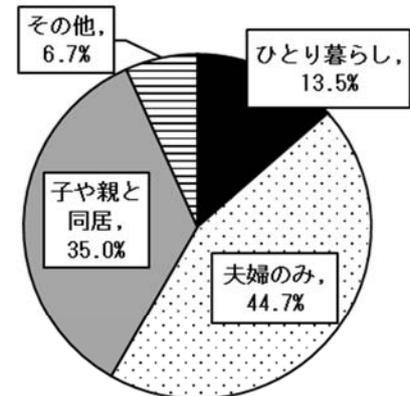
「夫婦のみ」(44.7%) が最も多く、次が「子や親と同居」(35.0%) でした。

男女別では、女性は男性と比べて「ひとり暮らし」が多くなっていました。

年代別では、40～79歳までは年代が上がるほど「子や親と同居」が減少し、代わりに「夫婦のみ」が増える傾向がみられ、また65歳以上では年代が上がるほど、「ひとり暮らし」が増えていました。

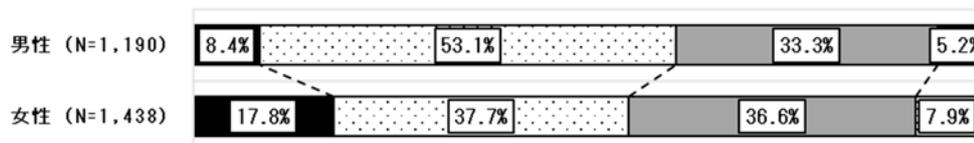
N=2,638

| | | |
|--------|-------|-------|
| ひとり暮らし | 357 | 13.5% |
| 夫婦のみ | 1,180 | 44.7% |
| 子や親と同居 | 924 | 35.0% |
| その他 | 177 | 6.7% |



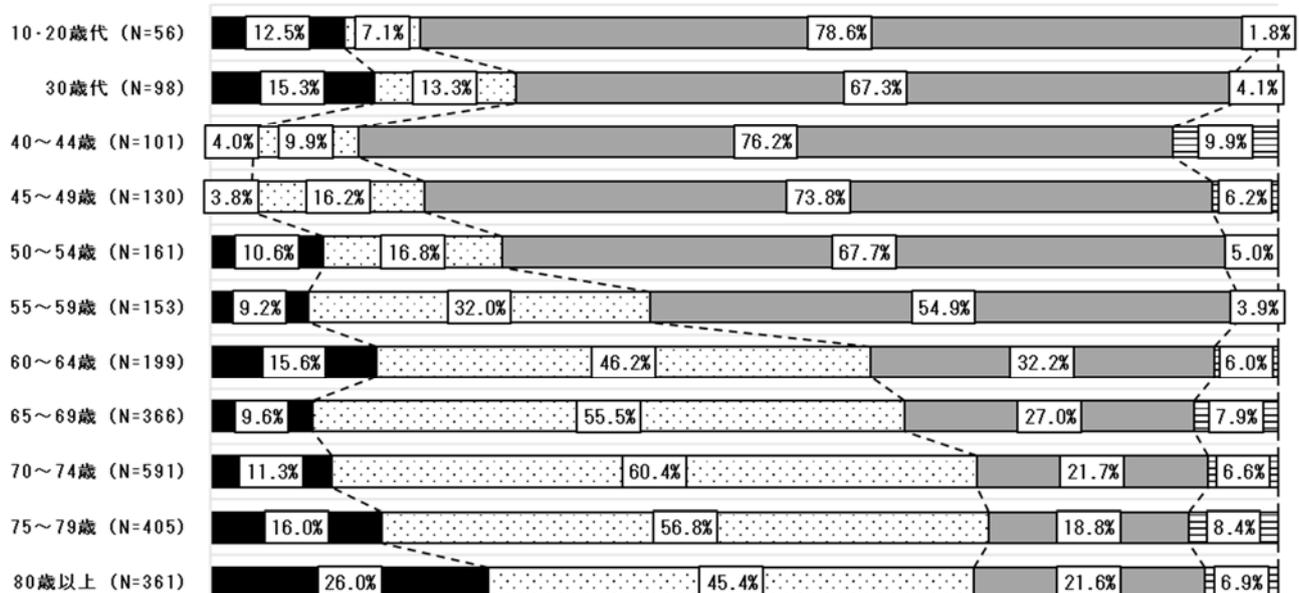
N=2,628 P<0.05

■ひとり暮らし □夫婦のみ □子や親と同居 □その他



N=2,621 P<0.05

■ひとり暮らし □夫婦のみ □子や親と同居 □その他



II アンケート回答者の構成

3 回答者の就労の状況

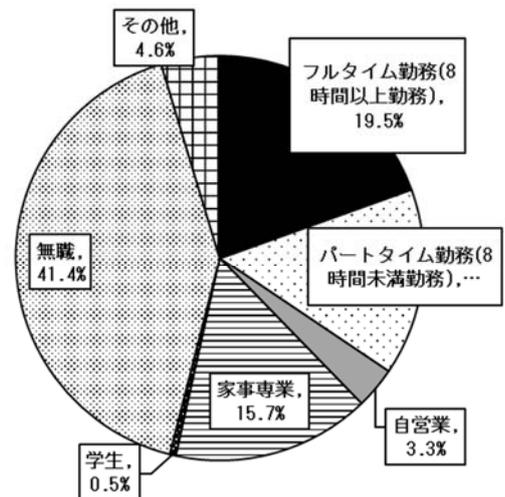
問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(〇はひとつ)

「無職」(41.4%)が最も多く、次が「フルタイム勤務」(19.5%)でした。

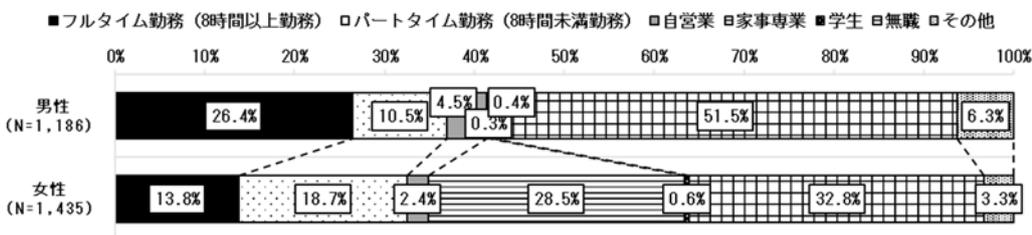
男女別では、男性は「フルタイム勤務」、「無職」が女性より多く、女性は「パートタイム」「家事専業」、が男性よりも多くなっていました。

N=2,632

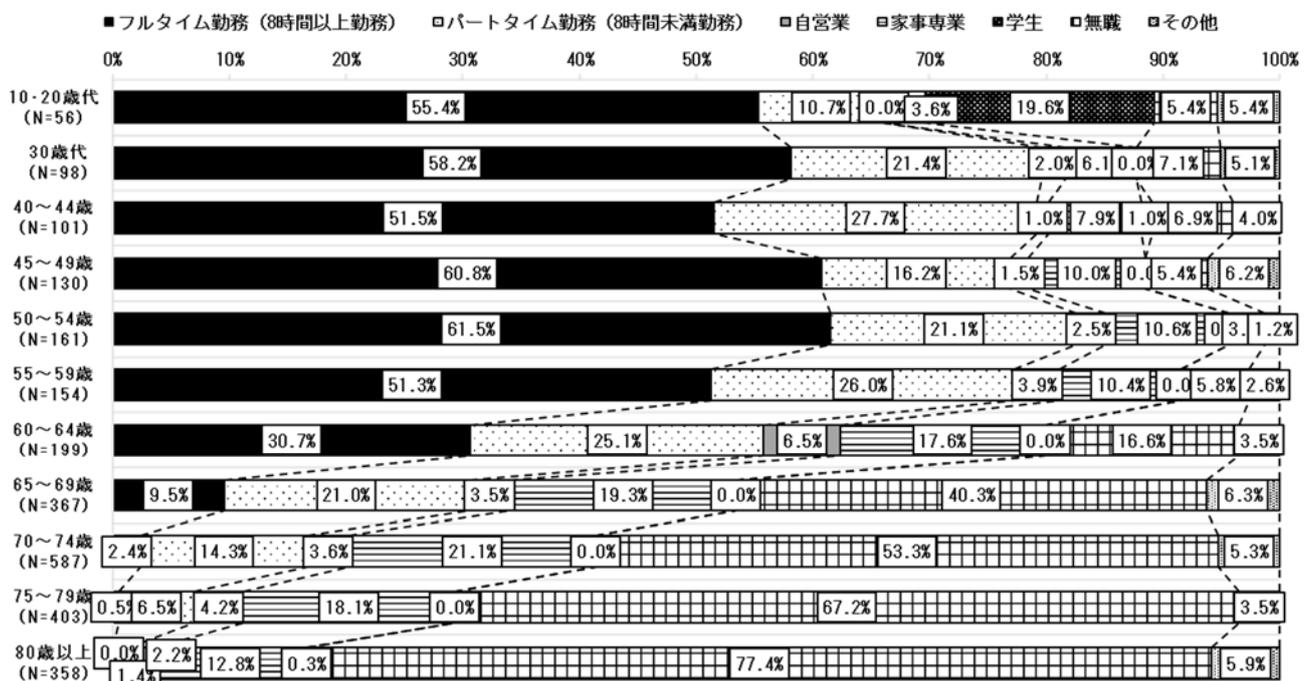
| | | |
|-------------------|-------|-------|
| フルタイム勤務(8時間以上勤務) | 513 | 19.5% |
| パートタイム勤務(8時間未満勤務) | 394 | 15.0% |
| 自営業 | 87 | 3.3% |
| 家事専業 | 413 | 15.7% |
| 学生 | 13 | 0.5% |
| 無職 | 1,090 | 41.4% |
| その他 | 122 | 4.6% |



N=2,621 P<0.05



N=2,614 検定不能



II アンケート回答者の構成

4 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類

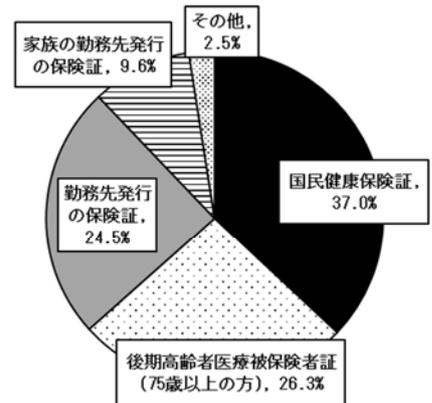
問6 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(〇はひとつ)

「国民健康保険証」(37.0%)が最も多く、次が「後期高齢者医療被保険者証」(26.3%)でした。男女別では、男性は「勤務先発行の保険証」が女性より多く、女性は「家族の勤務先発行の保険証」が男性より多くなっていました。

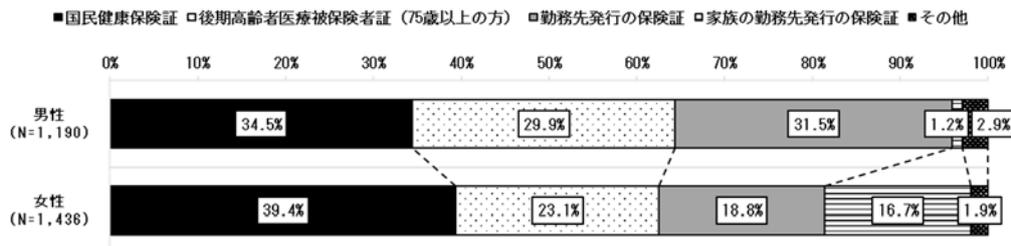
年代別では、60歳代以降74歳までは、年代が上がるほど、「国民健康保険証」が多くなっていました。

N=2,637

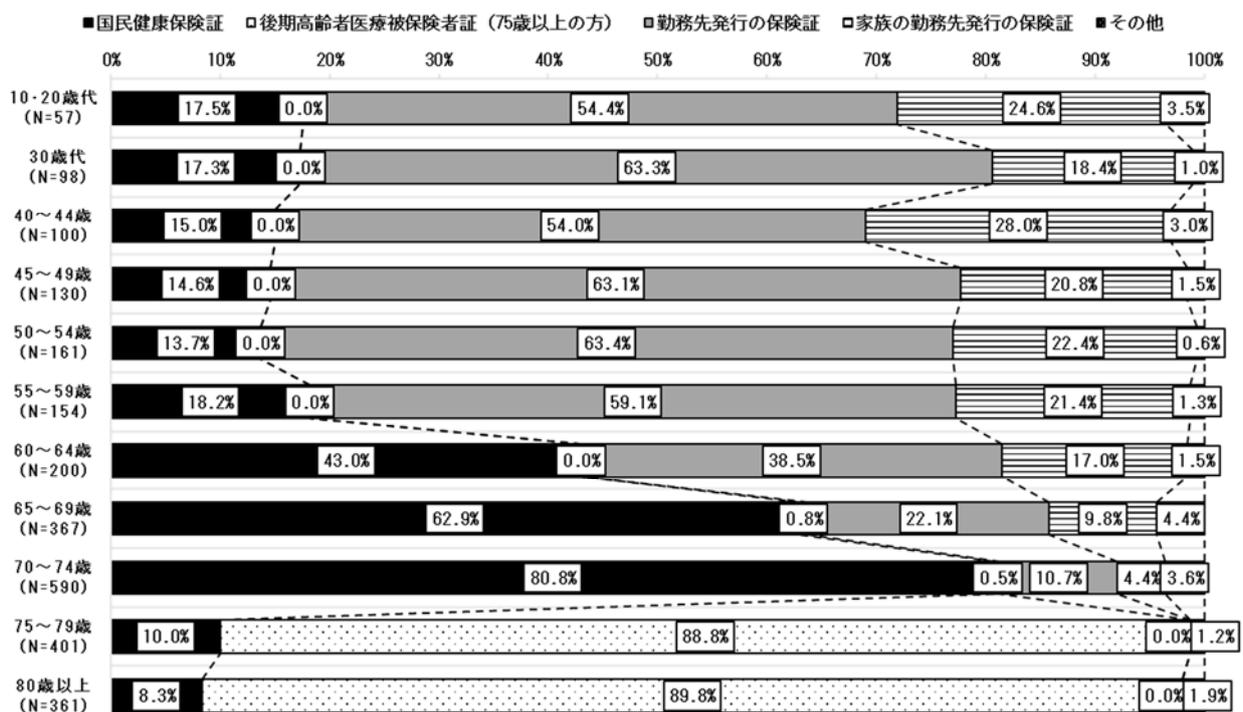
| | | |
|-----------------------|-----|-------|
| 国民健康保険証 | 977 | 37.0% |
| 後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方) | 694 | 26.3% |
| 勤務先発行の保険証 | 647 | 24.5% |
| 家族の勤務先発行の保険証 | 254 | 9.6% |
| その他 | 65 | 2.5% |



N=2,626 P<0.05



N=2,619 P<0.05



II アンケート回答者の構成

5 回答者の「ウォーキングポイント」参加期間

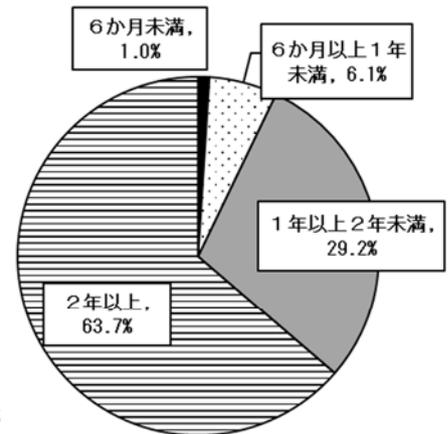
問7 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(〇はひとつ)

事業参加期間は「2年以上」が最も多く、63.7%でした。

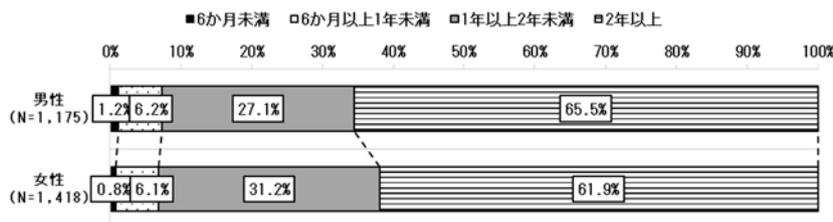
また、男女とも「2年以上」の割合が最も多く、年代別でも、いずれの年代でも「2年以上」が最も多くなっていました。

N=2,603

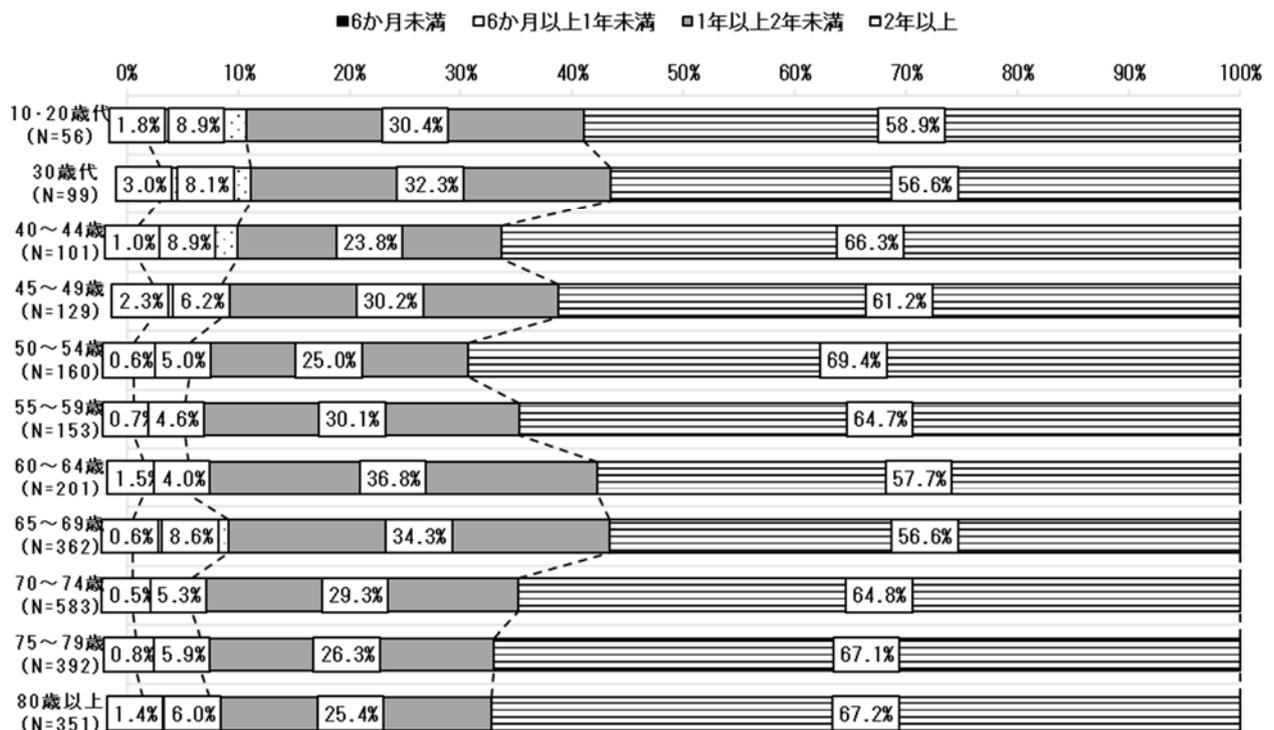
| | | |
|-----------|-------|-------|
| 6か月未満 | 26 | 1.0% |
| 6か月以上1年未満 | 159 | 6.1% |
| 1年以上2年未満 | 761 | 29.2% |
| 2年以上 | 1,657 | 63.7% |



N=2,593 P=0.122



N=2,587 P=0.128



II アンケート回答者の構成

6 回答者の事業の抽選での当選有無

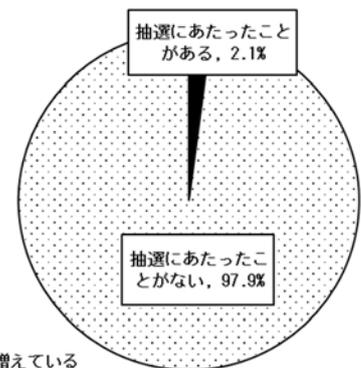
問8 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。（〇はひとつ）

「抽選にあたったことがある」人は2.1%でした。

抽選にあたったことがある人は、そのうち25.9%が「平均して増えている（2,000歩以上）」と回答しており、あたったことがない人も、そのうち63.3%の人が「平均して歩数が増えている」と回答していました。また、統計的に有意な結果ではありませんが、抽選にあたったことがある人の方が、運動している割合が高い傾向がみられました。

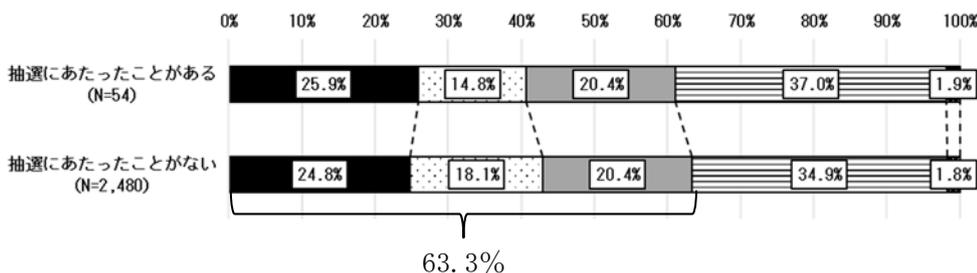
N=2,625

| | | |
|--------------|-------|-------|
| 抽選にあたったことがある | 55 | 2.1% |
| 抽選にあたったことがない | 2,570 | 97.9% |



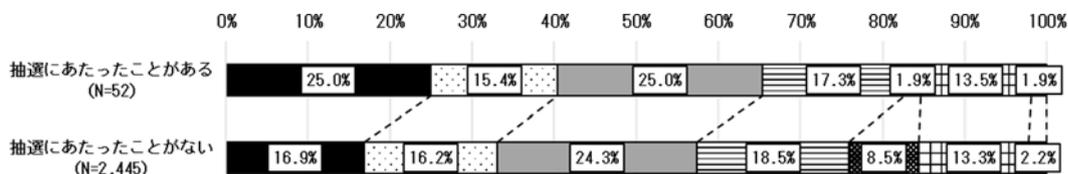
当選有無別の歩数の変化 N=2,534 P=0.981

- 平均して2000歩（歩行時間の目安：20分間）以上増えている
- 平均して1000歩（歩行時間の目安：10分間）以上増えている
- ▨平均して増えている（1,000歩未満）
- ▩平均して変わらない
- 平均して減った



当選有無別の参加後の運動実施状況 N=2,497 P=0.580

- 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）
- ▨運動量が減った（定期的でなくなった）
- ▩運動しなくなった
- 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）
- ▨以前と変わらず運動していない



【参考】 抽選

- ・歩数計の歩数データを、リーダー設置場所で送信すると、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

7 回答者の事業参加時の申込状況

問9 あなたのこの事業への参加は、どれにあてはまりますか。(〇はひとつ)

全体では、「個人で申し込んで参加」が90.8%を占めていました。

男女別では、男性の方が女性よりも「団体で申し込んで参加」が多くなっており、年代別では10・20歳代と45～54歳代で「団体で申し込んで参加」が多くなっていました。

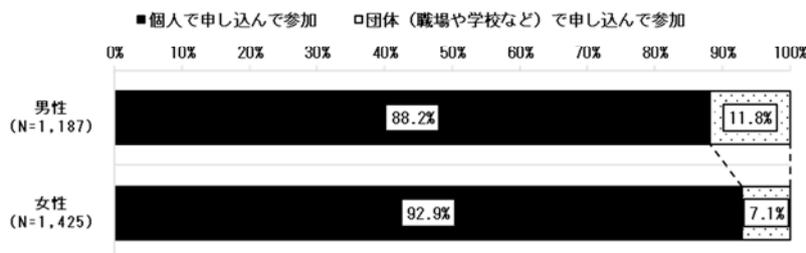
申込状況別に歩数変化をみると、個人で申し込んで参加した人の方が、団体で申し込んで参加した人よりも、歩数が「平均して増えている」と回答した人の割合が多くなっていました。

N=2,622

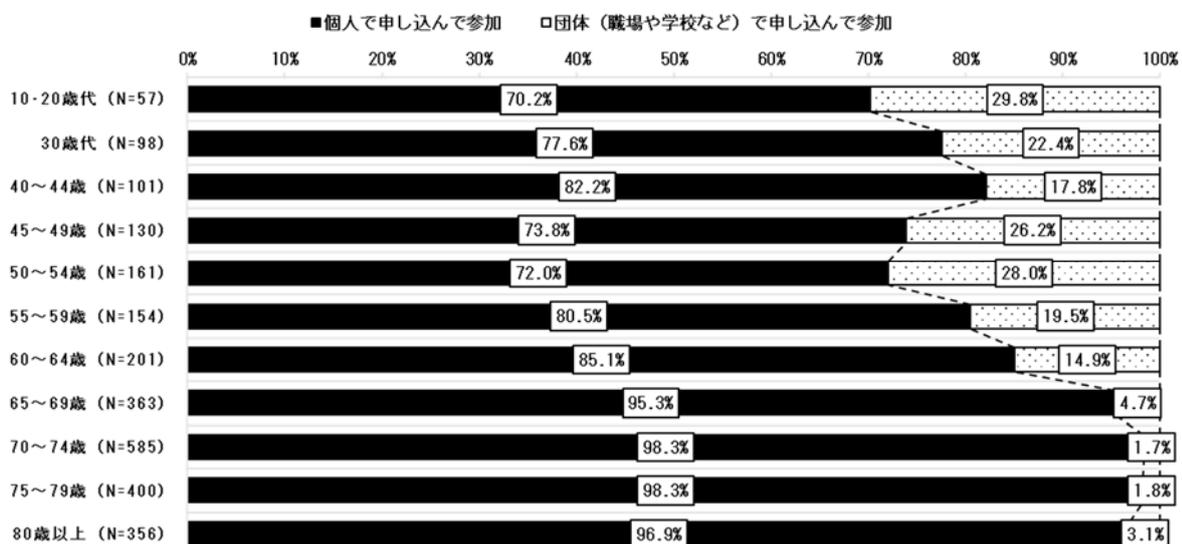
| | | |
|---------------------|------|-------|
| 個人で申し込んで参加 | 2381 | 90.8% |
| 団体(職場や学校など)で申し込んで参加 | 241 | 9.2% |



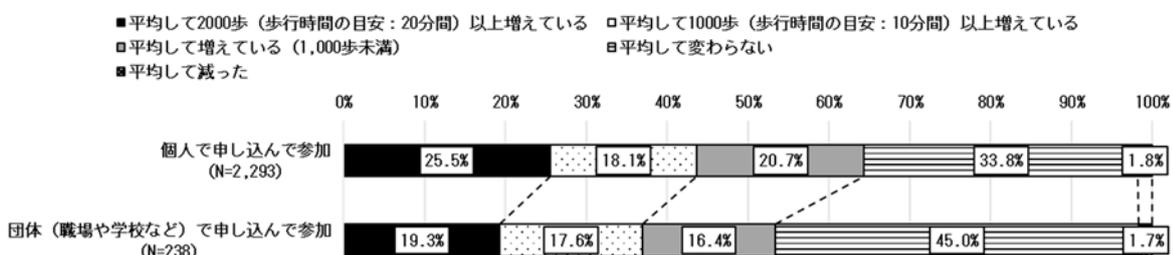
N=2,612 P<0.05



N=2,606 P<0.05



参加申込状況別の一日の歩数変化 N=2,531 p<0.05



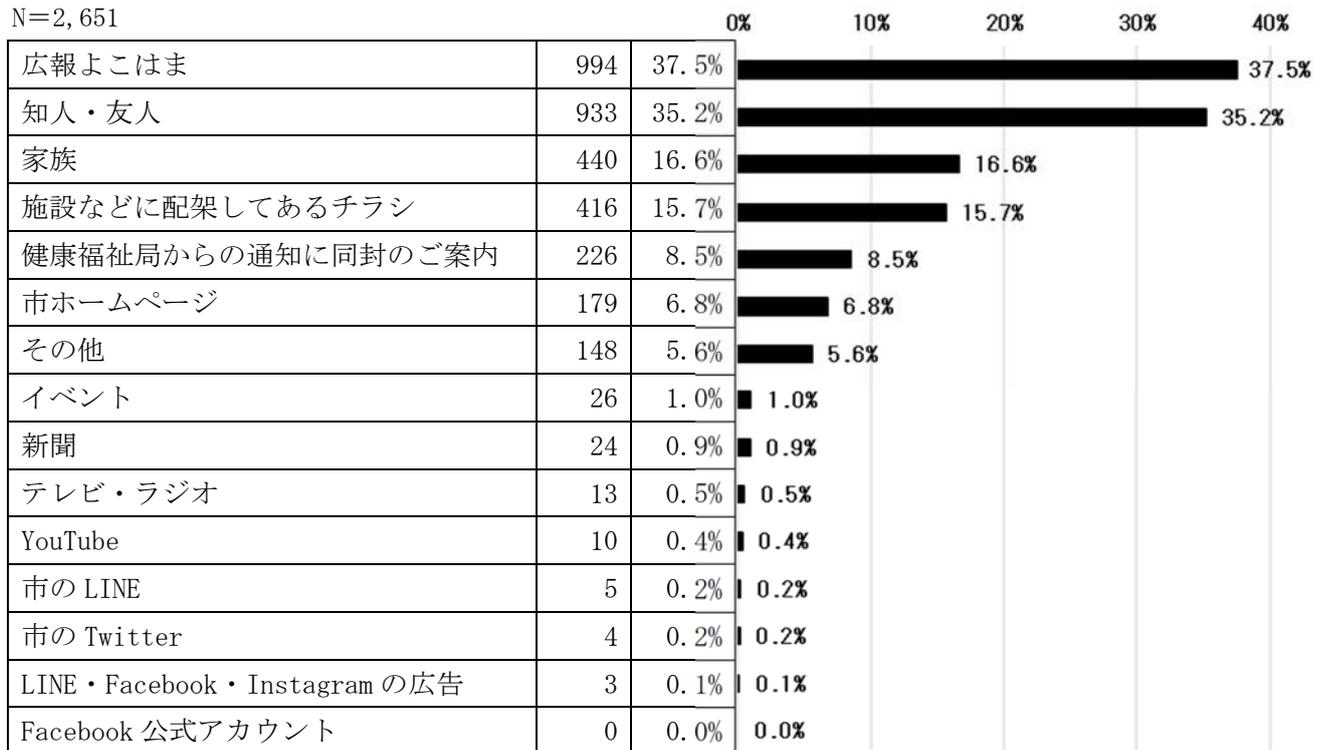
II アンケート回答者の構成

8 回答者の事業を知ったきっかけ

問 10 あなたはよこはまウォーキングポイント事業を何で知りましたか。(〇はいくつでも)

広報よこはまが最も多く (37.5%)、次いで、知人・友人 (35.2%)、家族 (16.6%)、施設などに配架してあるチラシ (15.7%) の順で、SNS による広報や広告で知った方は少なくなっていました。

N=2,651



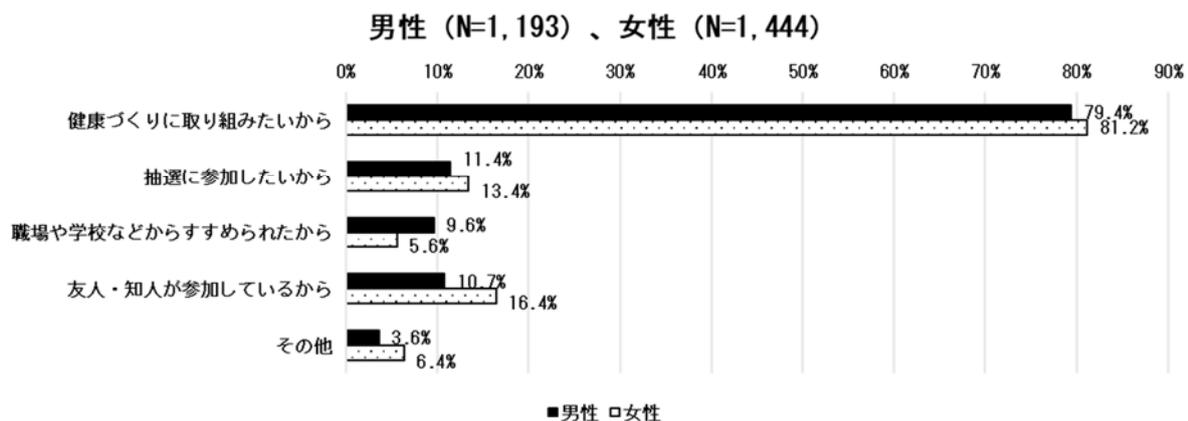
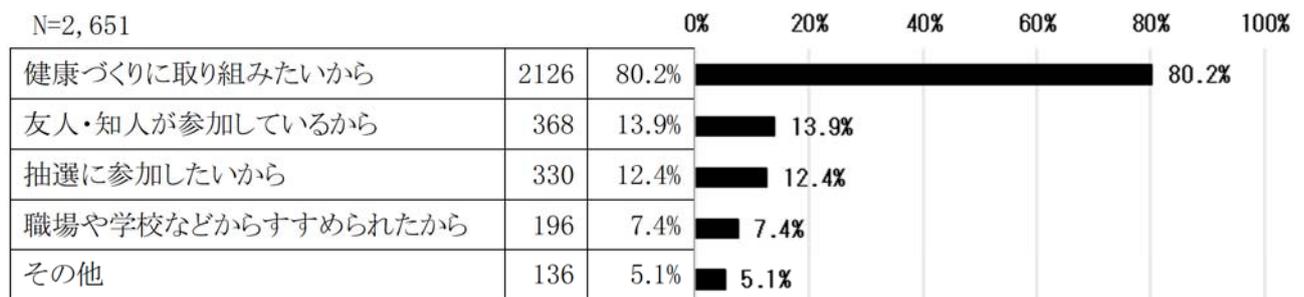
II アンケート回答者の構成

9 回答者の事業参加理由

問 11 あなたがこの事業に参加した理由を教えてください。(〇はいくつでも)

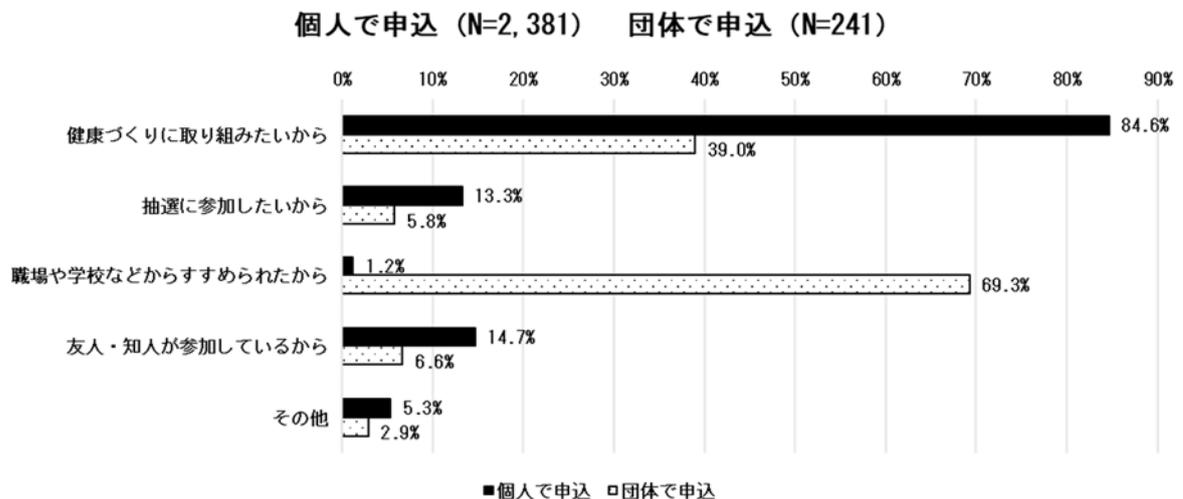
「健康づくりに取り組みたいから」(80.2%)が最も多く、次いで「友人・知人が参加しているから」(13.9%)、「抽選に参加したいから」(12.4%)の順でした。

男女別でみた場合も、男女とも「健康づくりに取り組みたいから」が最も多く(男性79.4%、女性81.2%)なっていました。2番目は、男性は「抽選に参加したいから」(11.4%)が多く、女性は「友人・知人が参加しているから」(16.4%)が多くなっていました。



(参考) 事業参加のきっかけ(個人申込・団体申込)別の参加理由

個人で申し込んだ人は、「健康づくりに取り組みたいから」が最も多い(84.6%)一方、団体で申し込んで参加した人は、「職場や学校などからすすめられたから」が最も多く(69.3%)なっていました。



Ⅲ ウォーキング状況

1 一日平均歩数

問 12 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(〇はひとつ)

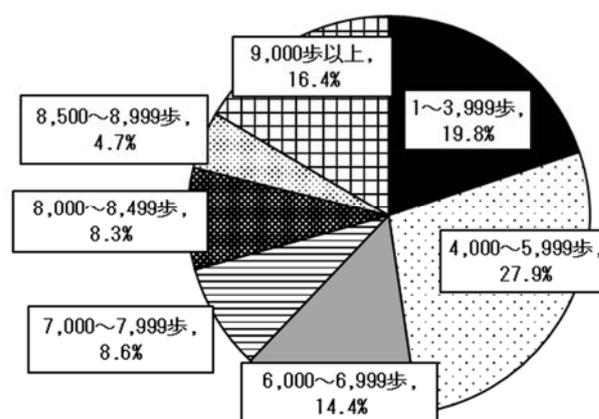
「4,000歩～5,999歩」と回答した人が一番多く(27.9%)、次が「1～3,999歩」でした(19.8%)。男女別では、7,000歩未満(6,999歩まで)は、女性の方が割合が多くなっていましたが、7,000歩以上では男性の方が多くなっていました。

年代別にみると、30～69歳代では「4,000歩～5,999歩」と「9,000歩以上」が他の歩数層よりも多くなっており、また、70歳代以降は年代が上がるほど概ね歩数が減少していました。

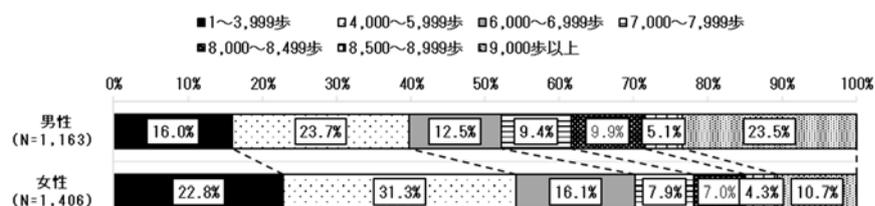
職業別では、フルタイム勤務やパートタイム勤務の人は「9,000歩以上」最も多く、専業主婦や学生は「1歩～3,999歩」が最も多くなっていました。また、歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数が多い傾向も見られました。

N=2,580

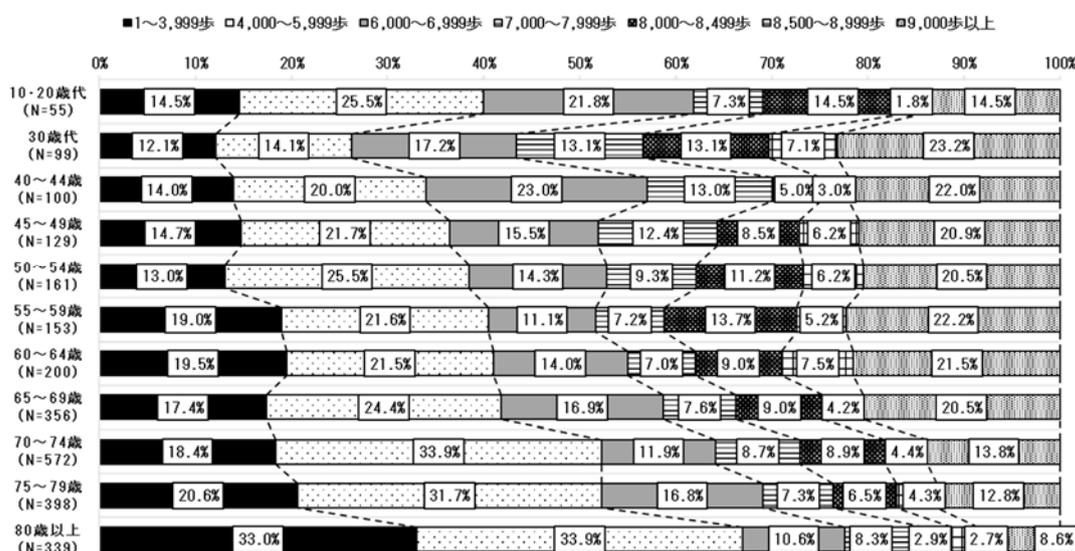
| | | |
|--------------|-----|-------|
| 1～3,999歩 | 511 | 19.8% |
| 4,000～5,999歩 | 719 | 27.9% |
| 6,000～6,999歩 | 371 | 14.4% |
| 7,000～7,999歩 | 221 | 8.6% |
| 8,000～8,499歩 | 214 | 8.3% |
| 8,500～8,999歩 | 120 | 4.7% |
| 9,000歩以上 | 424 | 16.4% |



N=2,569 P<0.05

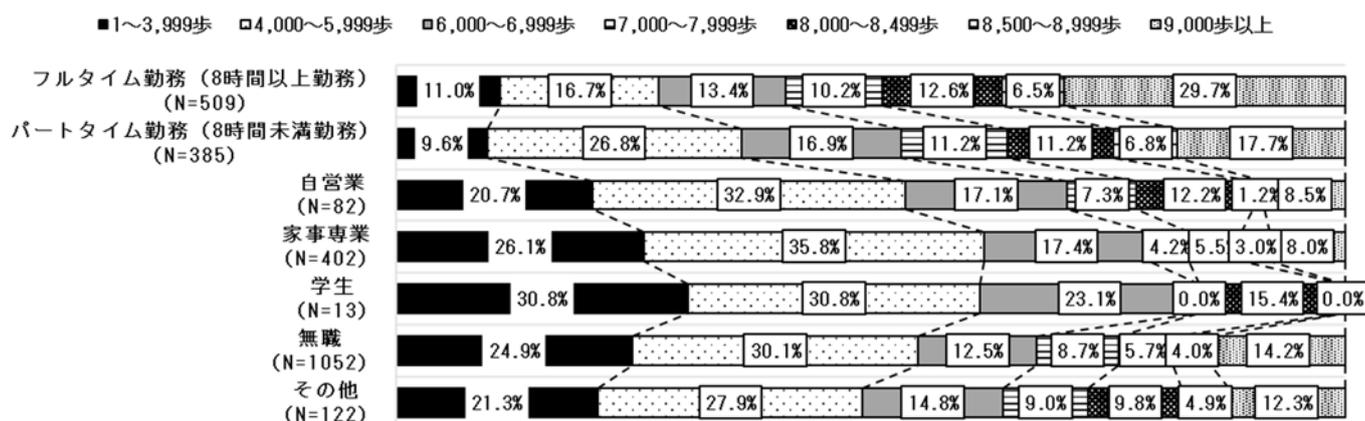


N=2,562 P<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

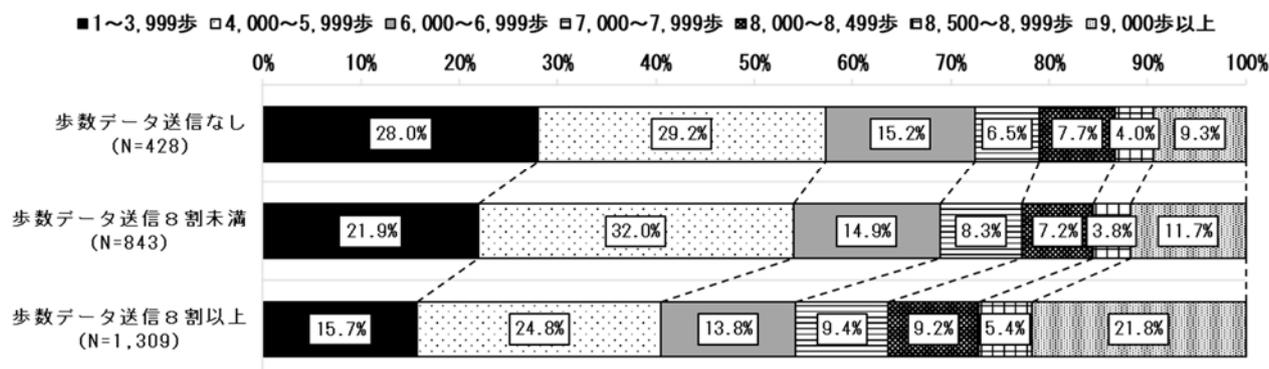
職業別の一日の歩数 N=2,565 P<0.05



(参考1) 歩数データ送信割合別の「一日の歩数」

歩数の送信割合が高いほど、1日の歩数が多くなっていました。

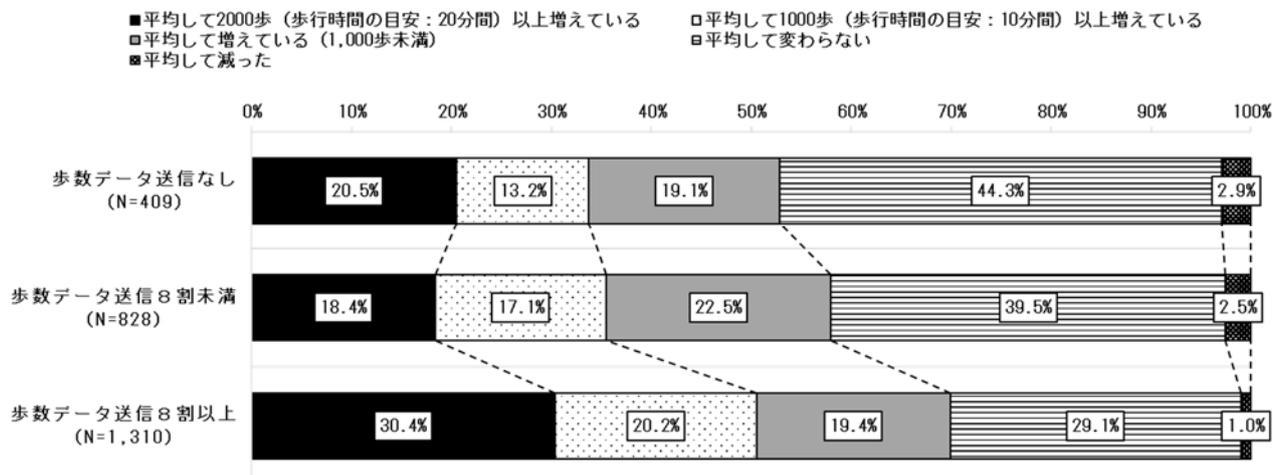
歩数データ送信割合別の一日の歩数 N=2,580 P<0.05



(参考2) 歩数データ送信割合別の「一日の歩数変化」

歩数データ送信が8割以上の人が、最も事業参加による歩数増加が多くなっていました。

歩数データ送信割合別の一日の歩数変化 N=2,547 P<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化

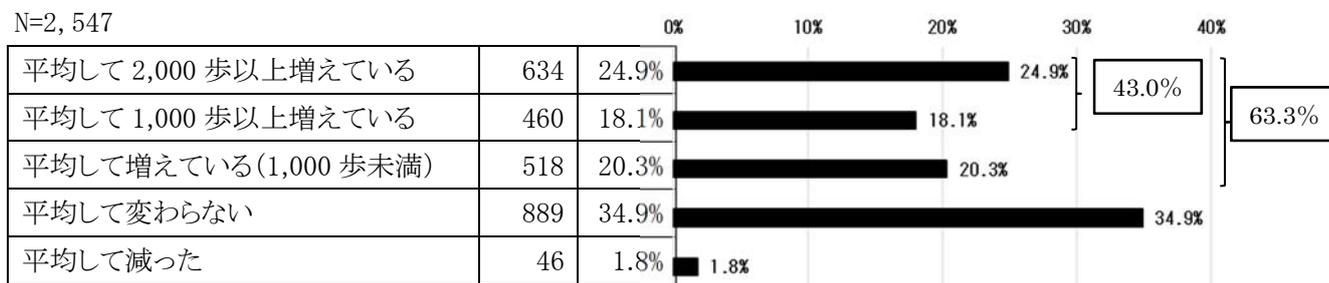
問 13 この事業に参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

「平均して増えている」と回答した人が、63.3%でした。市民の健康づくりの指針である「第2期健康横浜 21」で行動目標としている、「あと1,000歩、歩く」については、回答者の43.0%（「平均して増えている（1,000歩以上）」）が達成していました。

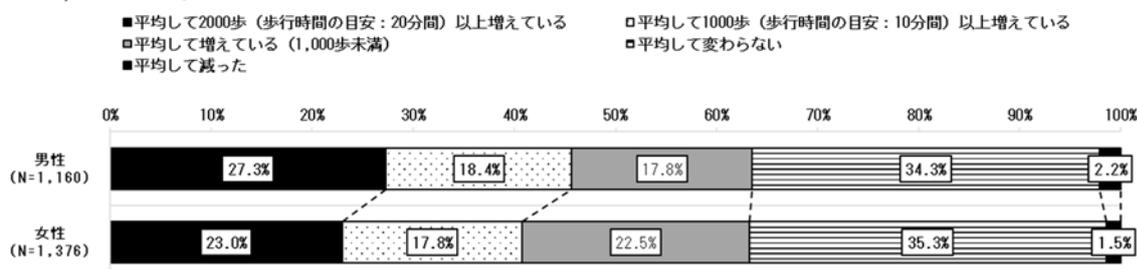
年代別では、65～69歳代が最も「平均して増えている」と回答している人の割合が多くなっていました。

また、参加前は「運動をしていなかった」人の61%が、一日の歩数が「平均して増えている」と回答しており、事業への参加が歩数の増加につながっていました。

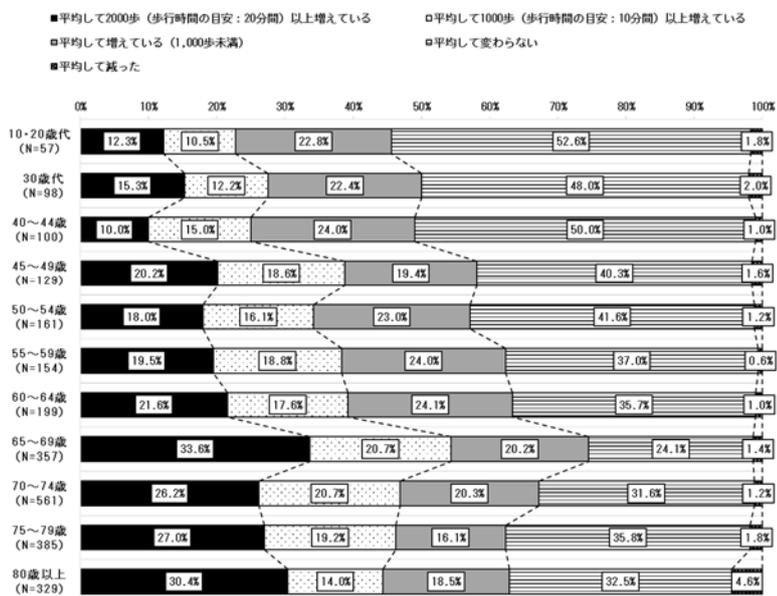
N=2,547



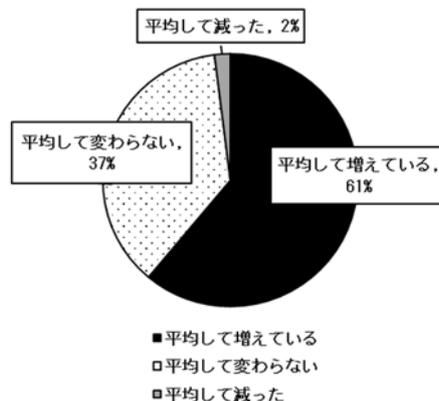
N=2,536 P<0.05



N=2,530 P<0.05



参加前「運動していなかった」と回答した人の一日の歩数変化 N=807

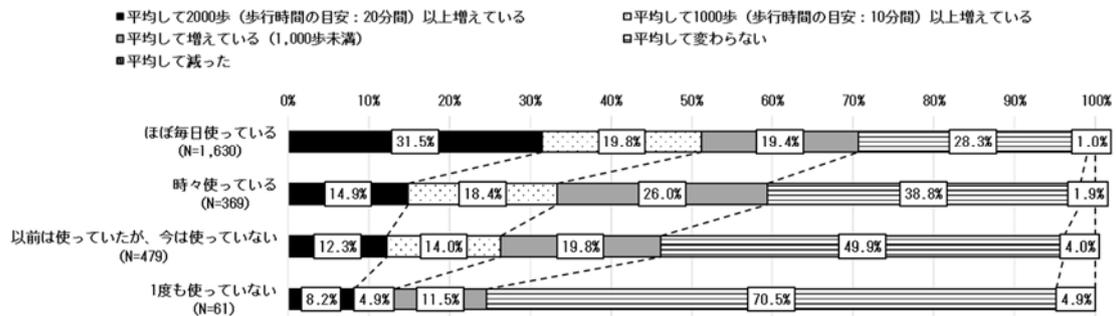


Ⅲ ウォーキング状況

(参考1) 「歩数計の使用状況」からみた歩数の変化

歩数計の使用頻度が高い人ほど、歩数が増えていると回答した人が多くなっていました。

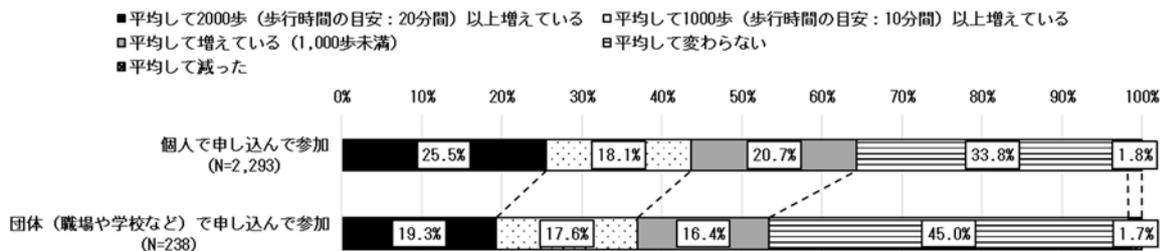
歩数計の使用状況別の一日の歩数変化 N=2,539 p<0.05



(参考2) 「参加申込状況」からみた歩数の変化

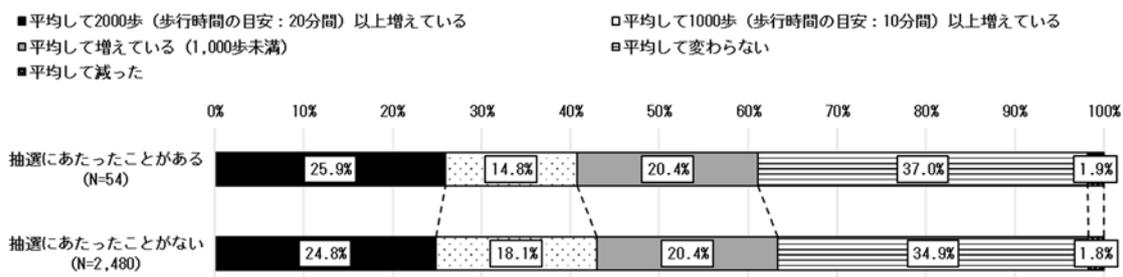
個人で申し込んで参加した人の方が、歩数が増えていると回答した人が多くなっていました。

参加申込状況別の一日の歩数変化 N=2,531 p<0.05



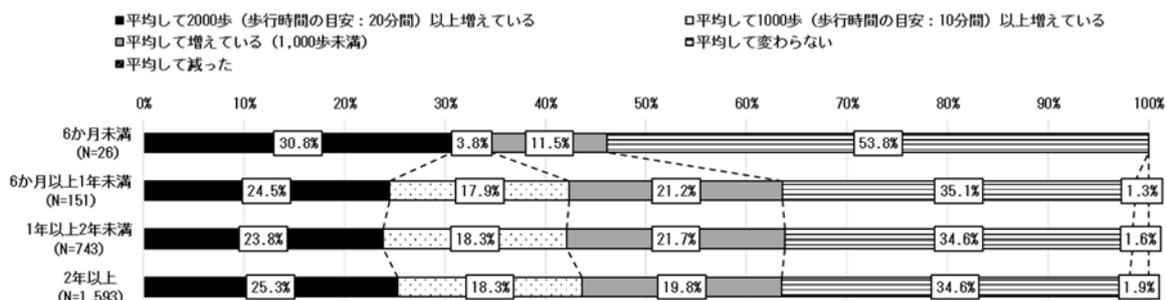
(参考3) 「当選有無」からみた歩数の変化

当選有無別の歩数の変化 N=2,534 P=0.981



(参考4) 「事業参加期間」からみた歩数の変化

事業参加期間別の一日の歩数変化 N=2,513 P=0.668

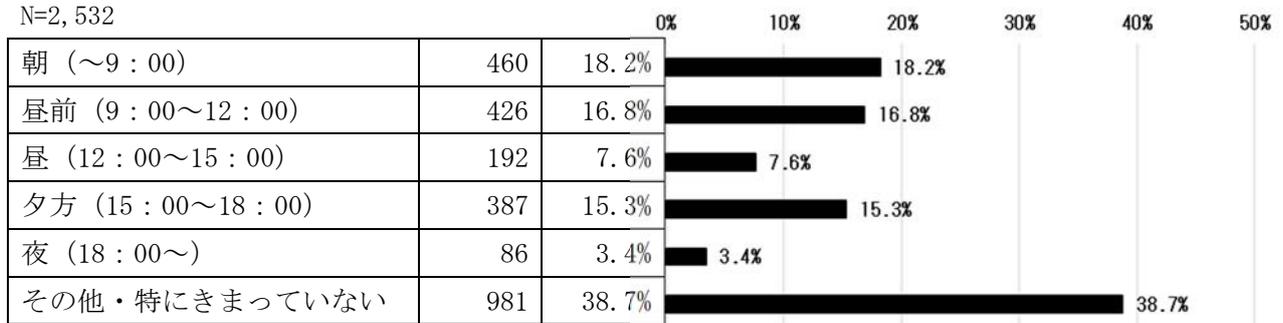


Ⅲ ウォーキング状況

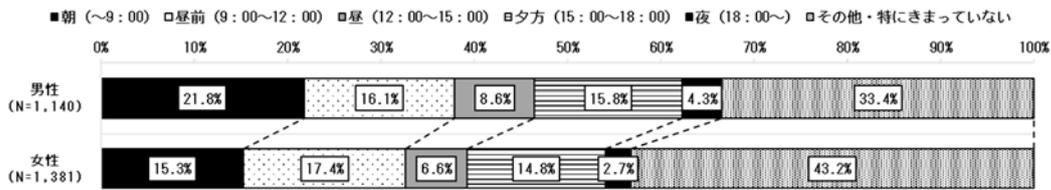
3 ウォーキングを行う時間帯

問 14 ウォーキングはおもにいつ行いますか。(〇はひとつ)

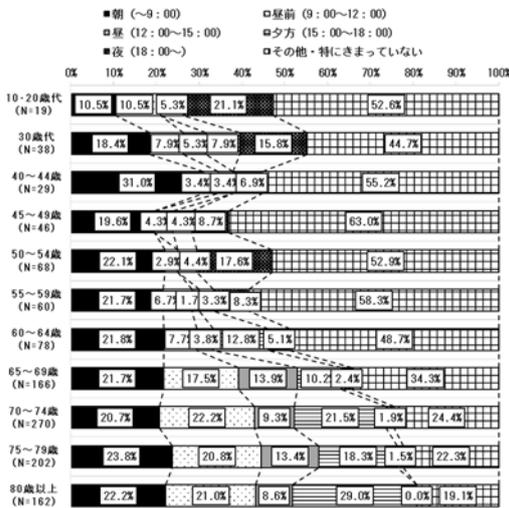
「その他・特にきまっていない」と回答した人が最も多く (38.7%)、次に「朝 (~9:00)」(18.2%)、昼前 (9:00~12:00) (16.8%) の順でした。参加後に「運動するようになった」と回答した人では、夜の時間帯が最も多く (40.5%)、次に朝の時間帯が多く (39.0%) になっていました。



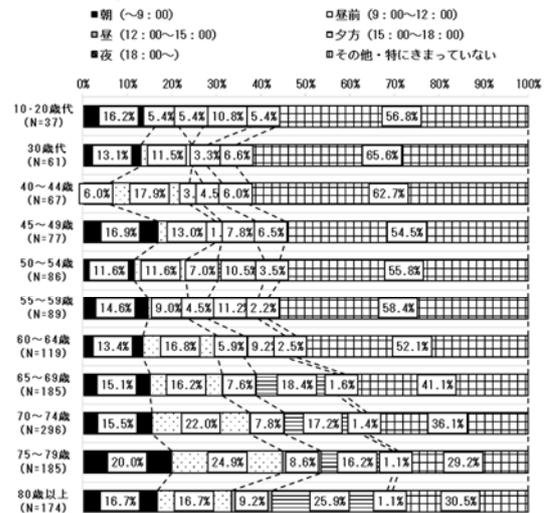
N=2,521 P<0.05



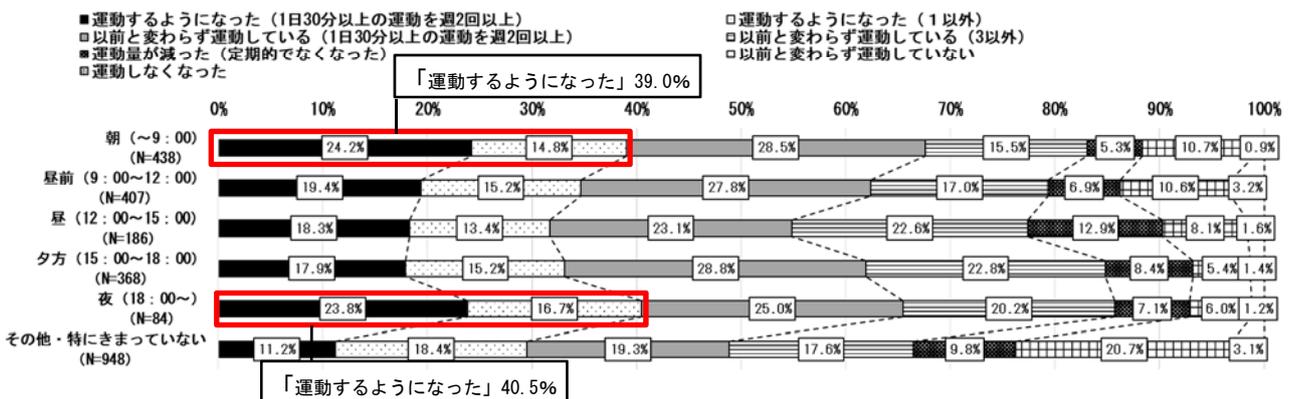
(男性) N=1,138 P<0.05



(女性) N=1,376 P<0.05



ウォーキングを行う時間帯別にみる参加後の運動実施状況 N=2,431 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

4 ウォーキングを誰と行うか

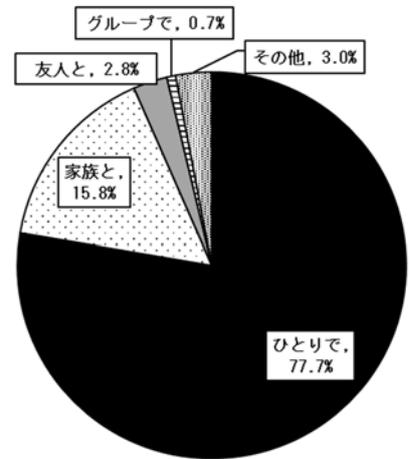
問 15 ウォーキングはおもに誰と行いますか (○はひとつ)

「ひとりで」が最も多く (77.7%)、女性よりも男性の方が「ひとりで」ウォーキングを行うと回答した人の割合が多くなっていました。

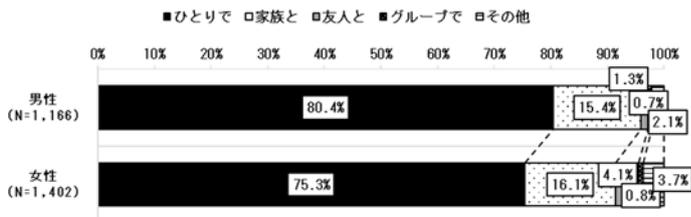
年代別でも、全ての年代で「ひとりで」と回答した人が最も多くなっていましたが、男女とも70歳代以上で、「家族と」、「友人と」、「グループで」、「その他」と回答した人の割合の合計が20%を超えていました。

N=2,579

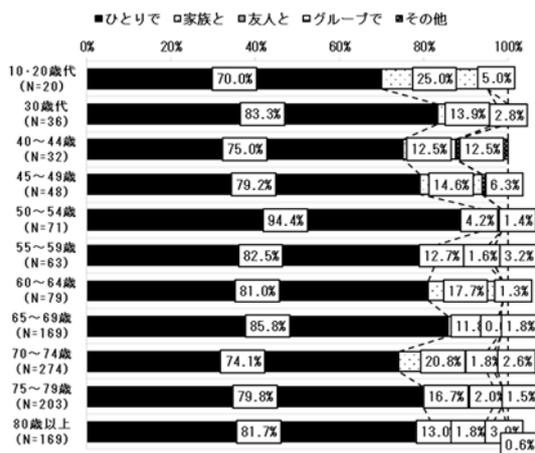
| | | |
|-------|------|-------|
| ひとりで | 2003 | 77.7% |
| 家族と | 407 | 15.8% |
| 友人と | 73 | 2.8% |
| グループで | 19 | 0.7% |
| その他 | 77 | 3.0% |



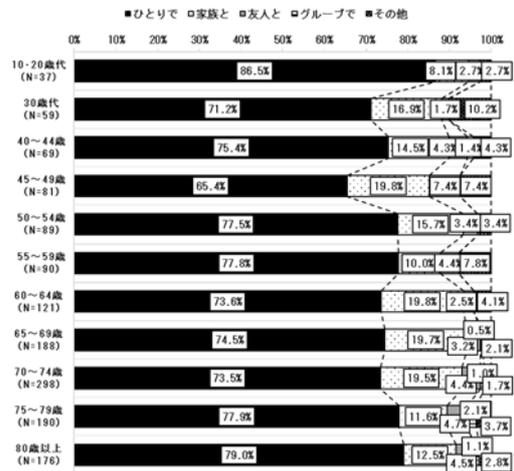
N=2,568 P<0.05



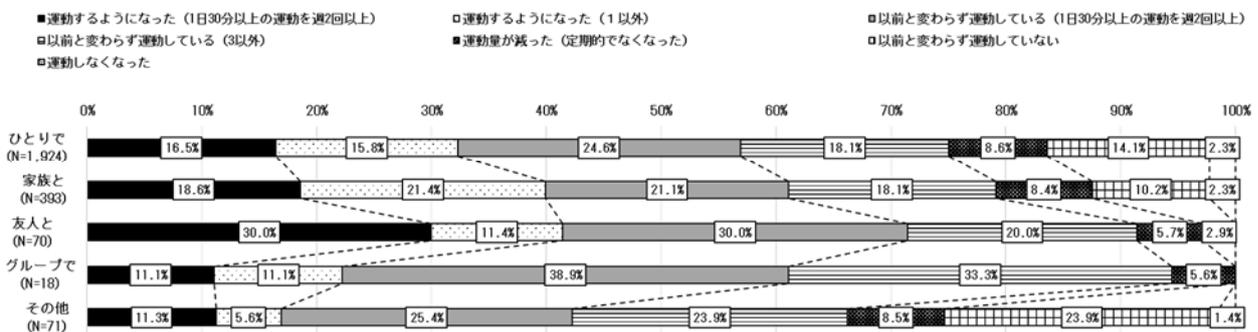
(男性) N=1,164 P<0.05



(女性) N=1,398 P<0.05



おもに誰とウォーキングを行うか×参加後の運動実施状況 N=2,476 検定不能



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

1 歩数計使用状況

問 16 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(〇はひとつ)

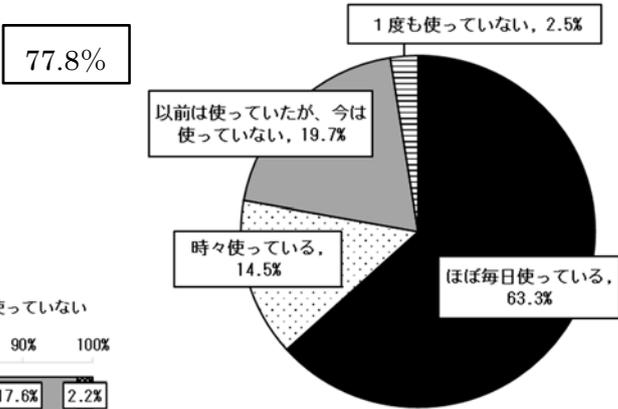
63.3%の人が歩数計を「ほぼ毎日使って」おり、「時々使っている」とあわせると、77.8%の人が歩数計を使っていました。一方、歩数計を「以前は使っていたが、今は使っていない」人は19.7%でした。

男女別では、女性より男性の方が歩数計の使用頻度が高く、年代別では、40歳～79歳までは、年齢が上がるほど歩数計の使用頻度が高くなっていました。

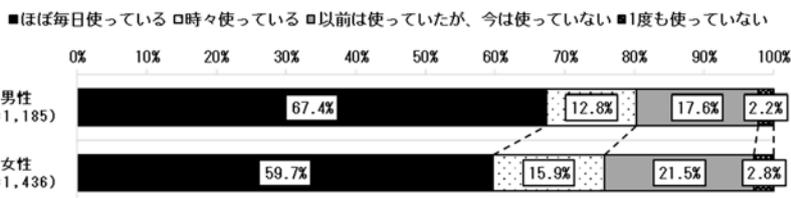
歩数データの送信割合が高い人ほど歩数計の使用頻度が高くなる傾向が見られますが、歩数データを送信していない人でも53.9%の人が、「ほぼ毎日使っている」、「時々使っている」と回答していました。

N=2,632

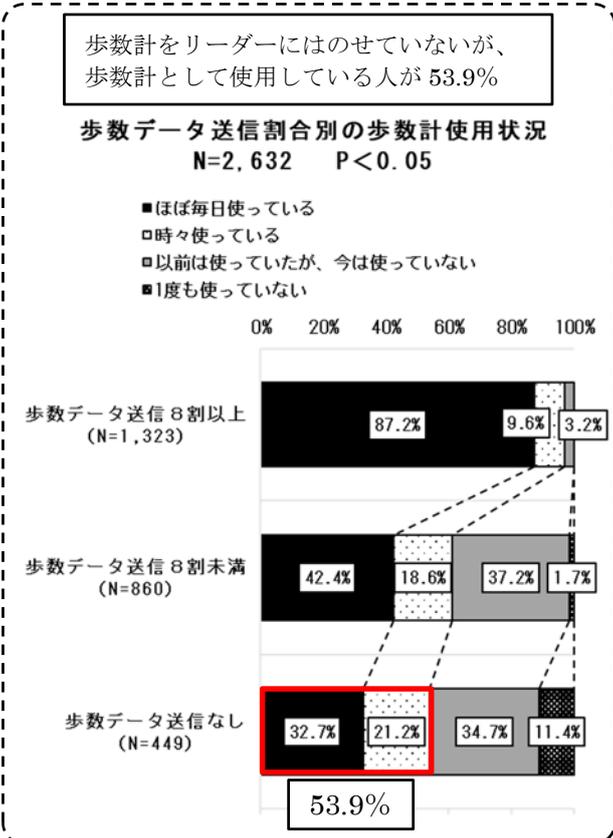
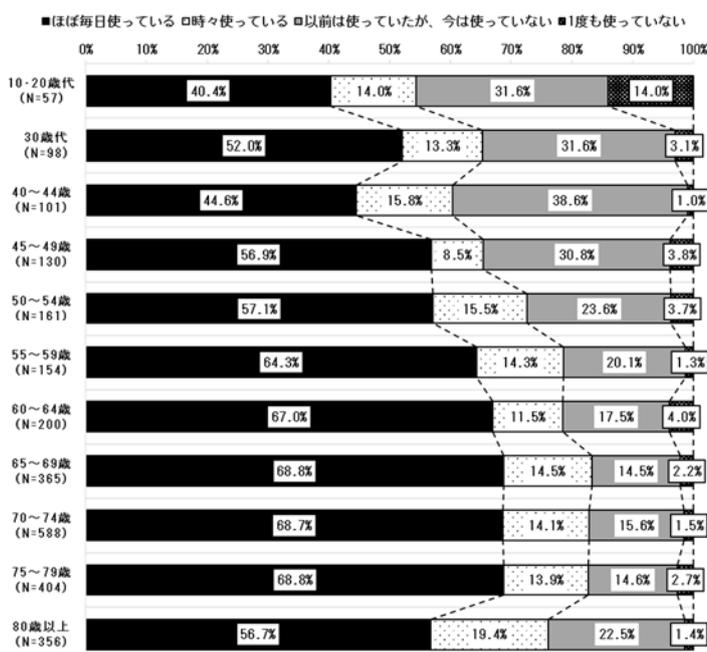
| | | |
|--------------------|------|-------|
| ほぼ毎日使っている | 1666 | 63.3% |
| 時々使っている | 382 | 14.5% |
| 以前は使っていたが、今は使っていない | 518 | 19.7% |
| 1度も使っていない | 66 | 2.5% |



N=2,621 P<0.05



N=2,614 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

2 歩数計の使用期間

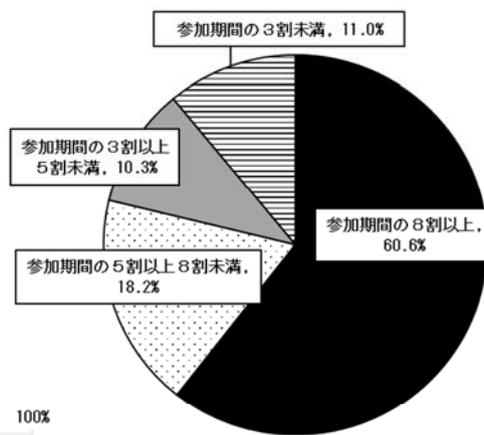
問 17 問 16 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。この事業に参加してから、現在にいたるまでの間（参加期間）、歩数計を使用した期間はどのくらいの割合ですか？（○はひとつ）

歩数計の使用期間は、「参加期間の8割以上」（60.6%）が最も多く、次が「参加期間の5割以上8割未満」（18.2%）でした。

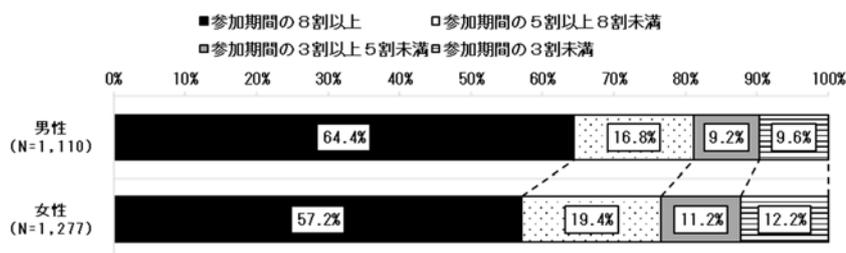
男女別では、女性より男性の方が「参加期間の8割以上」と回答した人が多く、年代別では60～64歳代で、「参加期間の8割以上」と回答した人が多くなっていました。

N=2,396

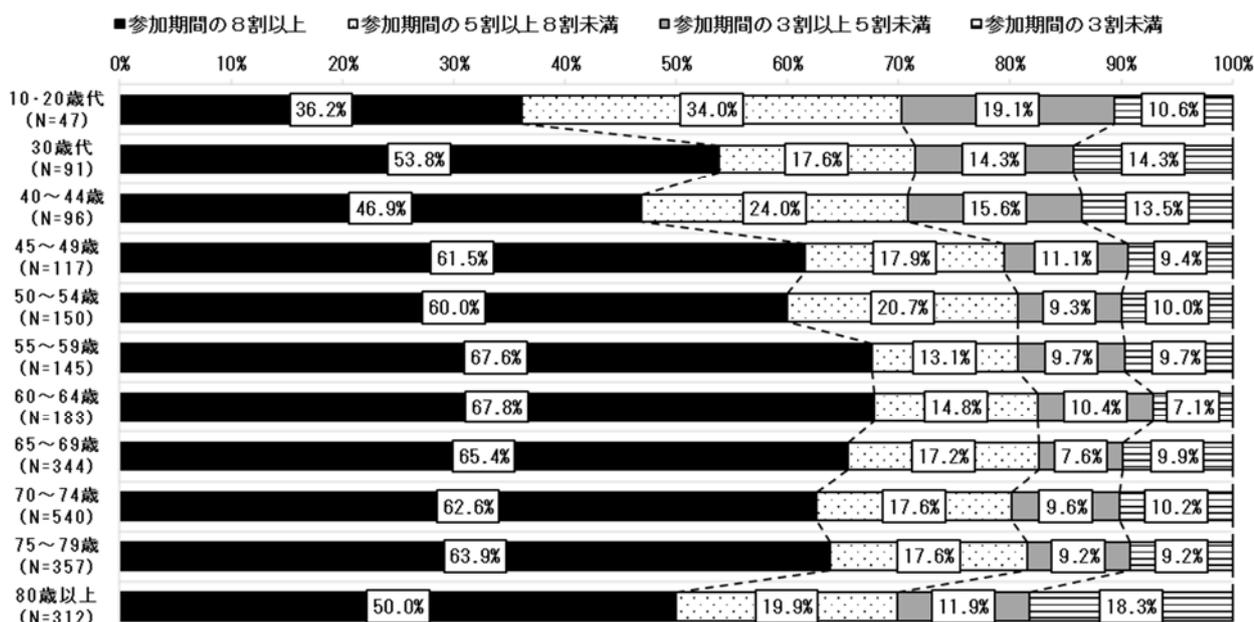
| | | |
|---------------|------|-------|
| 参加期間の8割以上 | 1452 | 60.6% |
| 参加期間の5割以上8割未満 | 435 | 18.2% |
| 参加期間の3割以上5割未満 | 246 | 10.3% |
| 参加期間の3割未満 | 263 | 11.0% |



N=2,387 P<0.05



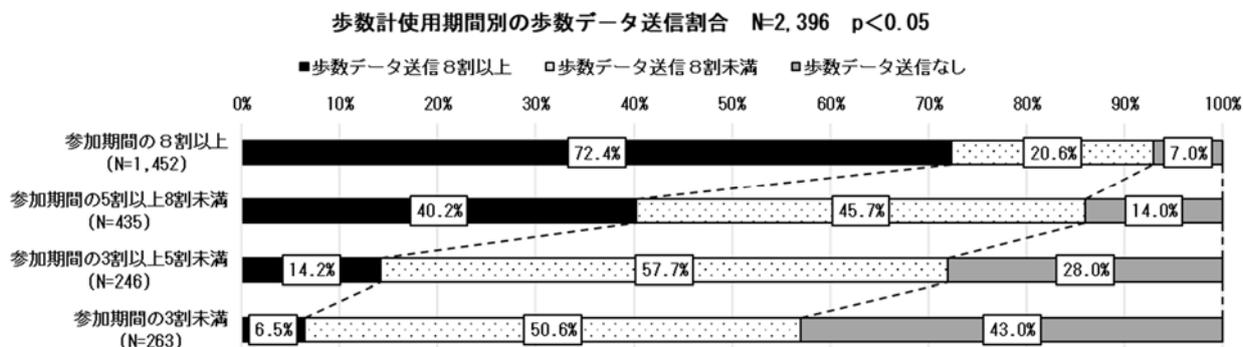
N=2,382 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

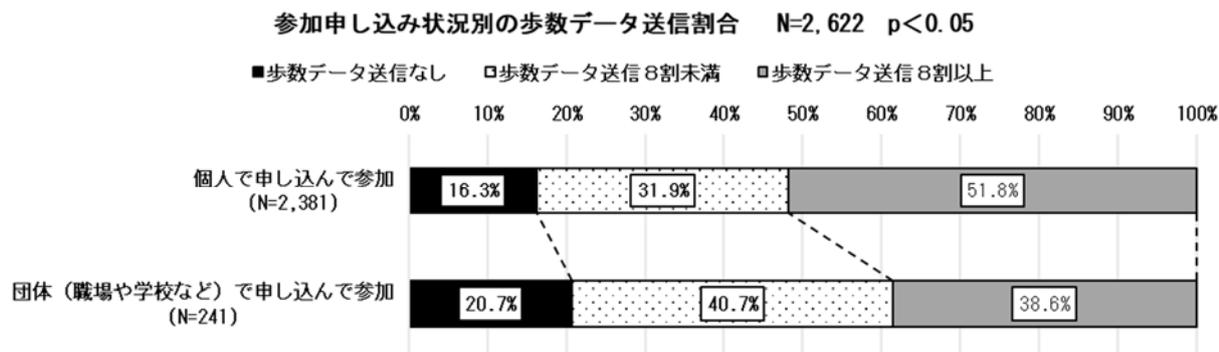
(参考1) 「歩数計を使用した期間」からみた歩数データの状況

事業の参加期間中、歩数計を使用した期間が長いほど、歩数データを多く送信していました。



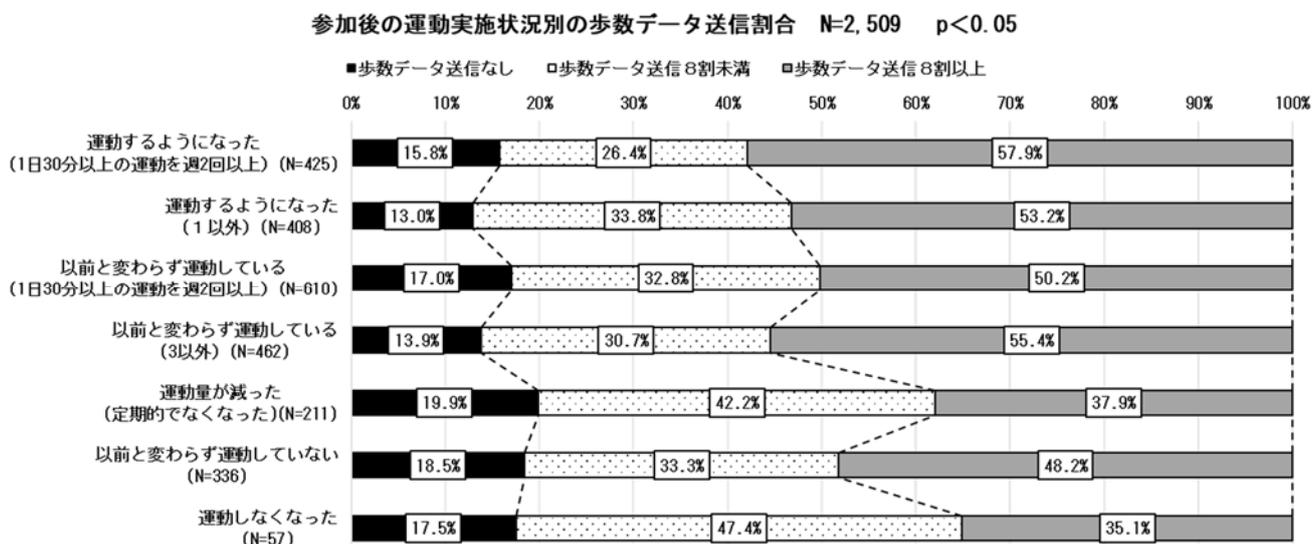
(参考2) 参加申込状況別の歩数データ送信割合

団体で申し込んで参加した人より個人で申し込んで参加した人の方が、より多く歩数データを送信していました。



(参考3) 参加後の運動実施状況の歩数データ割合

「1日30分以上の運動を週2回以上するようになった」人が最も歩数データをより多く送信しており(57.9%)、次に「以前と変わらず、1日30分以上の運動を週2回以上している」と回答した人の順となっていました。



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

3 リーダー設置場所に行く頻度

問 18 問 16 で「1. ほぼ毎日使っている」、「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。

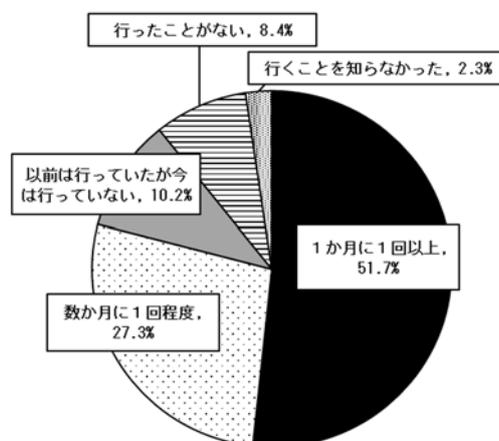
リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォンから歩数データを確認することができます。あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。

リーダー設置場所に「1か月に1回以上」行くと回答した人は51.7%で、「数か月に1回程度」行くと回答した人は27.3%でした。(歩数計の歩数データ保存期間：42日)

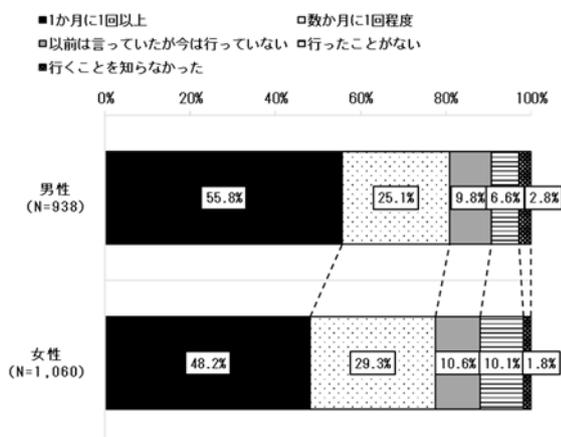
男女別では、男性の方が、女性よりリーダー設置場所に行く人が多い傾向が見られました。

N=2,008

| | | |
|-------------------|------|-------|
| 1か月に1回以上 | 1038 | 51.7% |
| 数か月に1回程度 | 549 | 27.3% |
| 以前は行っていたが今は行っていない | 205 | 10.2% |
| 行ったことがない | 169 | 8.4% |
| 行くことを知らなかった | 47 | 2.3% |

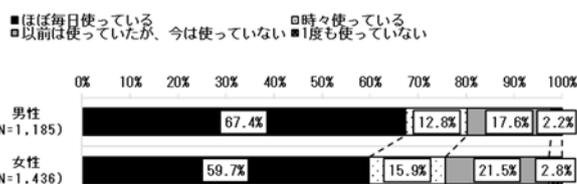


N=1,998 P<0.05

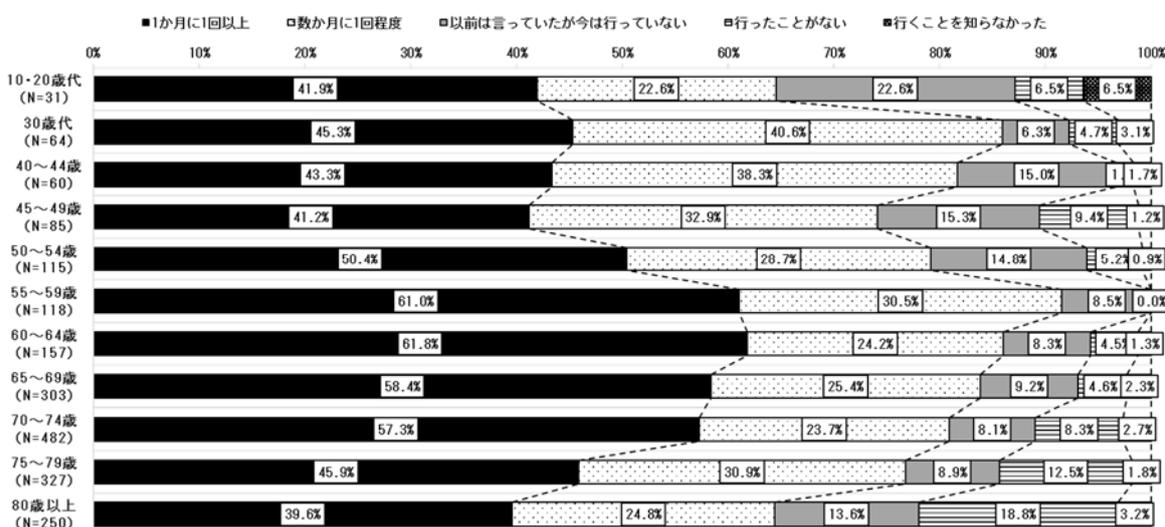


【参考】男女別の歩数計使用状況 (再掲)

N=2,621 P<0.05



N=1,992 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

4 歩数記録等の確認状況

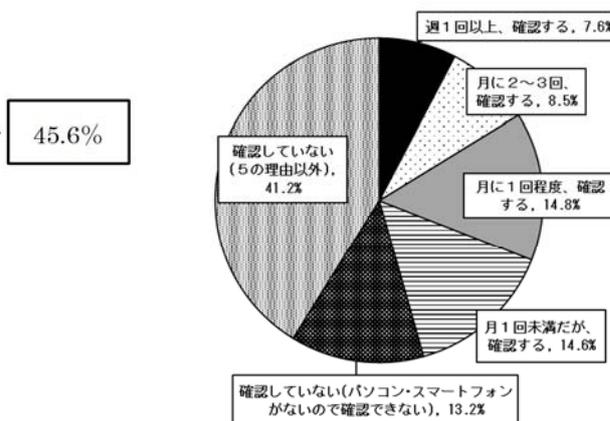
問 19 問 18で「1. 1か月に1回以上」「2. 数か月に1回程度」とお答えの方にお伺いします。
パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか。(〇はひとつ)

歩数データ等を「確認する」人は45.6%（昨年度は44.2%）でした。

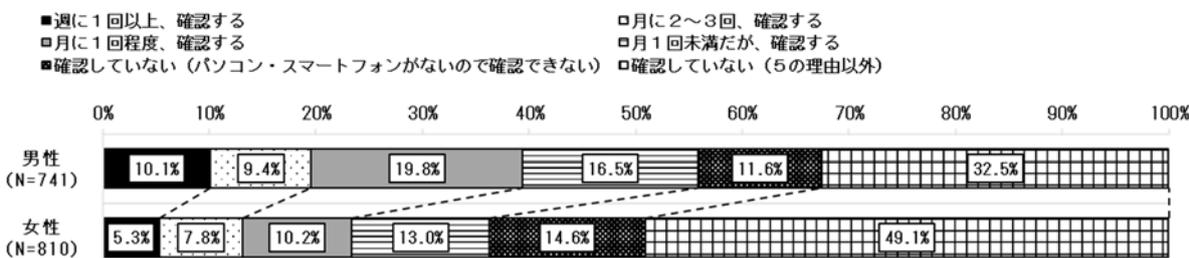
男女別では、男性の方が確認する割合が高くなっていました。年代別でみると、40～44歳代で「確認していない」と回答した人が最も多くなっていました。また、70歳代以上では、「確認していない（パソコン・スマートフォンがないので確認できない）」と回答した人が多くなっていました。

N=1,558

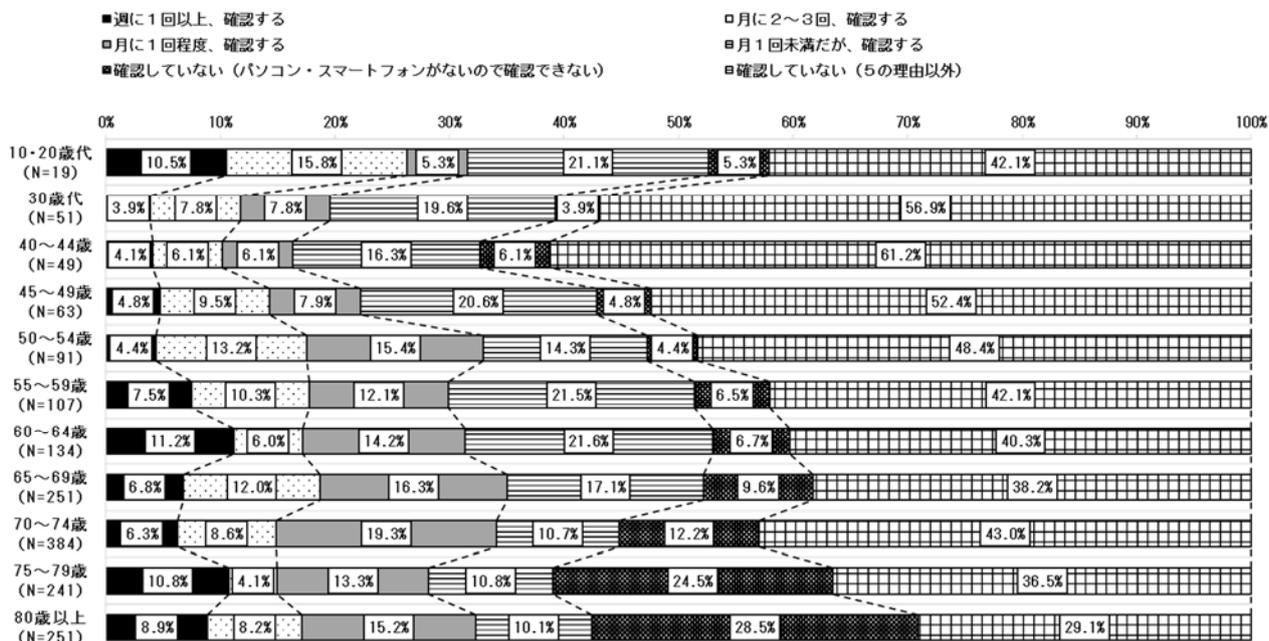
| | | |
|--------------------------------------|-----|-------|
| 週1回以上、確認する | 119 | 7.6% |
| 月に2～3回、確認する | 133 | 8.5% |
| 月に1回程度、確認する | 231 | 14.8% |
| 月1回未満だが、確認する | 228 | 14.6% |
| 確認していない (パソコン・スマートフォンがないので確認できない) | 205 | 13.2% |
| 確認していない(5の理由以外) | 642 | 41.2% |



N=1,551 P<0.05



N=1,548 P<0.05



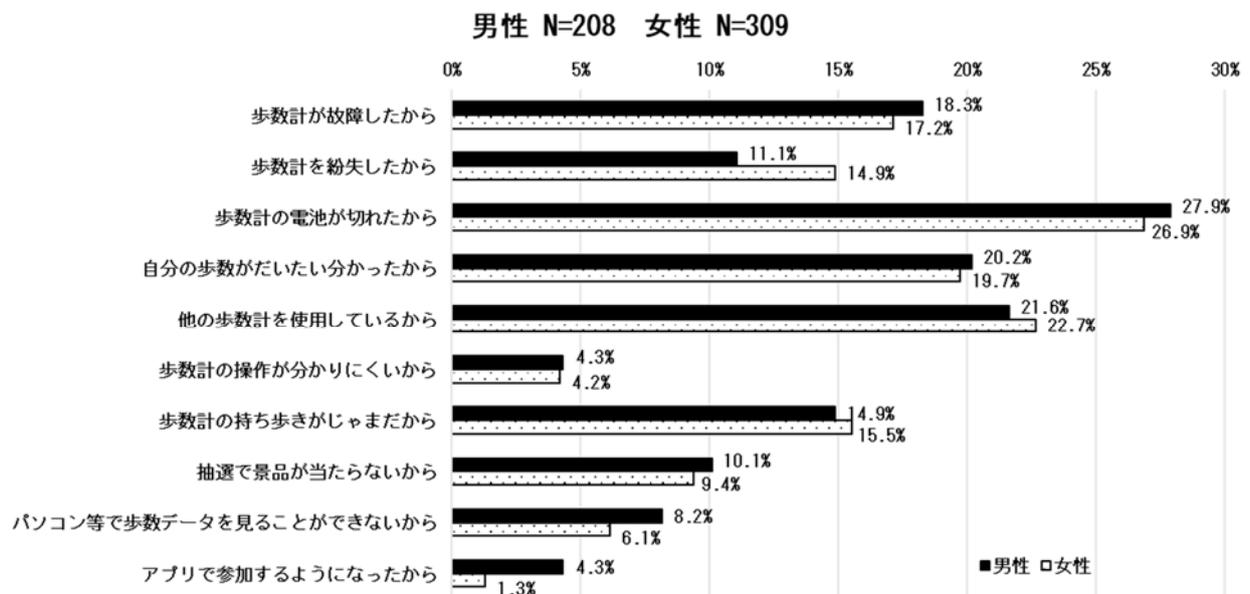
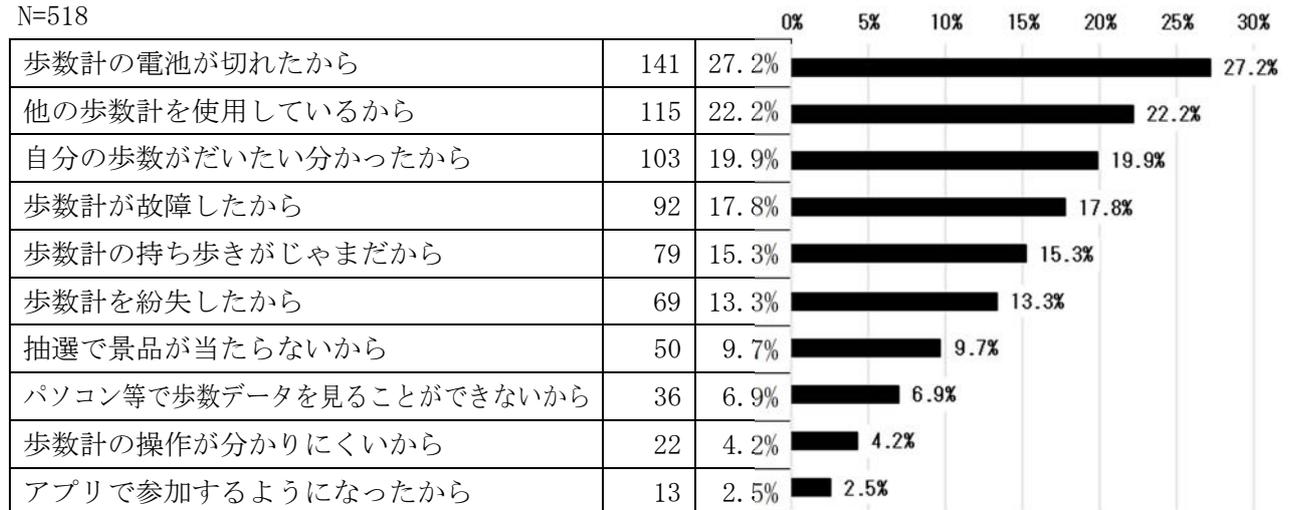
IV 「ウォーキングポイント」参加状況

5 歩数計を使わなくなった理由

問 20 問 16 で「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。
 あなたが歩数計を使わなくなった理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

「歩数計の電池が切れたから」が 27.2% と最も多く、次いで「他の歩数計を使用しているから」(22.2%)、「自分の歩数がだいたい分かったから」(19.9%) の順で、「アプリで参加するようになったから」は最も少なくなっていました。

N=518



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

1 参加前・後の運動習慣

問 21 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。参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

参加前に「運動していた」人は67.5%でしたが、参加後に「運動している」人は84.3%と、16.8ポイント増加していました。特に、参加後に、「(以前より) 運動するようになった」人は33.2%でした。

年代別では、75歳以上を除く年代で「運動するようになった」と回答した人が30%前後見られるなど、当事業への参加が、若年層を含む幅広い年代で運動のきっかけとなっています。

【参加前】 N=2, 525

| | | |
|--|-----|-------|
| 運動をしていなかった。 その当時、それから先もするつもりはなかった。 | 399 | 15.8% |
| 運動をしていなかった。 近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。 | 421 | 16.7% |
| 運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。 | 698 | 27.6% |
| 定期的に運動をしていた。 しかし、始めてから6か月以内であった。 | 74 | 2.9% |
| 定期的にスポーツ・運動をしていた。 また、6か月以上継続していた。 | 933 | 37.0% |

運動していなかった人 32.5%

運動していた人 67.5%



【参加後】 N=2, 509

| | | |
|-------------------------------------|-----|-------|
| 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) | 425 | 16.9% |
| 運動するようになった(1以外) | 408 | 16.3% |
| 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) | 610 | 24.3% |
| 以前と変わらず運動している(3以外) | 462 | 18.4% |
| 運動量が減った (定期的でなくなった) | 211 | 8.4% |
| 以前と変わらず運動していない | 336 | 13.4% |
| 運動しなくなった | 57 | 2.3% |

運動するようになった人 33.2%

変わらず運動している人 42.7%

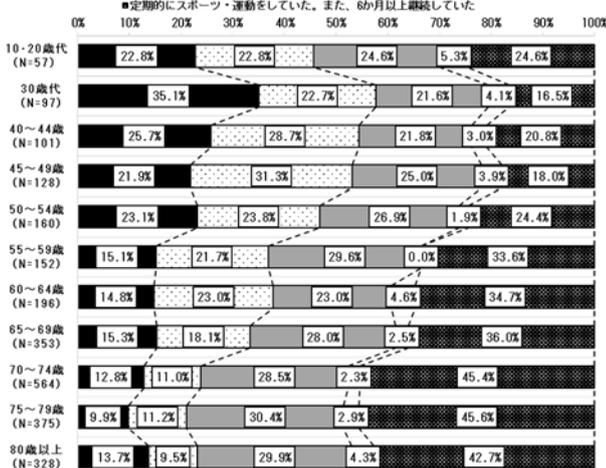
運動量が減った人 8.4%

運動していない人 15.7%

運動している人 84.3%

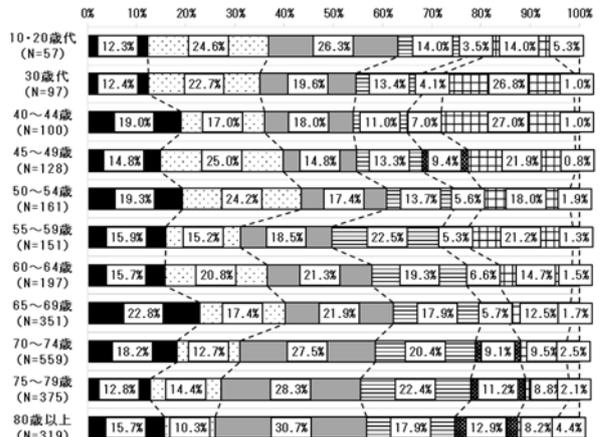
参加前の運動実施状況 N=2, 511 P<0.05

- 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
- 運動をしていなかった。近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた
- ▨ 運動をしていた。しかし、定期的ではなかった。
- ▩ 定期的に運動をしていた。しかし、始めてから6か月以内であった
- 定期的にスポーツ・運動をしていた。また、6か月以上継続していた



参加後の運動実施状況 N=2, 495 P<0.05

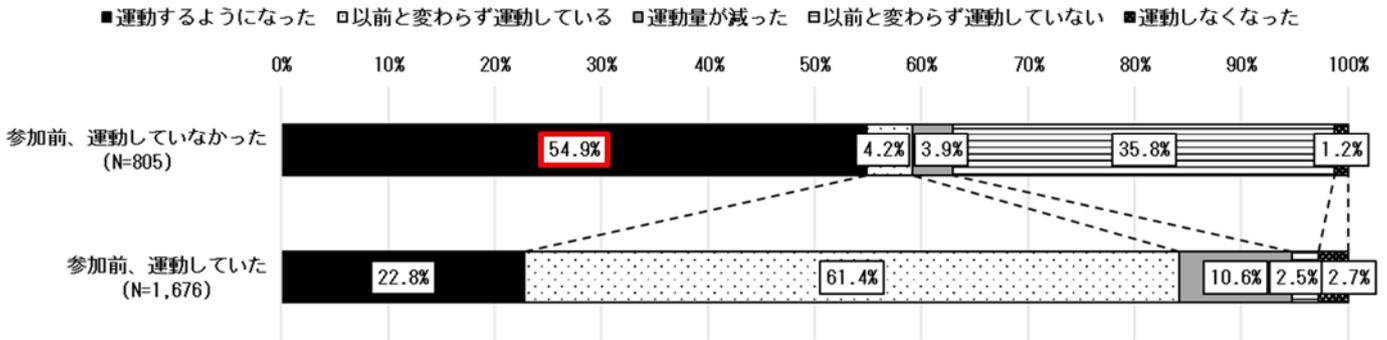
- 運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)
- 運動するようになった(1以外)
- ▨ 以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上)
- ▩ 以前と変わらず運動している(3以外)
- 運動量が減った(定期的でなくなった)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

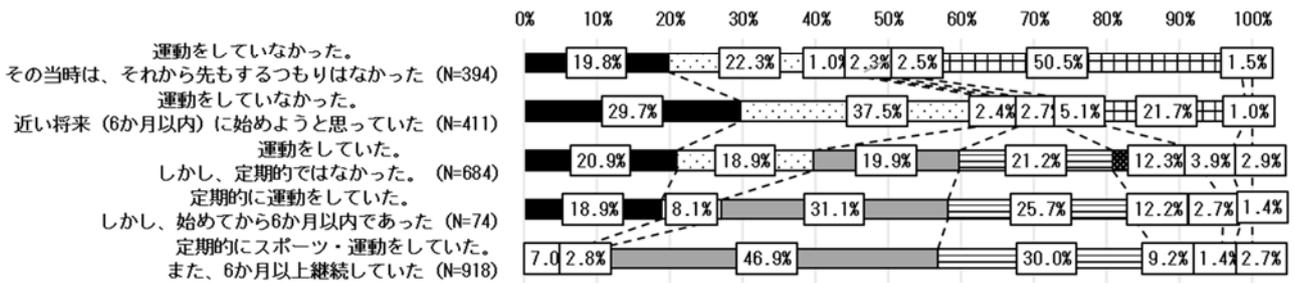
参加前に「運動していなかった」人のうち、参加後に「運動するようになった」人は、54.9%でした。

参加前後の運動実施状況（5区分クロス表） N=2,481 p<0.05



参加前後の運動実施状況 N=2,481 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）
- 運動量が減った（定期的でなくなった）
- 運動しなくなった
- 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）
- 以前と変わらず運動していない

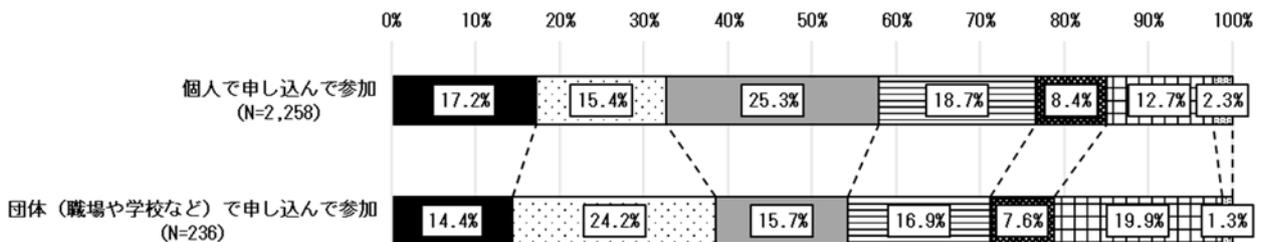


（参考）参加申込状況別の参加後の運動実施状況

参加後に運動している人（「参加前は運動していなかったが、参加後に運動するようになった人」と「参加前と変わらず運動している人」の合計）の割合は、自分から参加した人（個人申込）の方が、団体（職場や学校など）で申し込んで参加した人（団体申込）よりも高くなっており、自発的に取り組む方が運動習慣の改善につながりやすいと考えられます。

参加申込状況別の参加後の運動実施状況 N=2,494 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）
- 運動量が減った（定期的でなくなった）
- 運動しなくなった
- 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）
- 以前と変わらず運動していない



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 の【参加後】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。（〇はひとつ）

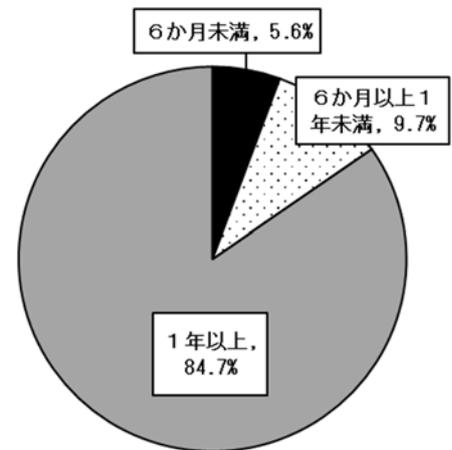
現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、84.7%でした。

男女別では、男性の方が女性よりも継続期間が長い人が多く、年代別では、75~79歳の年代で「1年以上」継続していると回答した割合が最も高くなっていました。

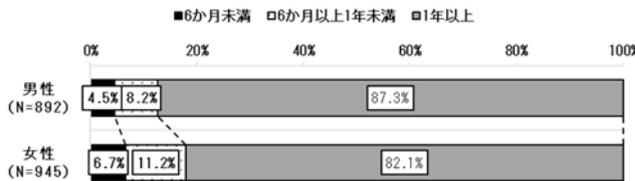
また、「参加後運動するようになった（1日30分以上の運動を週2回以上）」と回答した人のうち80.2%がその状態を「1年以上」継続していると回答しており、本事業をきっかけに運動が習慣となっています。

N=1,844

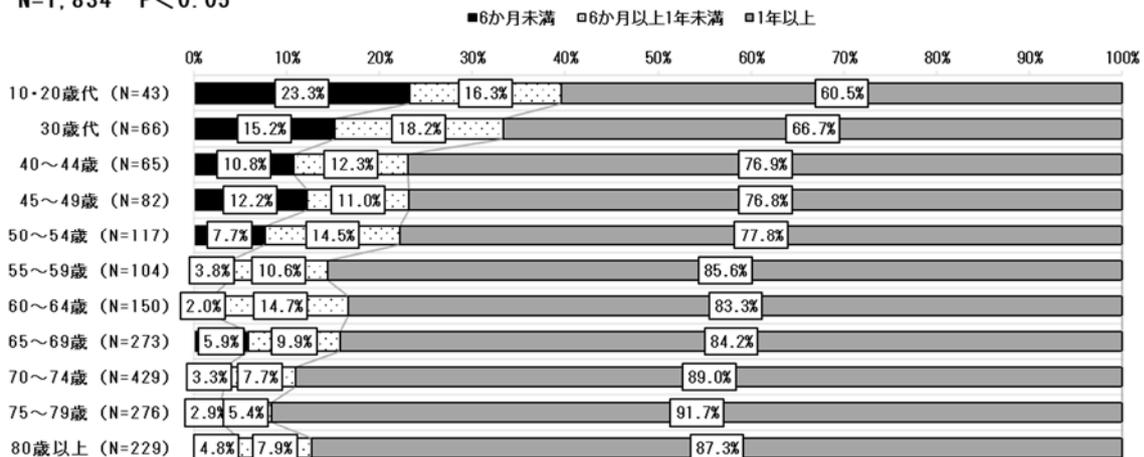
| | | |
|-----------|------|-------|
| 6か月未満 | 104 | 5.6% |
| 6か月以上1年未満 | 179 | 9.7% |
| 1年以上 | 1561 | 84.7% |



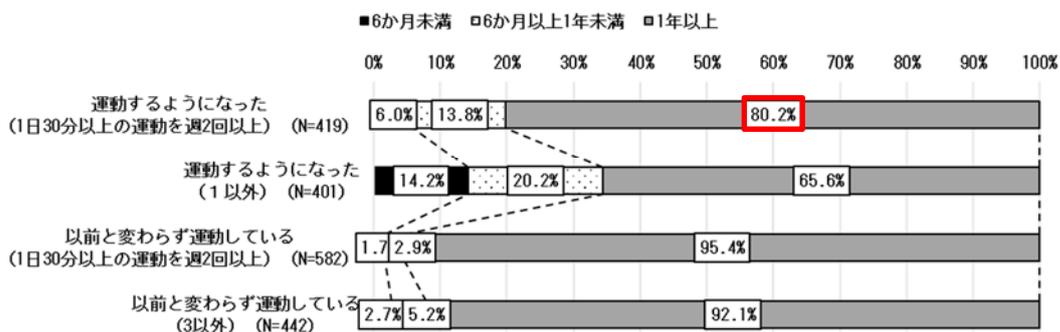
N=1,837 P<0.05



N=1,834 P<0.05



参加後の運動実施状況別の継続期間 N=1,844 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 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）

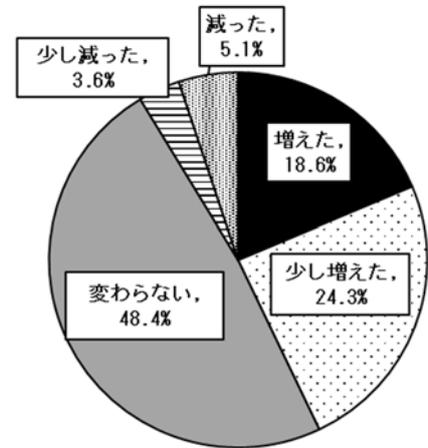
参加前に比べて参加後に外出頻度が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は42.9%でした。全ての年代で30%以上の人々が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答しており、事業への参加が外出頻度の向上につながっていました。

また、歩数計の使用頻度が多い人ほど、外出の機会が増えた（少し増えた含む）人が多くなっていました。

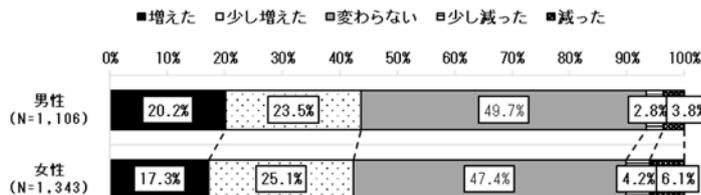
N=2, 459

| | | |
|-------|------|-------|
| 増えた | 458 | 18.6% |
| 少し増えた | 598 | 24.3% |
| 変わらない | 1190 | 48.4% |
| 少し減った | 88 | 3.6% |
| 減った | 125 | 5.1% |

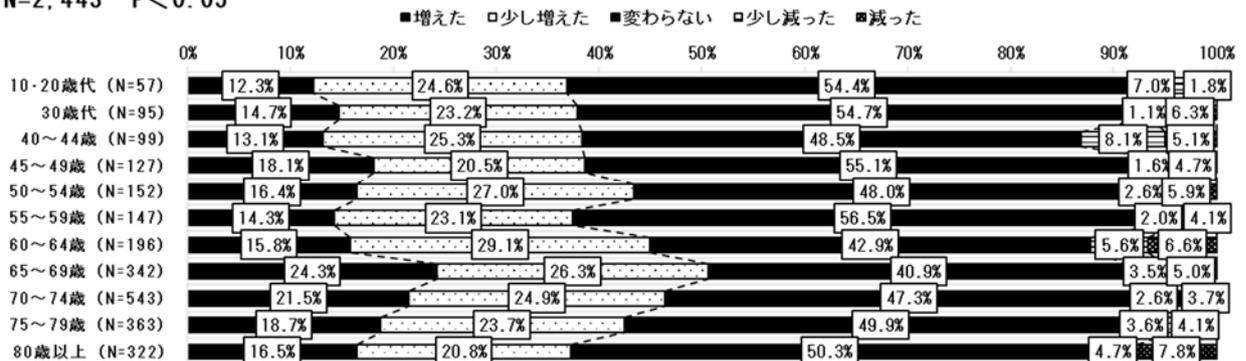
42.9%



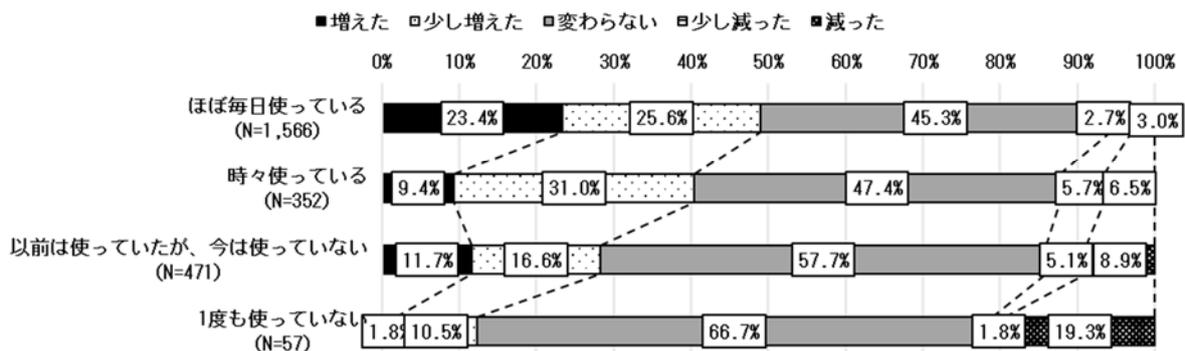
N=2, 449 P<0.05



N=2, 443 P<0.05



歩数計使用状況別の外出頻度の変化 N=2, 446 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 参加後のリーダーが設置されている店舗を利用する機会の変化

問 24 ウォーキングポイント参加前と比べて、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）

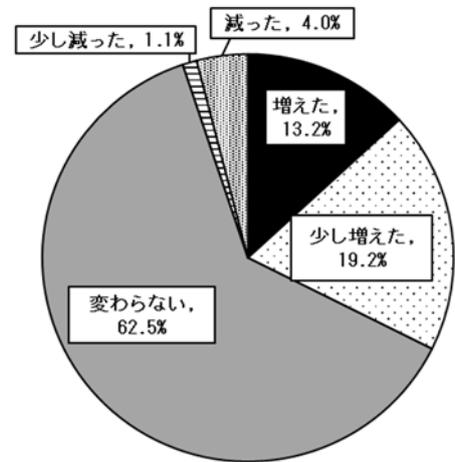
参加前に比べて、参加後にリーダー設置店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、32.4%でした。

年代別では、いずれの年代でも25~40%程度の人が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答しており、年代を問わず、リーダー設置店舗の利用機会増加につながっていました。また、歩数計を使う頻度が高い人ほど、歩数送信などにより、リーダー設置店舗を利用する機会が増える傾向も見られました。

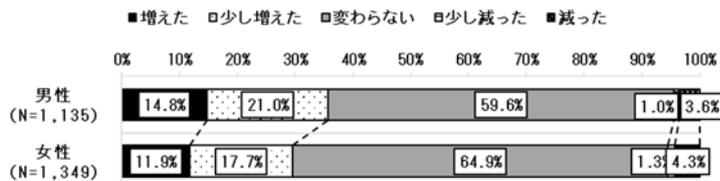
N=2,493

| | | |
|-------|------|-------|
| 増えた | 328 | 13.2% |
| 少し増えた | 479 | 19.2% |
| 変わらない | 1558 | 62.5% |
| 少し減った | 28 | 1.1% |
| 減った | 100 | 4.0% |

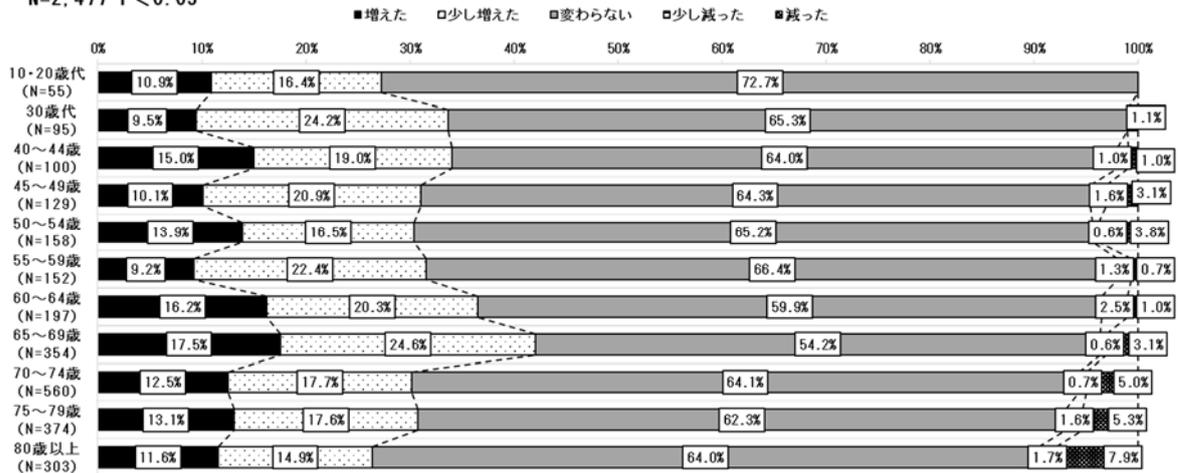
32.4%



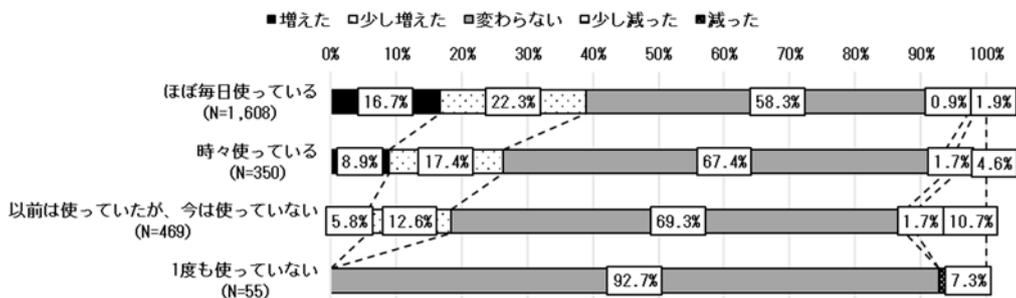
N=2,484 P<0.05



N=2,477 P<0.05



歩数計使用状況別のリーダー設置店舗の利用頻度 N=2,482 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 参加後のリーダーが設置されている公共施設を利用する機会の変化

問 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、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)

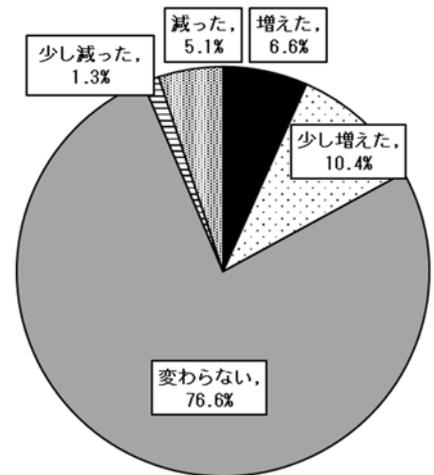
参加前に比べて、参加後にリーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、17.0%でした。

年代別では、75～79歳で最も「増えた（「少し増えた」含む）」と回答した人の割合が高く、歩数計を使う頻度が高い人ほど、リーダー設置施設を利用する機会が増えています。

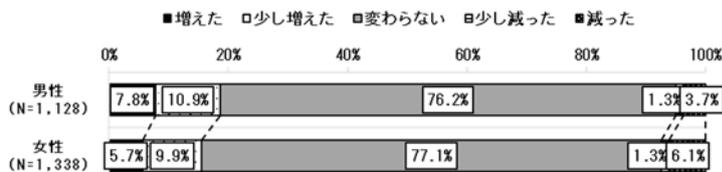
N=2,475

| | | |
|-------|------|-------|
| 増えた | 164 | 6.6% |
| 少し増えた | 257 | 10.4% |
| 変わらない | 1897 | 76.6% |
| 少し減った | 32 | 1.3% |
| 減った | 125 | 5.1% |

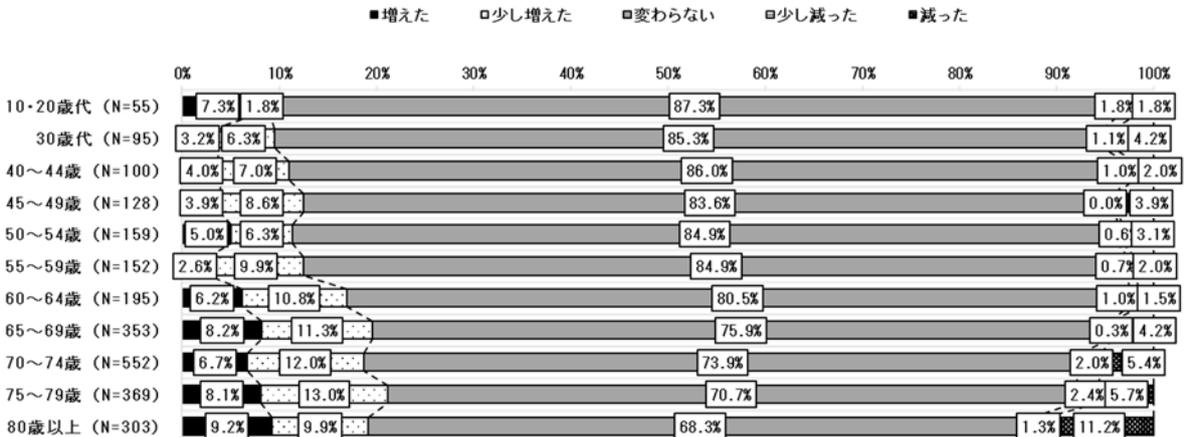
17.0%



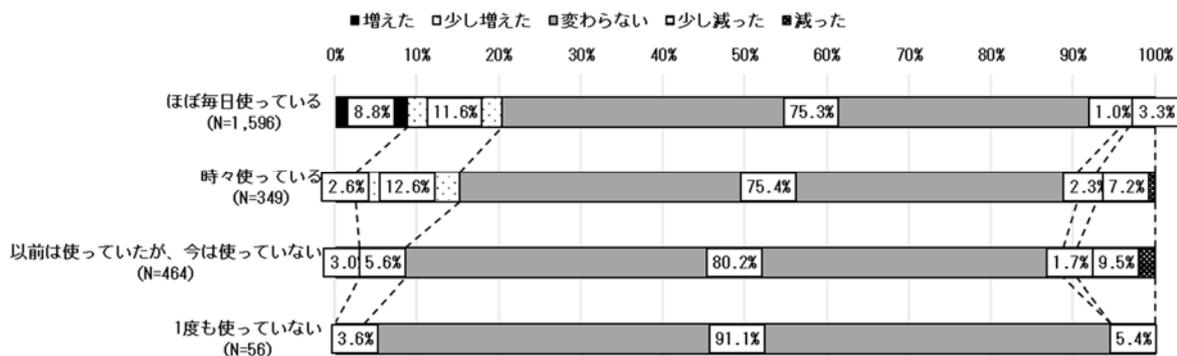
N=2,466 P<0.05



N=2,461 P<0.05



歩数計使用状況別のリーダー設置施設の利用頻度 N=2,465 検定不能



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

6 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 26 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)

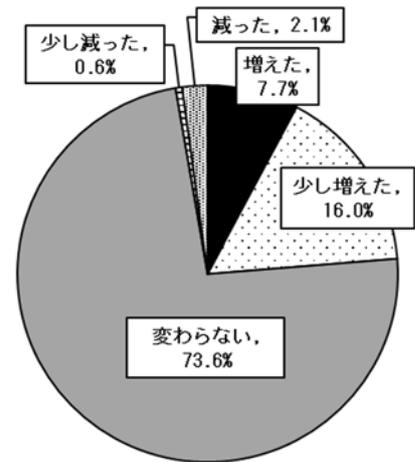
参加前に比べて、参加後に、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、23.7%でした。

年代別では、概ね年代が上がるほど「増えた」人が多く、また、歩数計を使う頻度が高い人ほど、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ていました。

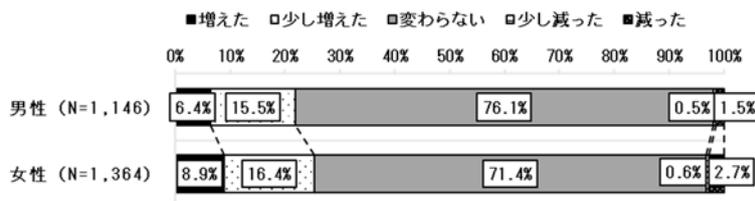
N=2,519

| | | |
|-------|------|-------|
| 増えた | 195 | 7.7% |
| 少し増えた | 402 | 16.0% |
| 変わらない | 1854 | 73.6% |
| 少し減った | 14 | 0.6% |
| 減った | 54 | 2.1% |

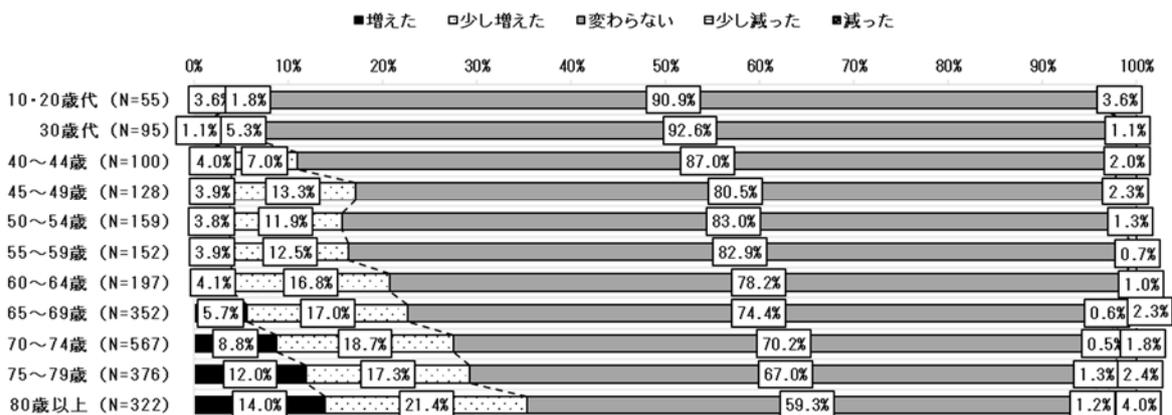
23.7%



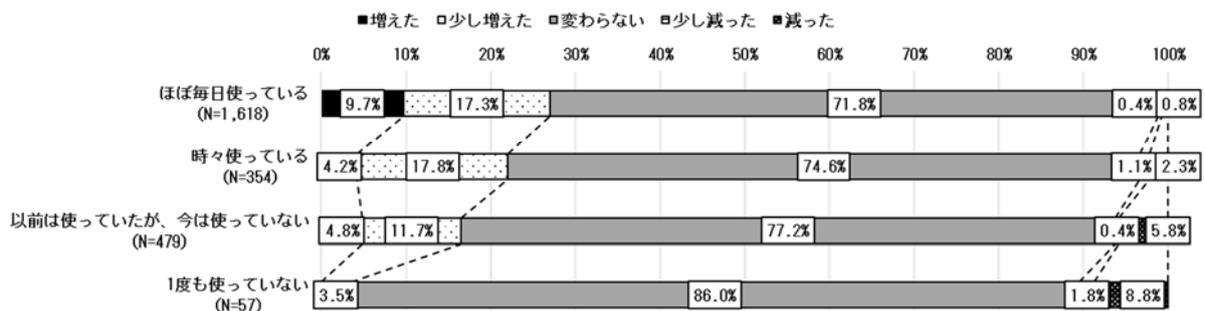
N=2,510 P<0.05



N=2,503 P<0.05



歩数計使用状況別の挨拶頻度の変化 N=2,508 検定不能



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 27 40 歳以上の方にお伺いします。

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。（〇はひとつ）

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、参加前後で6.2ポイント減少していました。

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、12.1%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。

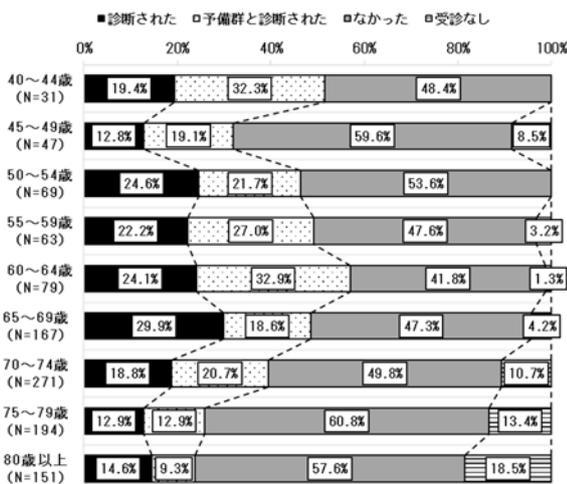
N=2,321

| | | | |
|-----------|-------|-------|---------|
| 診断された | 297 | 12.8% | } 25.6% |
| 予備群と診断された | 297 | 12.8% | |
| なかった | 1,478 | 63.7% | } 19.4% |
| 受診なし | 249 | 10.7% | |

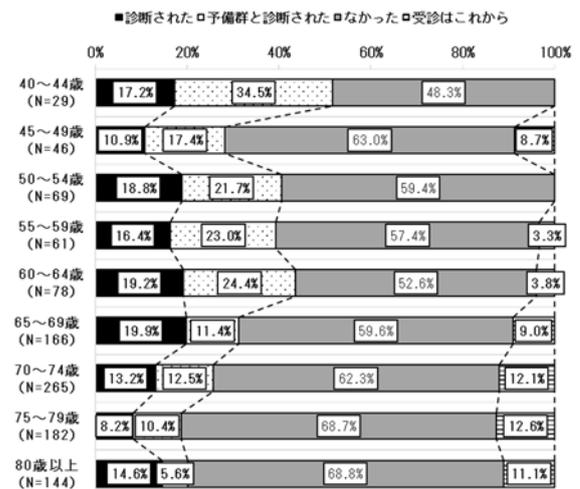
N=2,219

| | | | |
|-----------|-------|-------|---------|
| 診断された | 209 | 9.4% | } 19.4% |
| 予備群と診断された | 223 | 10.0% | |
| なかった | 1,553 | 70.0% | } |
| 受診はこれから | 234 | 10.5% | |

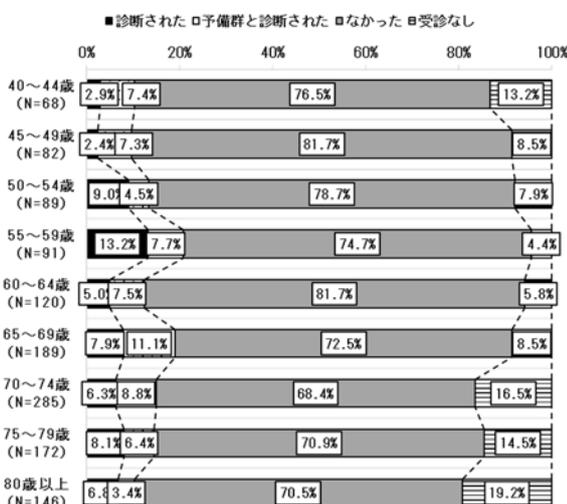
参加前（男性）N=1,072 P<0.05



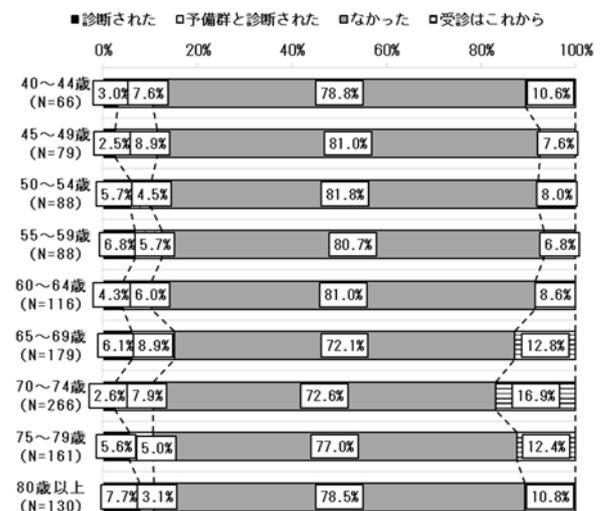
参加後（男性）N=1,040 P<0.05



参加前（女性）N=1,242 P<0.05

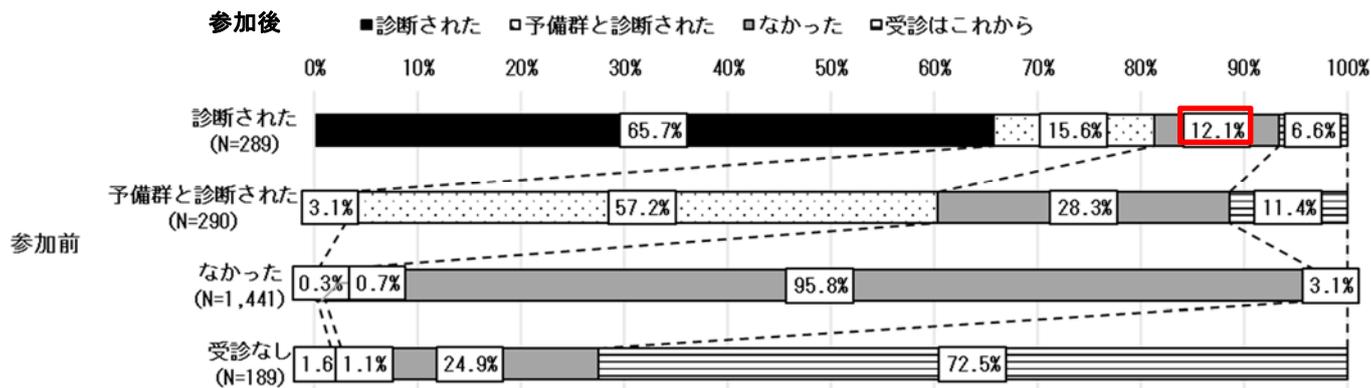


参加後（女性）N=1,173 P=0.251



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

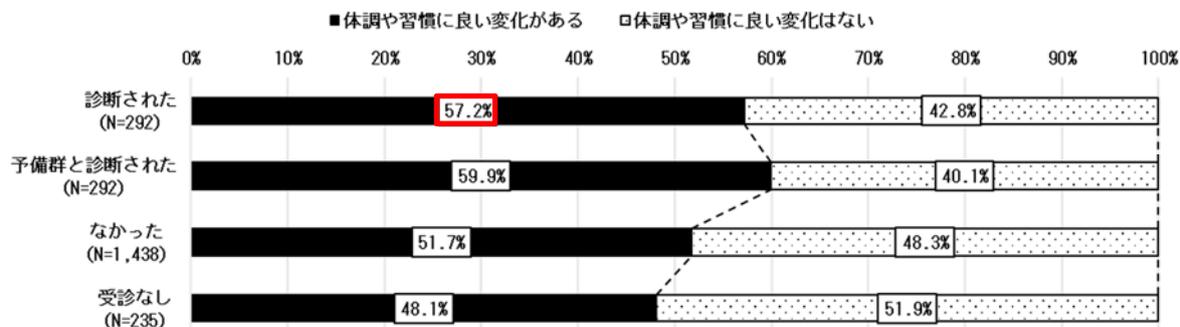
参加前後のメタボリックシンドローム診断状況 N=2,209 p<0.05



(参考1) 参加前のメタボ診断状況別「参加後の体調や習慣の変化」

参加前にメタボリックシンドロームと診断を受けた人のうち、57.2%が参加後に体調や習慣に良い変化があると回答していました。

参加前のメタボ状況別の参加後の体調や習慣の良い変化 N=2,257 p<0.05



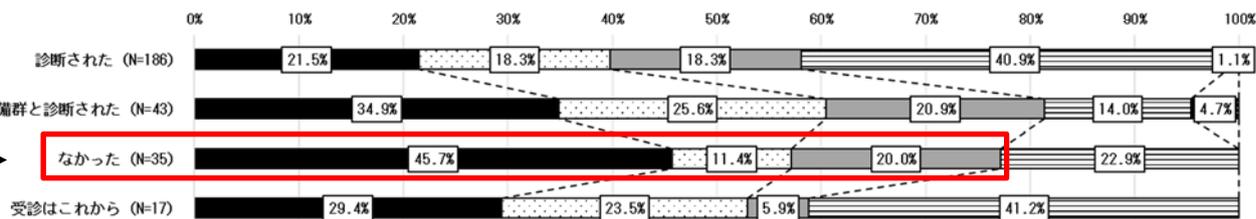
(参考2) 参加前にメタボと診断された人の「参加後のメタボ診断状況別の参加後の歩数の変化」

統計的に有意とはいえませんが、参加前にメタボと診断され、参加後はメタボと診断されなかった（改善した）人のうち77.1%が、参加後の歩数が「平均して増えている」と回答していました。

参加前メタボリックシンドローム診断を受けた人の参加後の状況別にみる一日の歩数変化 N=281 検定不能

- 平均して2000歩（歩行時間の目安：20分間）以上増えている
- 平均して1000歩（歩行時間の目安：10分間）以上増えている
- 平均して減った
- 平均して増えている（1,000歩未満）
- 平均して変わらない

参加前はメタボ診断を受けたが、参加後はメタボと診断されなかった（改善した）人のうち、参加後の歩数が、「平均して増えている」と回答した人の割合77.1%（45.7%+11.4%+20.0%）



【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% |

V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

8 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) 「片脚立ちで靴下がはけない」

問 28 40歳以上の方にお伺いします。

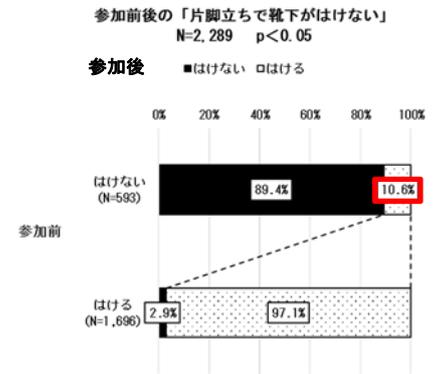
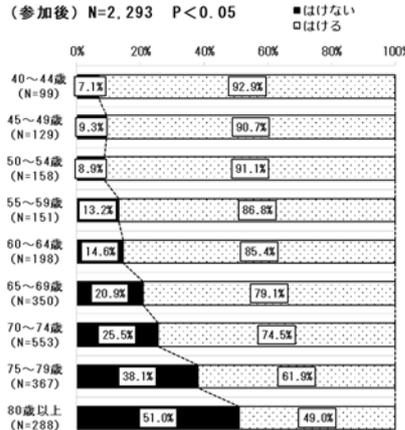
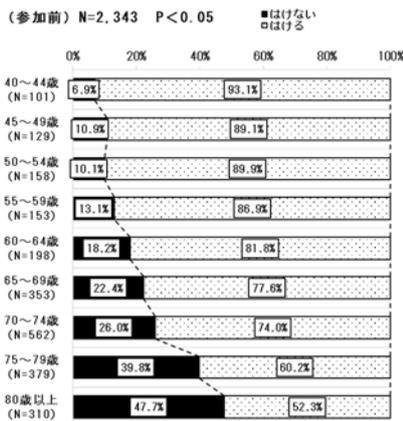
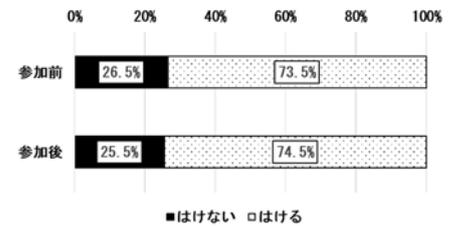
あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）
「片脚立ちで靴下がはけない」

「片脚立ちで靴下がはけない」人の割合は、参加前後で1.0ポイント減少していました。

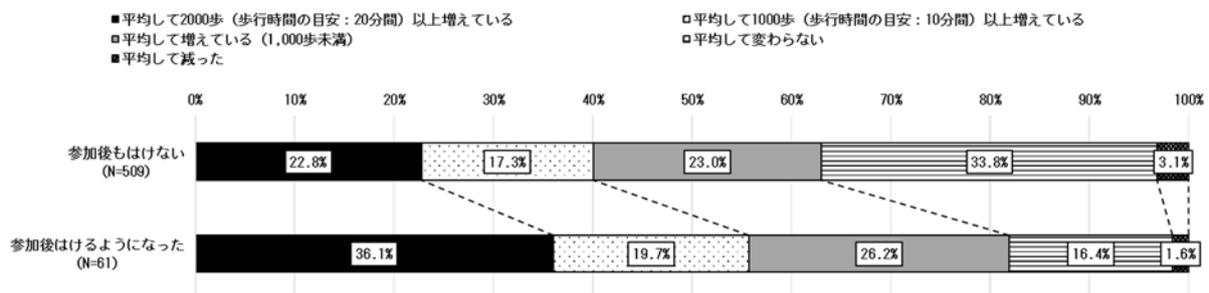
参加前に片脚立ちで靴下がはけなかった人の改善状況をみると、参加前は片脚立ちで靴下がはけなかった人のうち、10.6%の人が参加後、片脚立ちで靴下がはけるようになっていました。

また、参加後に片脚立ちで靴下がはけるようになった人と、参加後もはけない人では、改善した人の方が参加後の歩数や運動状況に大きな向上が見られました。

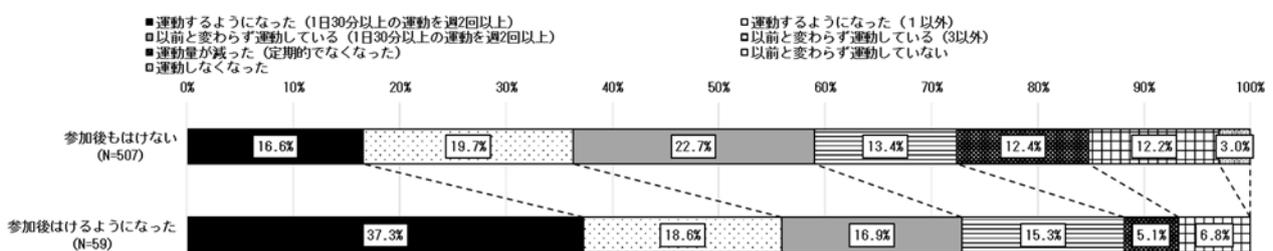
| 片脚立ちで靴下がはけない | 【参加前】N=2,354 | | 【参加後】N=2,302 | |
|--------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | はい | いいえ | はい | いいえ |
| はい | 623 | 26.5% | 587 | 25.5% |
| いいえ | 1,731 | 73.5% | 1,715 | 74.5% |



参加前「片脚立ちで靴下がはけなかった人」の参加後の改善有無別にみる1日の歩数の変化 N=570 p<0.05



参加前「片脚立ちで靴下がはけなかった人」の参加後の状況別にみる参加後の運動実施状況 N=566 p<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」

問 28 40 歳以上の方にお伺いします。

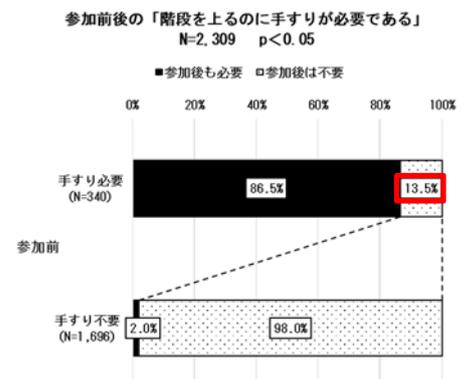
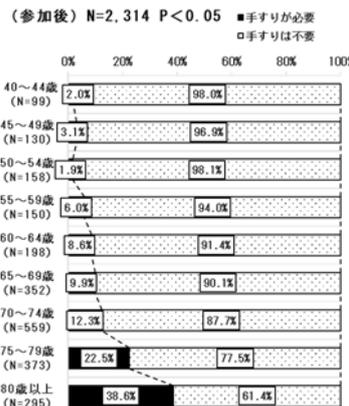
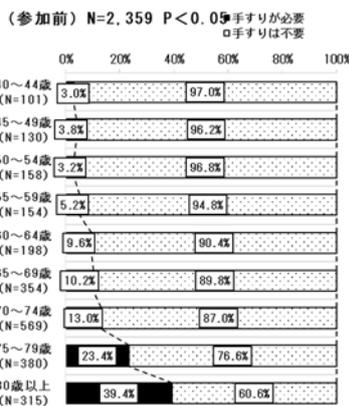
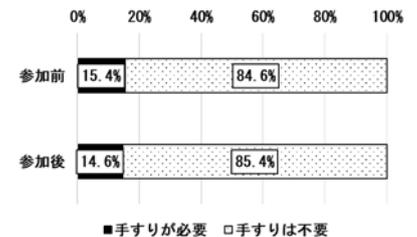
あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)
「階段を上るのに手すりが必要である」

「階段を上るのに手すりが必要」な人の割合は、参加前後で 0.8 ポイント減少していました。

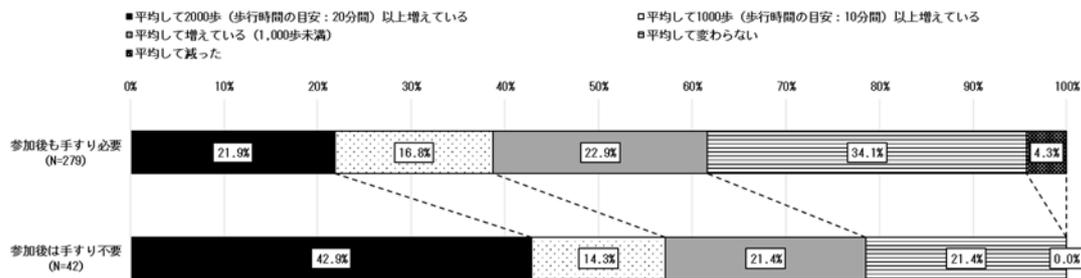
参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人の改善状況をみると、参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人のうち、13.5%の人が、参加後は手すりが不要になっていました。

また、参加後に手すりが不要になった人と、参加後も手すりが必要な人では、改善した人の方が参加後の歩数や運動状況に大きな向上が見られました。

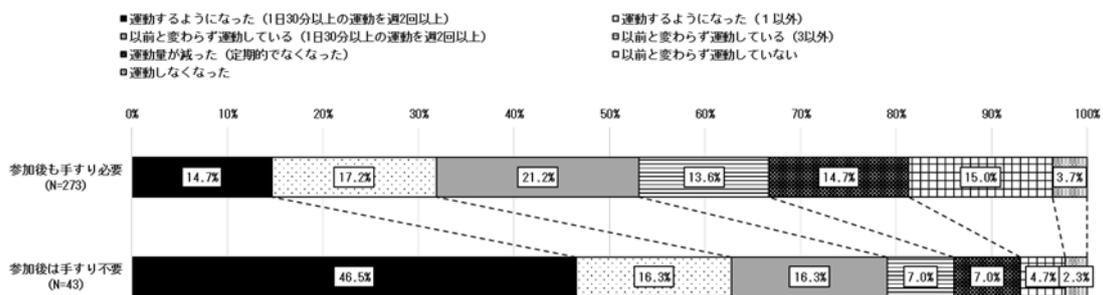
| 階段を上るのに手すりが必要である | 【参加前】N=2,370 | | 【参加後】N=2,323 | |
|------------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| はい | 366 | 15.4% | 339 | 14.6% |
| いいえ | 2,004 | 84.6% | 2,323 | 85.4% |



参加前「階段を上るのに手すりが必要だった人」の参加後の状況別にみる1日の歩数の変化 N=321 p<0.05



参加前「階段を上るのに手すりが必要だった人」の参加後の状況別にみる参加後の運動実施状況 N=316 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) 「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

問 28 40歳以上の方にお伺いします。

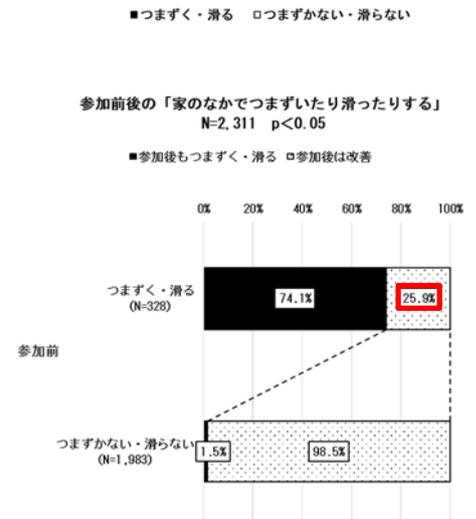
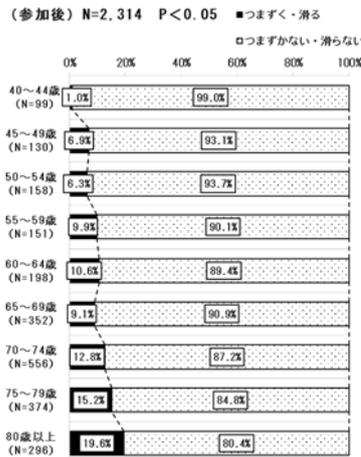
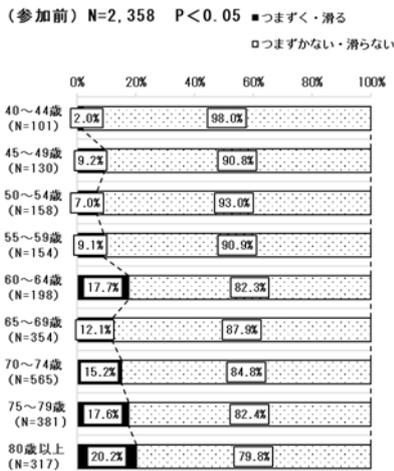
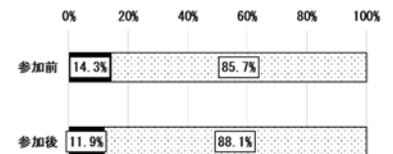
あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)
「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

「家の中でつまずいたり滑ったりする人」は、参加前後で2.4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25.9%の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

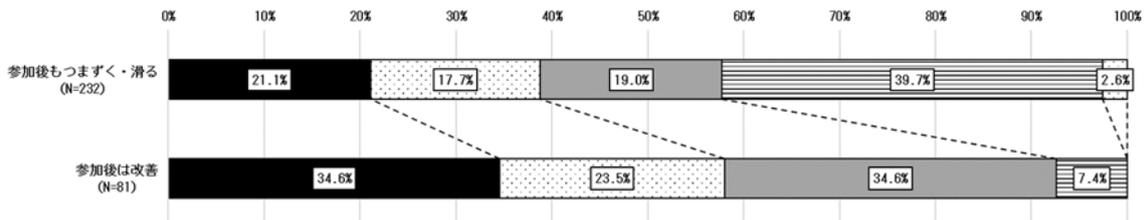
そして、参加後も「つまずいたり滑ったりする」人と、参加後は「つまずいたり滑ったりしなくなった」人では、改善した人の方が参加後の歩数や運動状況に大きな向上が見られました。

| 家の中でつまずいたり滑ったりする | 【参加前】N=2,369 | | 【参加後】N=2,323 | |
|------------------|--------------|-------|--------------|-------|
| はい | 338 | 14.3% | 277 | 11.9% |
| いいえ | 2,031 | 85.7% | 2,046 | 88.1% |



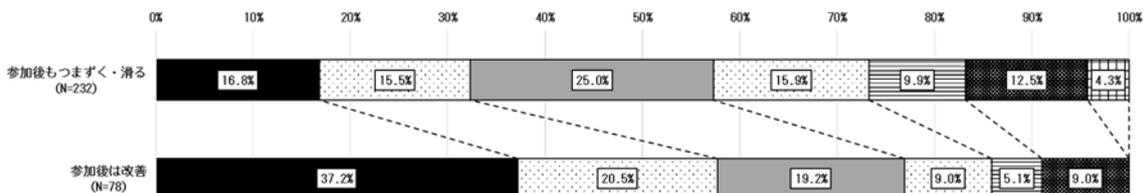
参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりしていた人」の参加後の状況別にみる1日の歩数の変化 N=313 検定不能

■平均して2000歩(歩行時間の目安:20分間)以上増えている
□平均して1000歩(歩行時間の目安:10分間)以上増えている
□平均して増えない(1,000歩未満)
□平均して減った



参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりしていた人」の参加後の状況別にみる参加後の運動実施状況 N=310 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)
□運動量が減った(定期的でなくなった)
□運動しなくなった
□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)
■以前と変わらず運動していない



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

9 参加前・後の体調や習慣の変化

問 29 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)

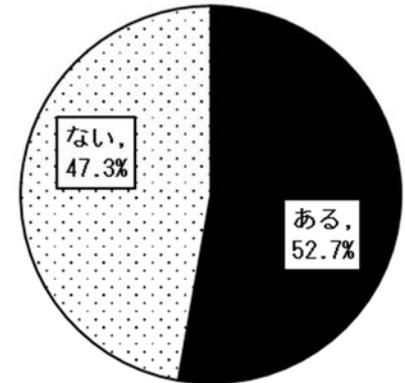
52.7%の人が、参加前と比べて、体調や習慣に良い変化がありました。

年代別では60歳以上において、50%以上の人が、体調や習慣に良い変化があると回答していました。

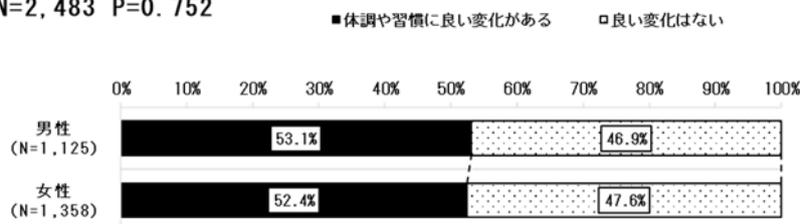
また、体調や習慣に良い変化がある人の方が、参加後の歩数が増えています。

N=2,493

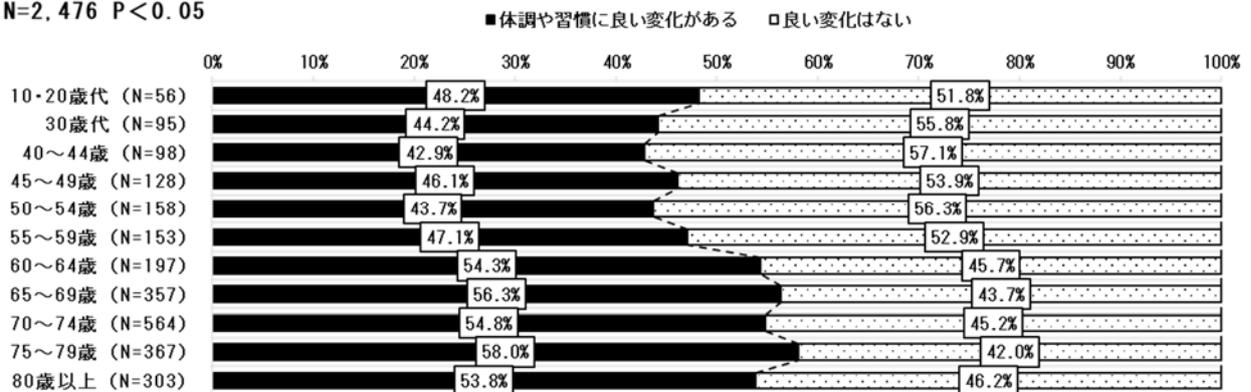
| | | |
|---------------|-------|-------|
| 体調や習慣に良い変化がある | 1,315 | 52.7% |
| 体調や習慣に良い変化はない | 1,178 | 47.3% |



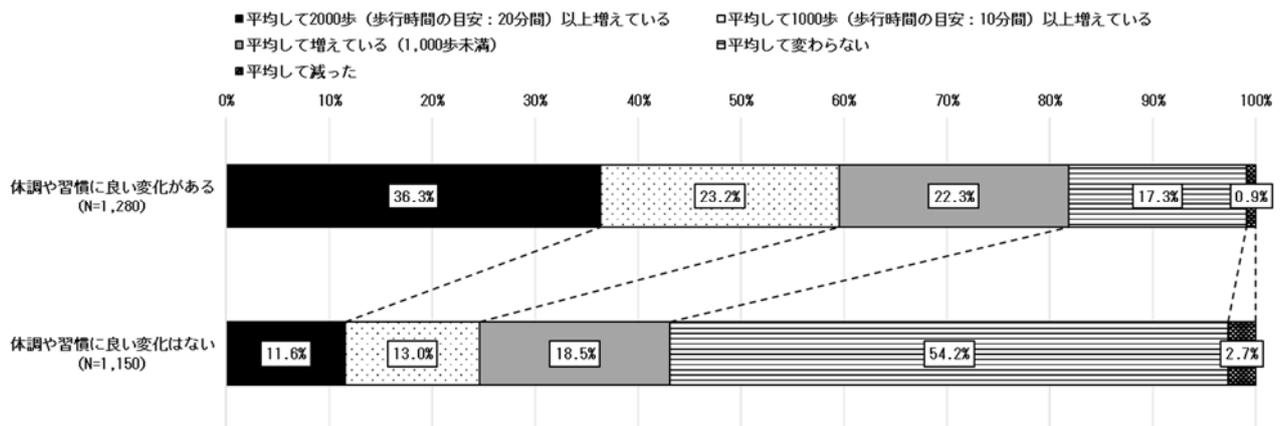
N=2,483 P=0.752



N=2,476 P<0.05



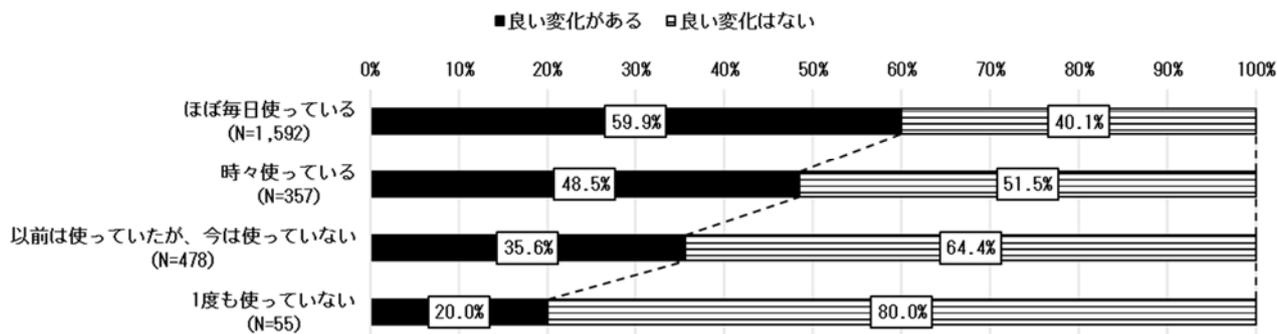
参加後の体調や習慣の変化別にみる1日の歩数の変化 N=2,430 p<0.05



(参考1) 歩数計使用頻度別の体調や習慣の変化

歩数計の使用頻度が高い人ほど、体調や習慣に良い変化があると回答した人が多くなっていました。

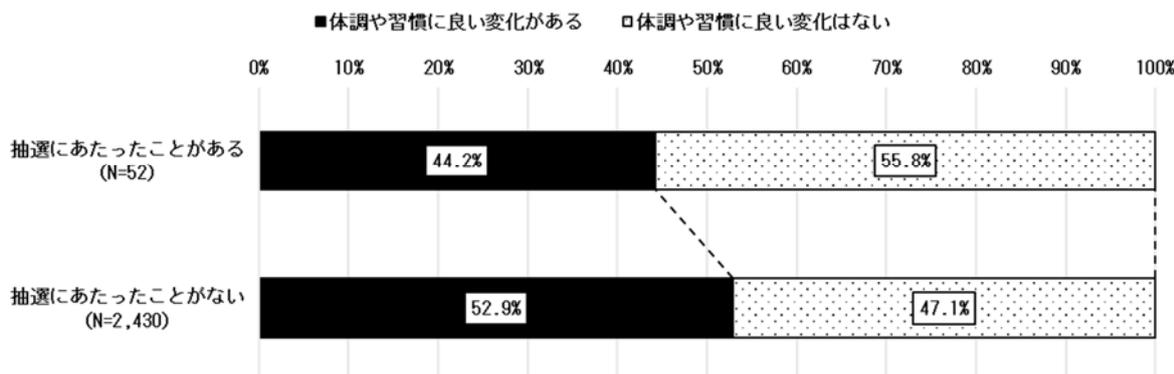
歩数計の使用状況別にみる体調や習慣の変化 N=2,482 p<0.05



(参考2) 当選の有無による体調や習慣の変化

統計的に有意な差はありませんが、当選経験がない人の方が、体調や習慣に良い変化があると回答した人が多くなっていました。

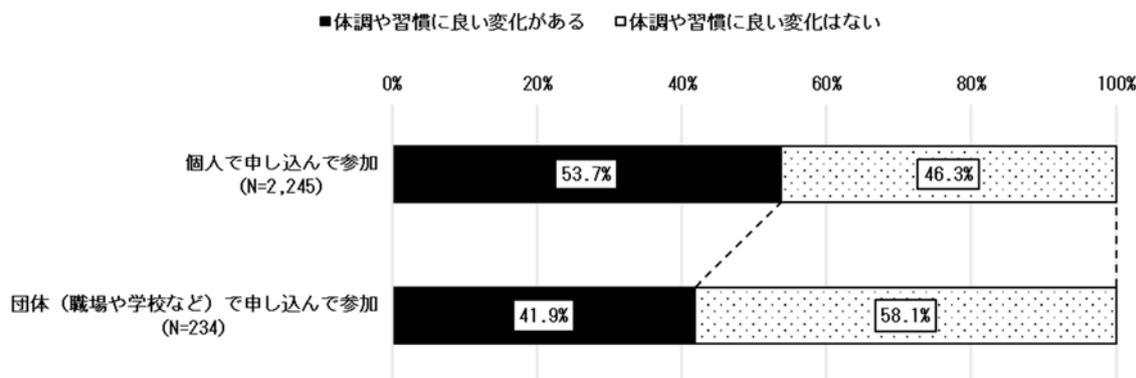
当選の有無別にみる体調や習慣の変化 N=2,482 P=0.216



(参考3) 参加申込状況別における体調や習慣の変化

個人で申し込んで参加の方が、団体に申し込んで参加よりも、体調や習慣に良い変化を感じている人が多くなっていました。

参加申込状況別にみる体調や習慣の変化 N=2,479 p<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

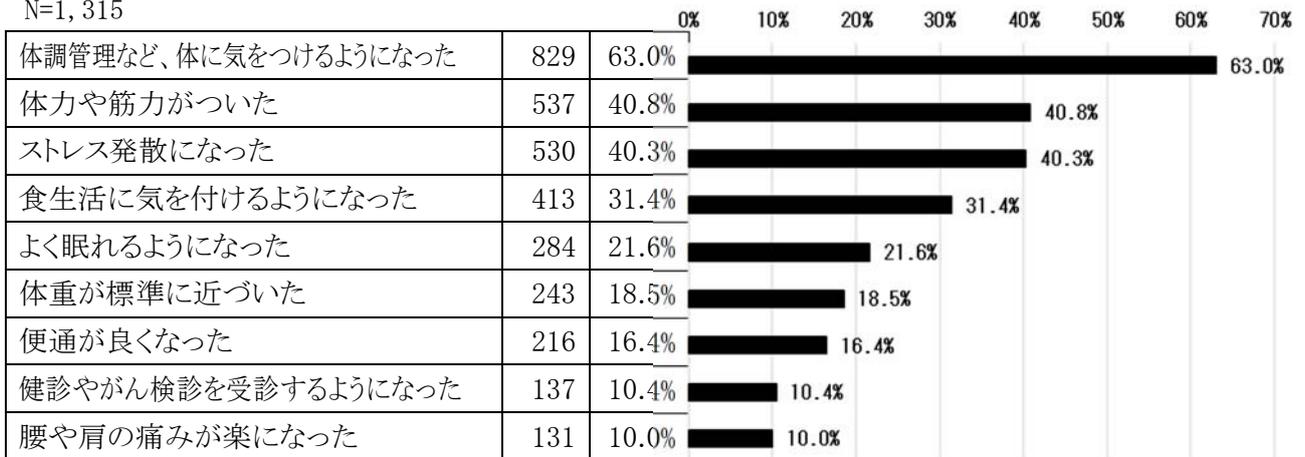
10 参加前・後の体調や習慣の変化内容

問 30 問 29 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。(〇はいくつでも可)

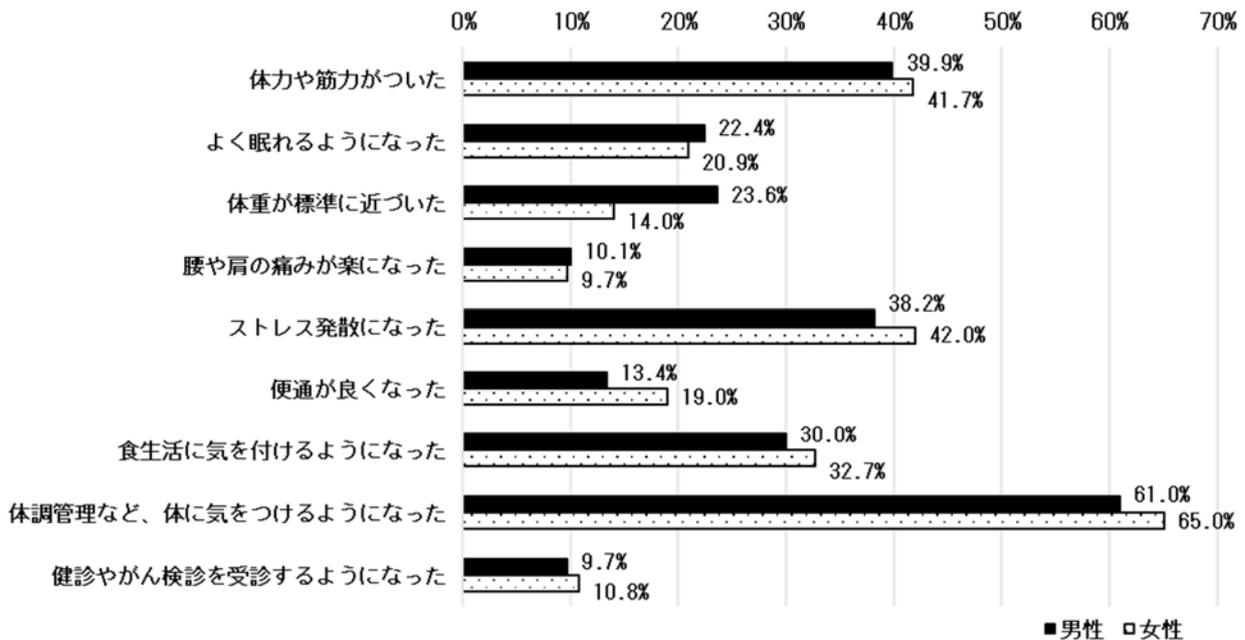
「体調管理など、体に気をつけるようになった」(63.0%) が最も多く、次いで「体力や筋力がついた」(40.8%)、「ストレス発散になった」(40.3%) の順でした。

男女別では、いずれも「体調管理など、体に気をつけるようになった」が最も多い回答となっていました。

N=1,315



男性 N=597 女性 N=712



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

11 参加前・後の健康感

問 31 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。参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)

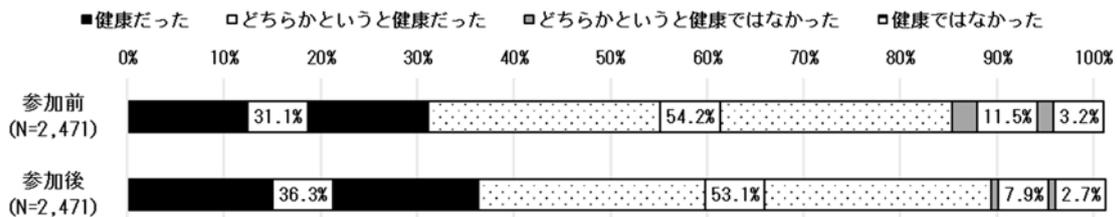
「健康だった(「どちらかという健康だった」を含む)」と回答した人は、参加前は85.3%でしたが、参加後は89.4%でした。

また、参加前は「健康ではなかった(「どちらかという」と含む)」人のうち、46.7%の人が、参加後は「健康である(「どちらかという」と含む)」と回答し、健康感の向上が見られていました。

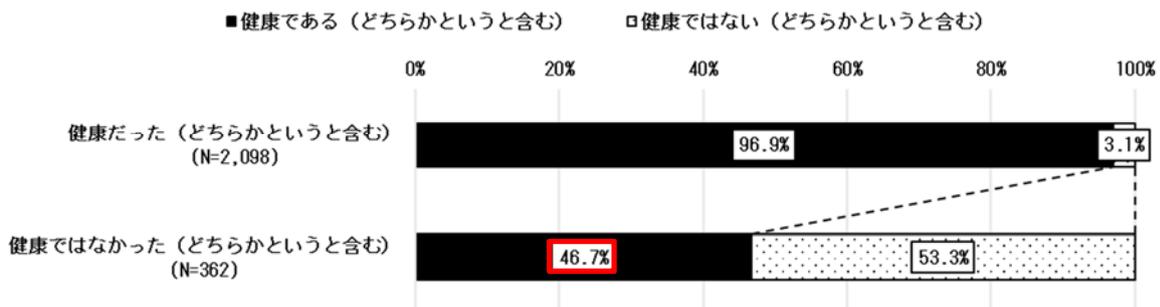
| | 【参加前】N=2,471 | | 【参加後】N=2,471 | |
|-----------------|--------------|-------|--------------|-------|
| 健康だった | 769 | 31.1% | 897 | 36.3% |
| どちらかという健康だった | 1,339 | 54.2% | 1,313 | 53.1% |
| どちらかという健康ではなかった | 285 | 11.5% | 194 | 7.9% |
| 健康ではなかった | 78 | 3.2% | 67 | 2.7% |

健康だった人 85.3% → 健康な人 89.4%

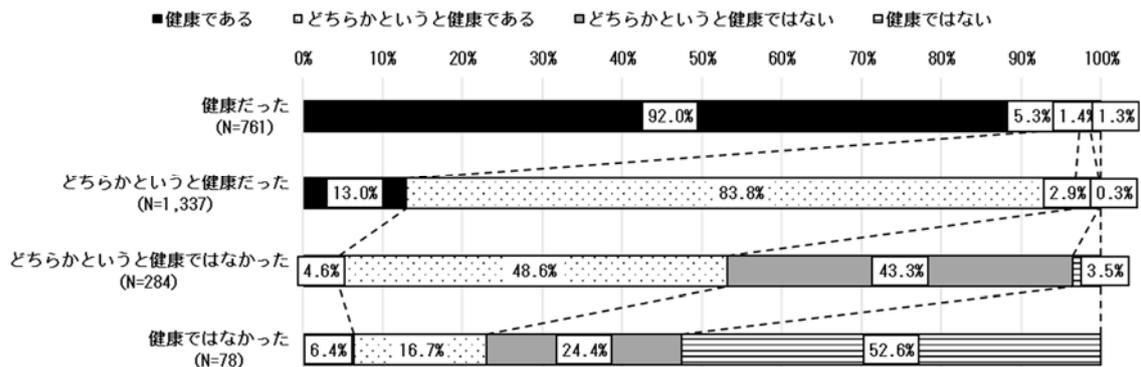
参加前後の単純集計比較



参加前後の健康状態 (2区分のクロス表) N=2,460 p<0.05



参加前後の健康状態 (4区分のクロス表) N=2,460 p<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

1 スマートフォン・パソコンの使用状況

問 32 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。 (〇はひとつ)

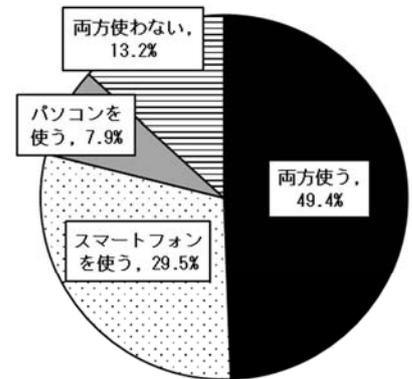
スマートフォンとパソコンを「両方使う」人は49.4% (2年度は47.3%) で、どちらかのみ使う人は37.4% (2年度は34.3%)、合わせると86.8% (2年度は81.6%) でした。

男女別では、「両方使う」「パソコンを使う」は、男性の方が女性よりも多く、「スマートフォンを使う」は、女性の方が、男性よりも多くなっていました。

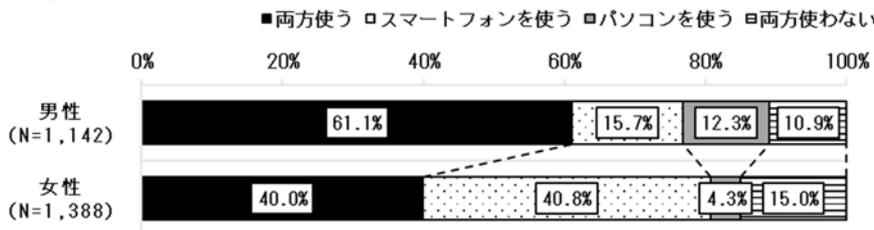
年代別では、10・20歳代を除き、年代が上がるほど、「両方使わない」と回答した人が多くなっていました。

N=2,540

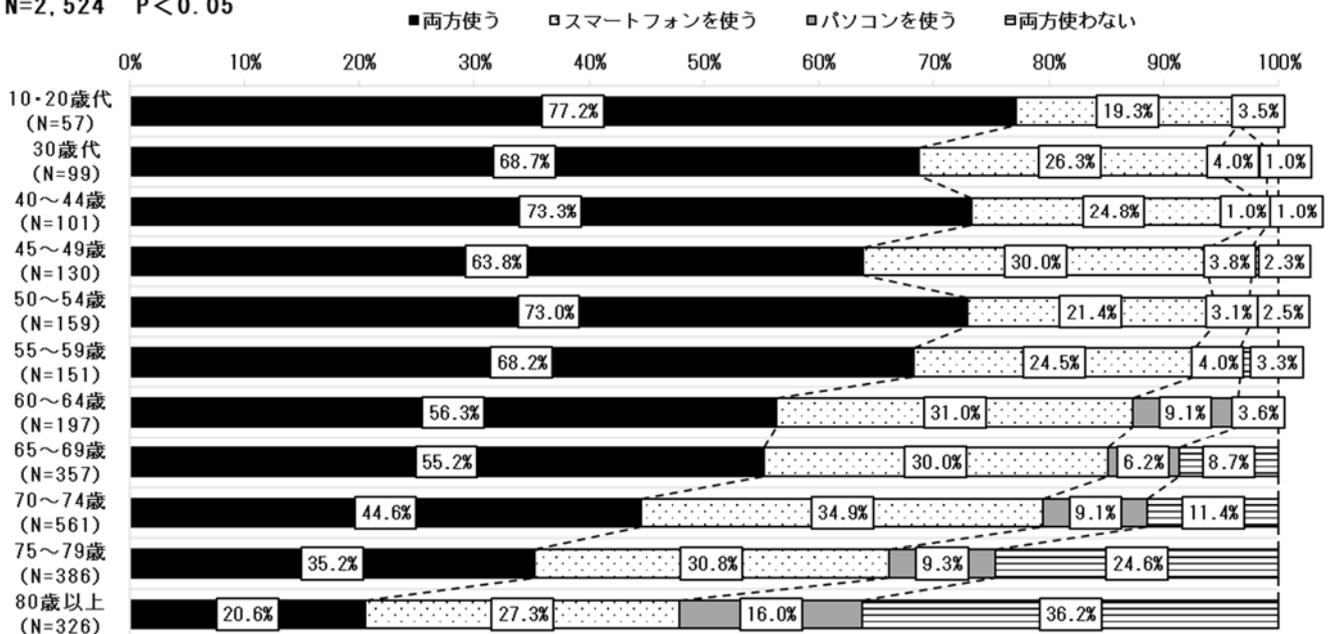
| | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|
| 両方使う | 1,255 | 49.4% | 37.4% | 86.8% |
| スマートフォンを使う | 749 | 29.5% | | |
| パソコンを使う | 201 | 7.9% | | |
| 両方使わない | 335 | 13.2% | | |



N=2,530 P<0.05



N=2,524 P<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

2 スマートフォンの携帯状況

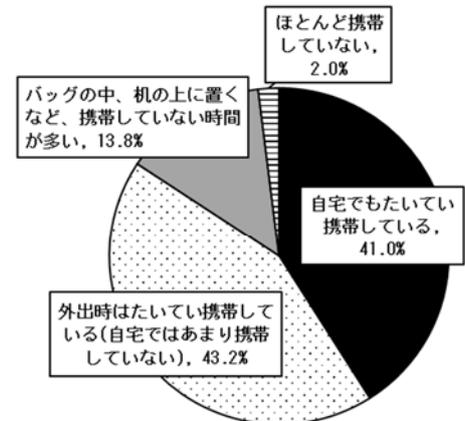
問 33 問 32 で、「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方にお伺いします。
 あなたのスマートフォン携帯状況はどの項目にあてはまると思われますか。(〇はひとつ)

自宅でも外出時でも、常時スマートフォンを持ち歩いている「自宅でもたいてい携帯している」と回答した人は 41.0%でした。「外出時はたいてい携帯している（自宅ではあまり携帯していない）」人は 43.2%、「バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い」人は 13.8%でした。

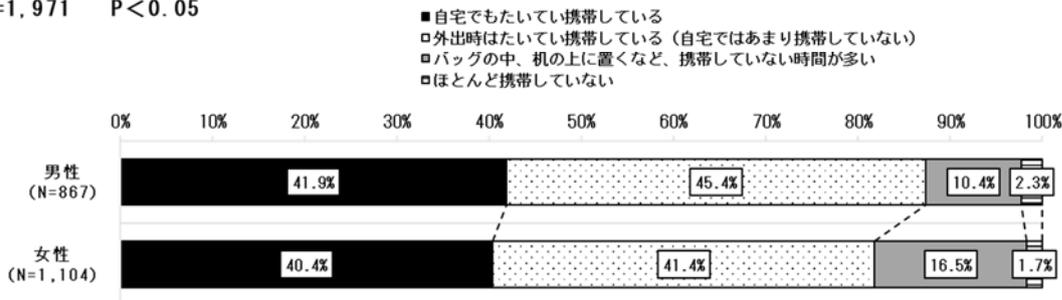
男女別では、女性の方が男性よりも「バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い」傾向が見られました。

N=1,977

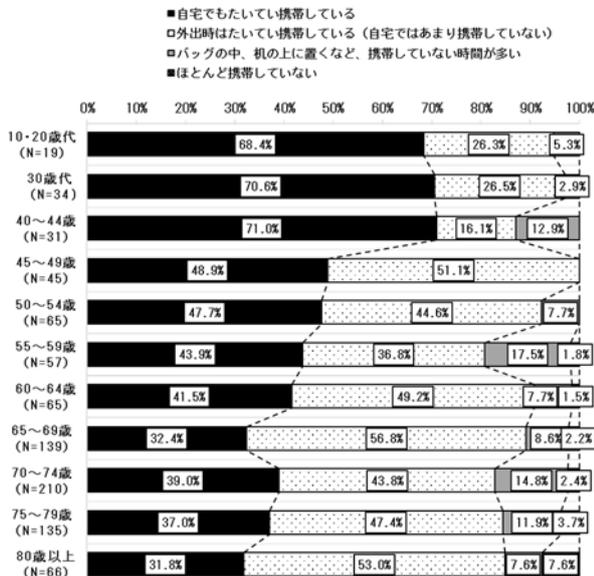
| | | |
|------------------------------------|-----|-------|
| 自宅でもたいてい携帯している | 811 | 41.0% |
| 外出時はたいてい携帯している (自宅ではあまり携帯していない) | 855 | 43.2% |
| バッグの中、机の上に置くなど、 携帯していない時間が多い | 272 | 13.8% |
| ほとんど携帯していない | 39 | 2.0% |



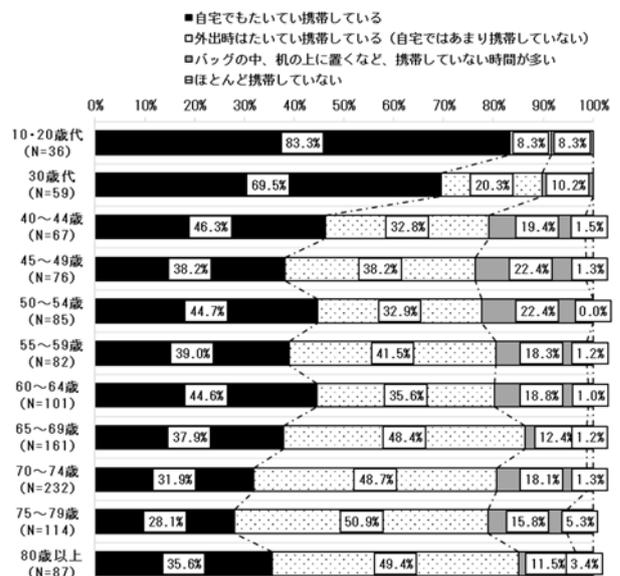
N=1,971 P<0.05



(男性) N=866 検定不能



(女性) N=1,100 検定不能



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

3 アプリでの事業参加状況

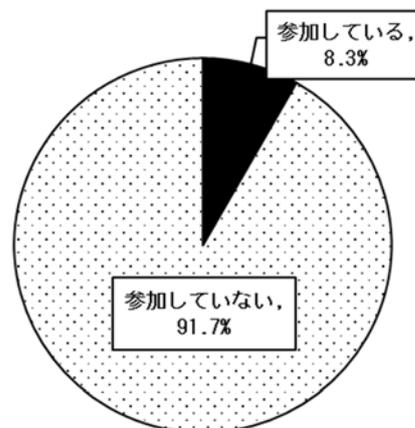
問 34 よこはまウォーキングポイント事業ではスマートフォンで参加できる歩数計アプリの配信を配信しています。アプリでも、この事業に参加していますか？（○はひとつ）

歩数計に加え、アプリでも「参加している」と回答した人は、8.3%でした。

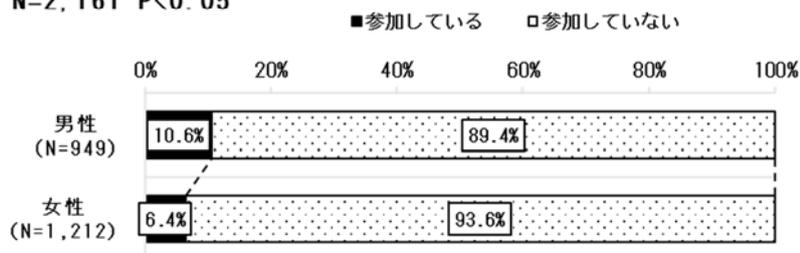
男女別では、男性の方が女性よりも、アプリでも「参加している」と回答した人が多く、年代別では、40歳から59歳までが10%代と、他の年代と比べて割合が高くなっていました。

N=2,168

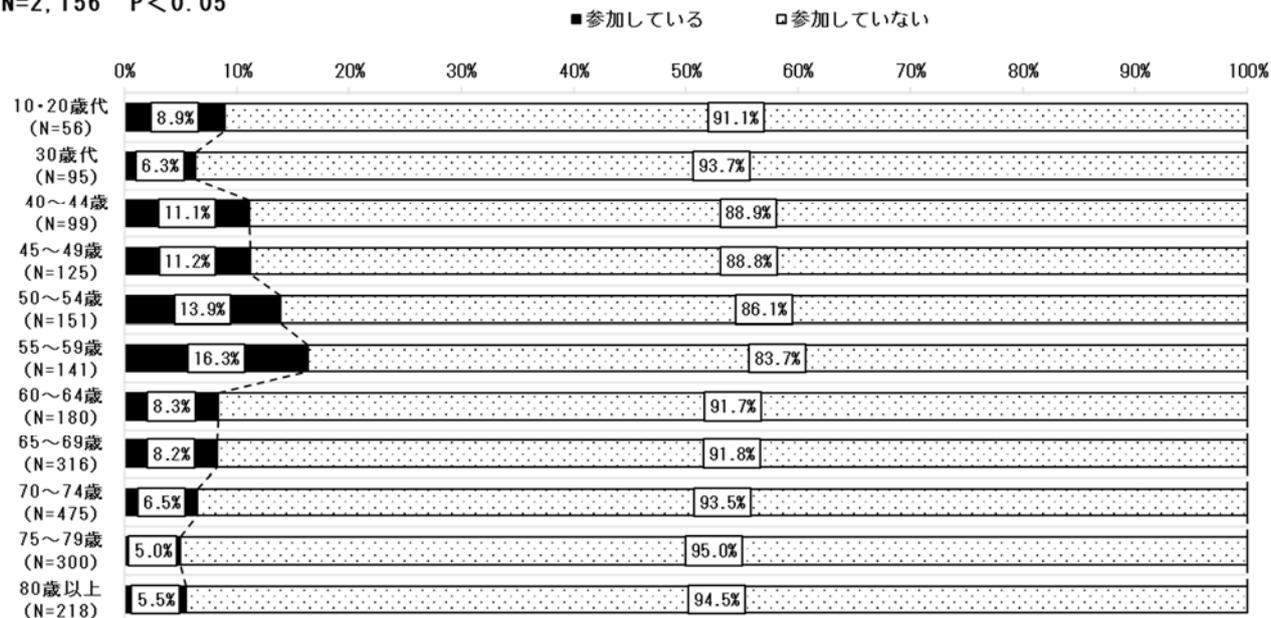
| | | |
|---------------------|-------|-------|
| アプリでも参加している | 179 | 8.3% |
| アプリでは参加していない(歩数計のみ) | 1,989 | 91.7% |



N=2,161 P<0.05



N=2,156 P<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

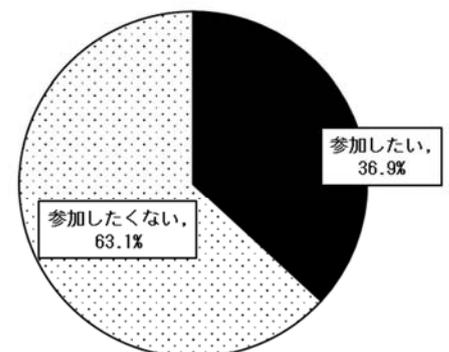
4 アプリでの事業参加希望

問 35 問 34 で「2. 参加していない」とお答えの方にお伺いします。よこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加したいと思いますか？（○はひとつ）

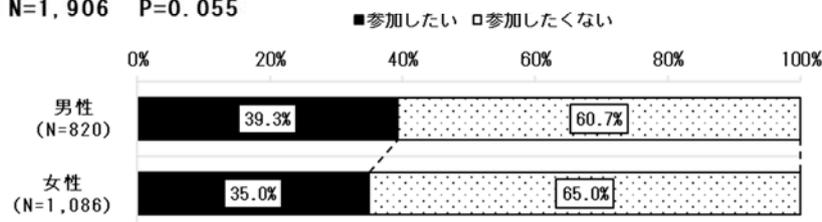
アプリでは参加していない人のうち、36.9%の人が、「アプリでも参加したい」と回答していました。男女別では、男性の方が女性よりも「アプリでも参加したい」と回答した人の割合が高く、年代別では、10・20歳代で「アプリでも参加したい」と回答した人の割合が58.0%で最も高くなっていました。

N=1,913

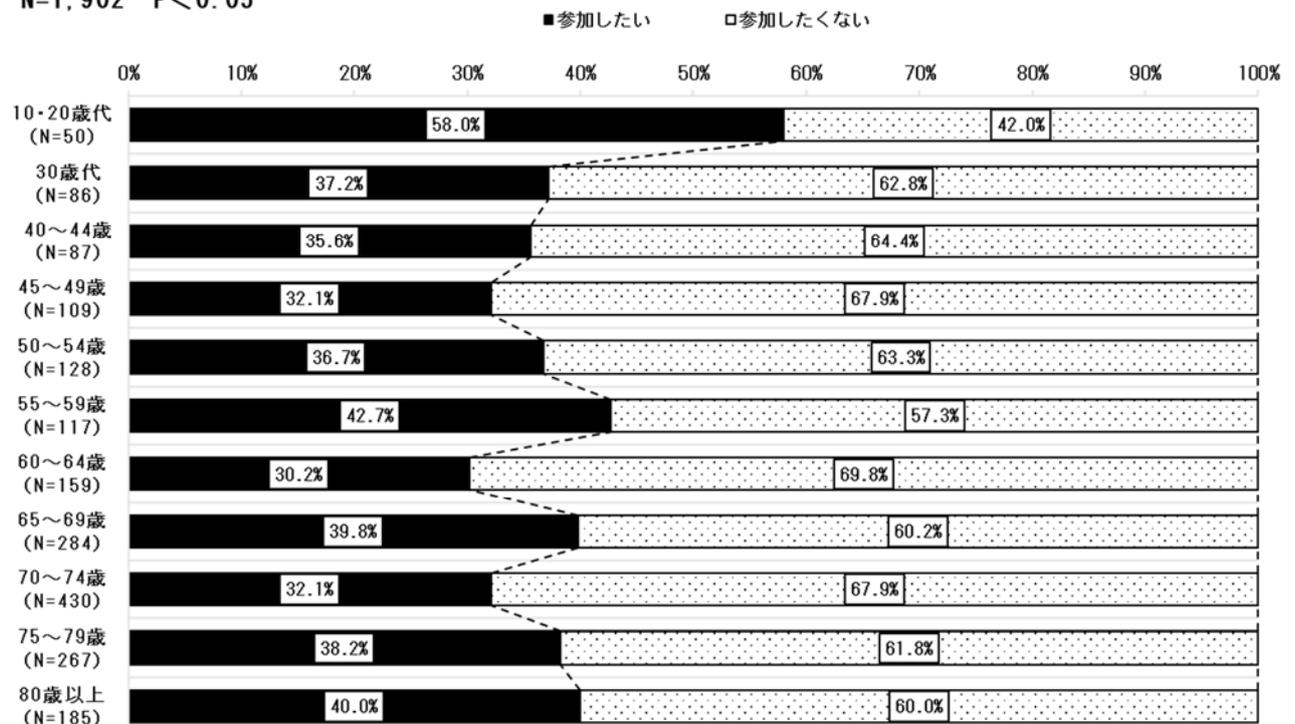
| | | |
|--------------|-------|-------|
| アプリでも参加したい | 705 | 36.9% |
| アプリでは参加したくない | 1,208 | 63.1% |



N=1,906 P=0.055



N=1,902 P<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

5 アプリでの事業参加を希望しない理由

問 36 問 35 で「2. 参加したくない」とお答えの方に、お伺いします。

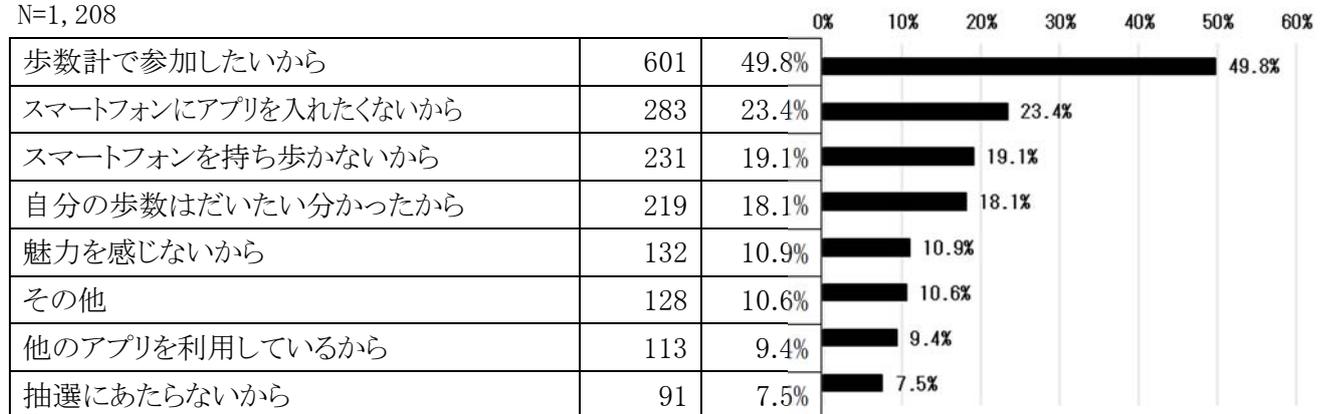
あなたがよこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加しない理由は何ですか。

(〇はいくつでも可)

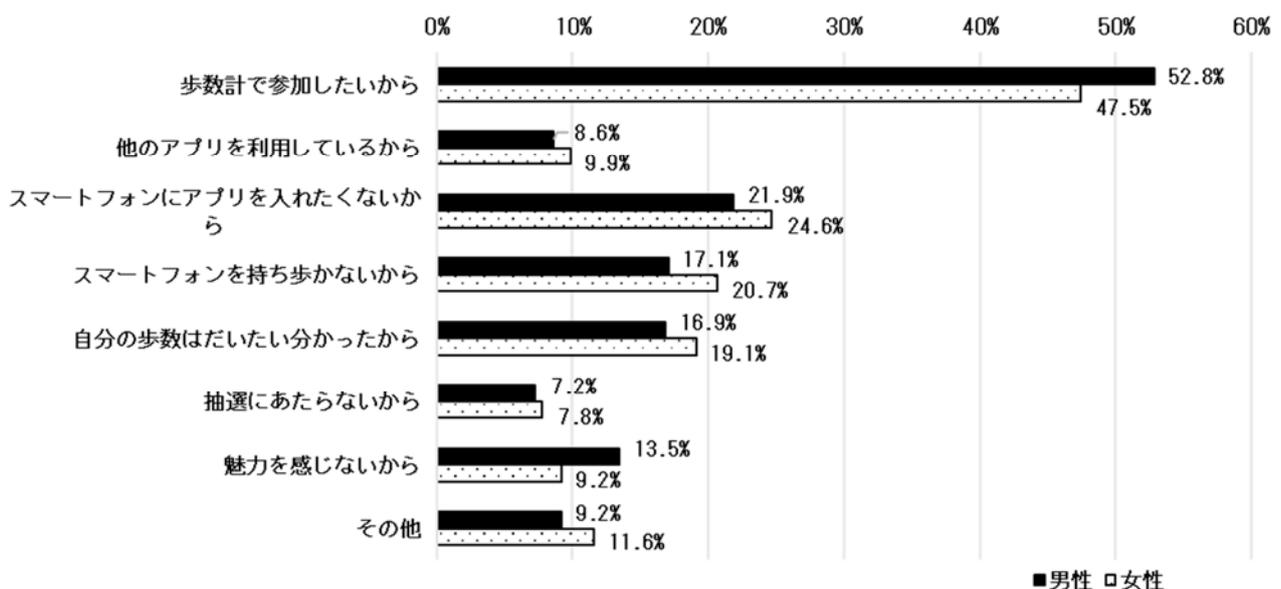
「歩数計で参加したいから」(49.8%) が最も多く、次いで「スマートフォンにアプリを入れたくないから」(23.4%)、「スマートフォンを持ち歩かないから」(19.1%) でした。

男女別とも、「歩数計で参加したいから」が最も多く、次いで、「スマートフォンにアプリを入れたくないから」となっていました。

N=1,208



男性 N=498 女性 N=706



Ⅶ 事業への自由意見

問 37 自由意見欄

全回答者のうち 38.9% (1,032 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、プラス評価の感想を多くいただいた一方、アプリやリーダー、景品、歩数計等に関して、今後の事業運営の参考となるご意見もいただきました。

| 内 容 | 構成比(%) | 内 容 | 構成比(%) |
|------------|--------|-------------|--------|
| 感想 (プラス評価) | 41.9% | 故障・修理 | 5.1% |
| アプリ | 10.9% | 新型コロナウイルス | 4.9% |
| リーダー | 7.3% | 歩数計 | 4.4% |
| 使っていない | 7.3% | 感想 (マイナス評価) | 2.8% |
| 景品 | 5.1% | その他 | 10.3% |



1 感想

「歩く機会が増えた」、「歩くのが楽しくなった」、「健康管理に気を遣うきっかけとなった」「やせることができた」、「地元の店などを再発見できて良い」、といったご意見がありました。

一方で、「マナーになる」、「歩きたくても歩けない人もいるので、みんなに対して何か施策があれば尚よい」、「健康づくりに積極的に使う方法など、定期的メッセージの発信をしてはどうか」、といったご意見もいただきました。

2 アプリ

「アプリは知らなかったので、是非参加したい」、といった声が多くありました。

一方、「参加方法やインストール方法が分からない」、「使い方が分からない」、「使いにくい」、「スマホを持ってのウォーキングはやりづらい」、などのご意見もありました。

3 リーダー

「歩数計リーダーで知らない人と一緒になると、嬉しくなる」など、交流や外出が増えたとの声が多くあった一方で、「設置場所が分かりにくい」、「入りづらい」、「通信不調が多い」、「店のモチベーションが落ちている」、「設置店を増やしてほしい」、「リーダーに行くのが面倒」などのご意見もありました。

4 使っていない

「療養中で参加できない」、「歩くのが困難になった」、といった声がありました。

5 景品

「当たると嬉しい」、という声が多くある一方で、「景品が当たるようにしてほしい」、「抽選ではなく、参加者全員がもらえるものがあるとよい」、とのご意見もありました。

6 故障・修理

「電池の消耗が早い」、「電池交換時の設定方法が分かりにくい」、などの声がありました。

7 新型コロナウイルス

「外出機会が減った」、「人的交流を控えている」、などの声が多くありました。

8 歩数計

「外出時は必ず携帯している」、「歩数計を持ってから歩くのが楽しくなった」などの声がありました。

一方、「使い方が難しい。分からない」、「歩数の精度に疑問」、「スマホアプリと連動するとよい」「電池切れ、故障・紛失、体調不良等で歩数計を使っていない」とのご意見もありました。

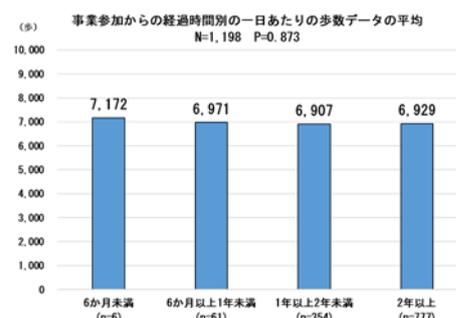
9 その他

「魅力的な企画やイベントを開催してほしい」などの声がありました。

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。

1 事業参加期間と歩数データの関係

参加者を参加期間別に4つの層に分けて、各層ごとの1日の平均歩数を実際の統計データで算出しました。その結果、統計的に有意な結果ではありませんが、最も歩数が多かったのは6か月未満の層(7,172歩)で、次に6か月以上1年未満(6,971歩)、2年以上(6,929歩)、1年以上2年未満(6,907歩)、の順でした。



2 事業参加による歩数変化と一日あたりの歩数データの平均

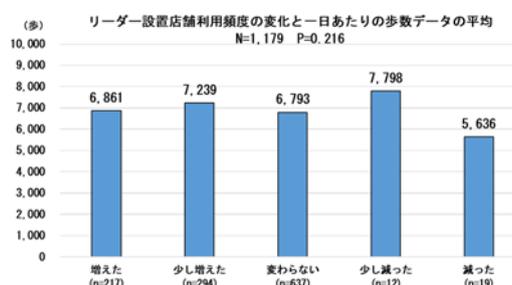
アンケートで「平均して2,000歩以上増えている」と回答していた人の平均歩数は7,388歩で最も歩数が多く、次に「平均して1,000歩以上増えている」(6,965歩)、「平均して増えている(1,000歩未満)」(6,703歩)、「平均して減った」(6,662歩)、「平均して変わらない」(6,641歩)、の順でした。



3 リーダー設置店・施設の利用頻度の変化と一日あたりの平均歩数

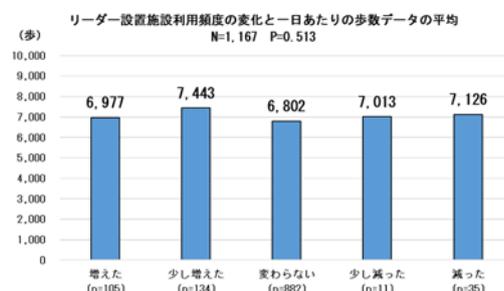
(1) リーダー設置店の利用頻度と平均歩数

統計的に有意な結果ではありませんが、参加後、リーダー設置店の利用頻度が「少し減った」と回答した人が最も歩数が多く(7,798歩)、次に「少し増えた」人(7,239歩)、「増えた」人(6,861歩)、「変わらない」人(6,793歩)、「減った」人(5,636歩)の順となっていました。



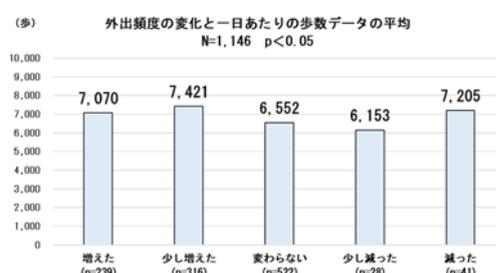
(2) リーダー設置施設の利用頻度と平均歩数

統計的に有意な結果ではありませんが、参加後、リーダー設置施設の利用が「少し増えた」人が最も歩数が多く(7,443歩)、次に「減った」人(7,126歩)、「少し減った」人(7,013歩)、「増えた」人(7,443歩)、「変わらない」人(6,802歩)、の順となっていました。



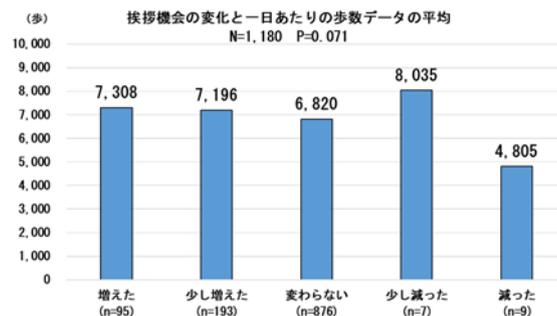
4 外出頻度の変化と一日あたりの平均歩数

参加後、外出頻度が「少し増えた」と回答した人が、最も歩数が多く(7,421歩)、次に「減った」人(7,205歩)、「増えた」人(7,070歩)、「変わらない」人(6,552歩)、「少し減った」人(6,153歩)の順となっていました。



5 挨拶機会の変化と一日あたりの平均歩数

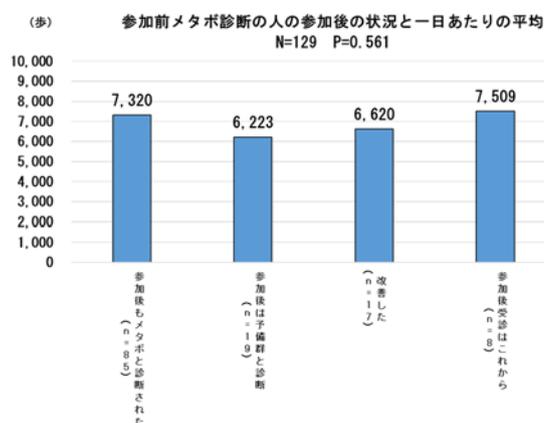
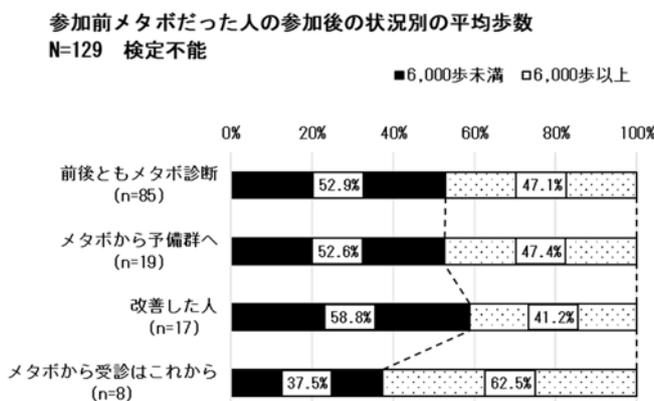
統計的に有意な結果ではありませんが、参加後、挨拶の機会が「少し減った」と回答した人が最も歩数が多く（8,305歩）、次に「増えた」人（7,308歩）、「少し増えた」人（7,196歩）、「変わらない」人（6,820歩）、「減った」人（4,805歩）の順となっていました。



6 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

統計的に有意な結果ではありませんが、参加後にメタボリックシンドロームが改善した人の平均歩数は、6,620歩でした。

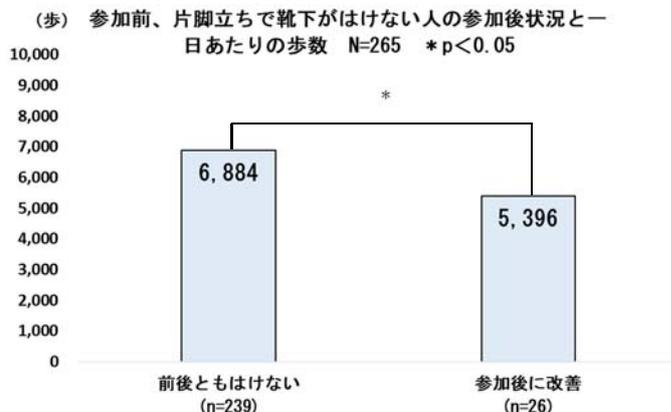
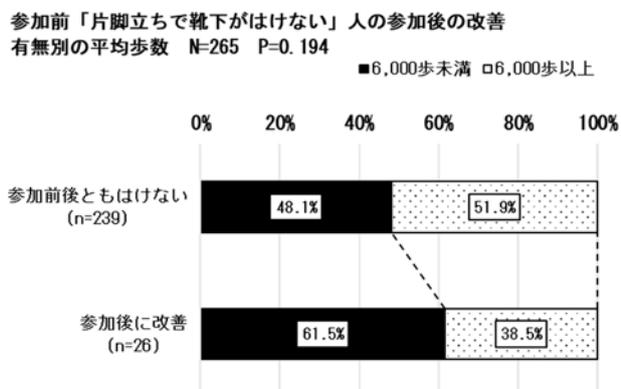
6,000歩を区切りとして見た場合、改善した人の歩数は、41.2%が6,000歩以上でした。



7 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）と一日あたりの歩数データ

(1) ロコモティブシンドローム①「片脚立ちで靴下がはけない」

参加後、靴下がはけるようになった人（改善した人）の平均歩数は、5,396歩でした（有意差なし）。6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は、6,000歩以上が38.5%でした（有意差なし）。

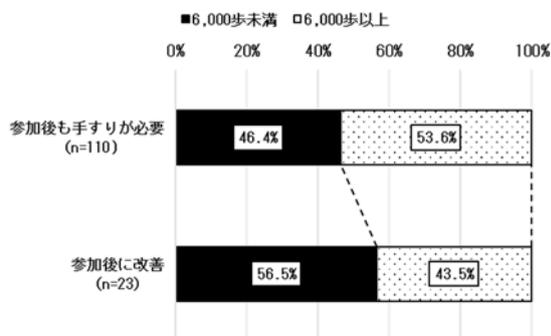


(2) ロコモティブシンドローム②「階段を上るのに手すりが必要である」

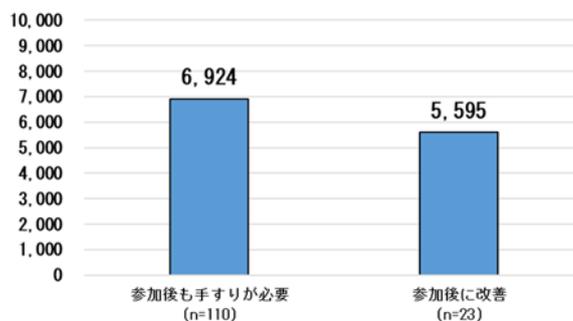
参加後、階段を上るのに手すりが必要なくなった人（改善した人）の平均歩数は5,595歩でした（有意差なし）。

6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は6,000歩以上が43.5%でした（有意差なし）。

参加前「階段を上るのに手すりが必要」な人の、参加後の改善の有無別の平均歩数 N=133 P=0.375



(歩) 参加前階段を上るのに手すりが必要な人の参加後の状況と一日あたりの平均歩数 N=133 P=0.110

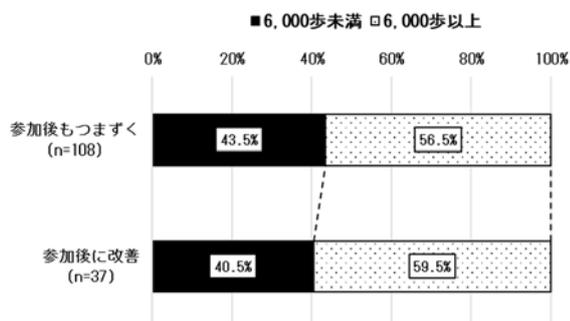


(3) ロコモティブシンドローム③「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

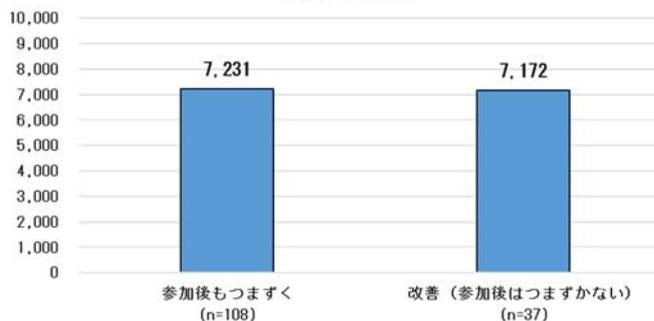
参加後、家の中でつまずいたり滑ったりしなくなった人（改善した人）の平均歩数は7,172歩でした（有意差なし）。

6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は、6,000歩以上が59.5%でした（有意差なし）。

参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりする」人の、参加後の改善の有無別の平均歩数 N=145 P=0.752



(歩) 参加前つまずいていた人の参加後の状況と一日あたりの平均歩数 N=145 P=0.877

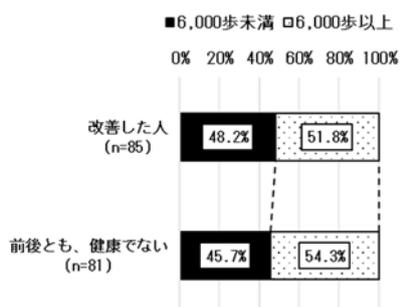


8 参加後の健康状態の回答と一日あたりの歩数データ

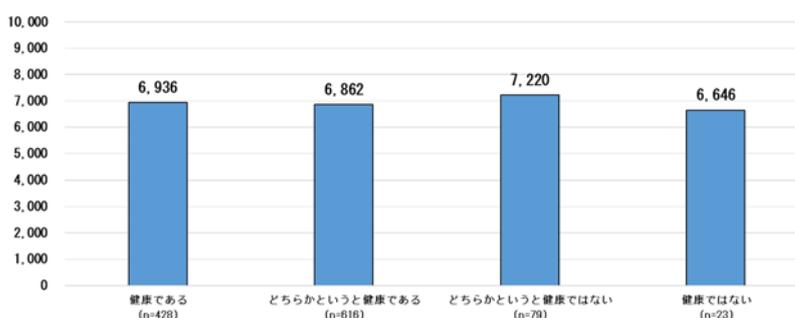
統計的に有意な結果ではありませんが、参加後「健康である」人の平均歩数は6,936歩で、「どちらか」と健康である人は6,862歩でした。

6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人は6,000歩以上が51.8%でした（有意差なし）。

参加前に健康ではなかった人の、参加後の状況別の平均歩数 N=166 P=0.742



(歩) 参加後の健康状態と一日あたりの平均歩数 N=1,146 P=0.967



※すでに退会されている場合、お答えいただける範囲でご回答をお願いいたします。

以下のアンケート項目について、該当する項目に○をつけてください。

問1 あなたの性別をお選びください。(○はひとつ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2 あなたは現在おいくつですか。(○はひとつ)

- | | | | |
|------------|------------|-----------|-----------|
| 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 あなたが現在お住まいの区はどこですか。(○はひとつ)

- | | | | | | | |
|--------|--------|-----------|---------|---------|----------|---------|
| 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。(○はひとつ)

- | | | | |
|-----------|---------|-----------|--------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦のみ | 3. 子や親と同居 | 4. その他 |
|-----------|---------|-----------|--------|

問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(○はひとつ)

- | | | | | |
|---------------------|----------------------|-------|-------|--------|
| 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6 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。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------|--------------------------|--------|
| 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7 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(○はひとつ)

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

問8 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。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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9 あなたのこの事業への参加は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. 個人で申し込んで参加 | 2. 団体（職場や学校など）で申し込んで参加 |
|---------------|------------------------|

問 10 あなたはよこはまウォーキングポイント事業を何で知りましたか。(〇はいくつでも)

- | | | | |
|--|-------------------|------------|----------------------|
| 1. 広報よこはま | 2. 施設などに配架してあるチラシ | | |
| 3. 健康福祉局からの通知に同封のご案内 (がん検診、介護保険料、国民健康保険のおしらせなど) | | | |
| 4. 市ホームページ | 5. 新聞 | 6. テレビ・ラジオ | |
| 7. イベント | 8. 知人・友人 | 9. 家族 | 10. Facebook 公式アカウント |
| 11. 市の Twitter | 12. 市の LINE | | |
| 13. YouTube (よこはまウォーキングポイント PR 動画) | | | |
| 14. LINE・Facebook・Instagram の広告 | | | |
| 15. その他 () | | | |

問 11 あなたがこの事業に参加した理由を教えてください。(〇はいくつでも)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. 健康づくりに取り組みたいから | 2. 抽選に参加したいから |
| 3. 職場や学校などからすすめられたから | 4. 友人・知人が参加しているから |
| 5. その他 () | |

現在のあなたの歩数(※)についてお伺いします。

問 12 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(〇はひとつ)

※ 歩数計を付けていない時間の歩数も含めてください。
10分程度歩くと、約1,000歩になるとお考えください。

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

問 13 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。(〇はひとつ)

- | |
|---|
| 1. 平均して 2000 歩 (歩行時間の目安: 20 分間) 以上増えている |
| 2. 平均して 1000 歩 (歩行時間の目安: 10 分間) 以上増えている |
| 3. 平均して増えている (1,000 歩未満) |
| 4. 平均して変わらない |
| 5. 平均して減った |

現在のあなたの、歩いている習慣についてお伺いします。

問 14 ウォーキングはおもにいつ行いますか。(〇はひとつ)

- | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| 1. 朝(~9:00) | 2. 昼前(9:00~12:00) | 3. 昼(12:00~15:00) |
| 4. 夕方(15:00~18:00) | 5. 夜(18:00~) | 6. その他・特にきまっていな |

問 15 ウォーキングはおもに誰と行いますか(〇はひとつ)

- | | | | | |
|---------|--------|--------|----------|--------|
| 1. ひとりで | 2. 家族と | 3. 友人と | 4. グループで | 5. その他 |
|---------|--------|--------|----------|--------|

※ウォーキングポイントでの歩数計についてお答えください。

問 16 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(○はひとつ)

| | | |
|-----------------------|---|-----------------------|
| 1. ほぼ毎日使っている | } | 問 17 の後、問 18 へお進みください |
| 2. 時々使っている | | |
| 3. 以前は使っていたが、今は使っていない | } | 問 17 の後、問 20 へお進みください |
| 4. 1度も使っていない | | |
| | } | 問 21 へお進みください |

問 17 問 16 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。この事業に参加してから、現在にいたるまでの間(参加期間)、歩数計を使用した期間はどのくらいの割合ですか?(○はひとつ)

| | |
|------------------|------------------|
| 1. 参加期間の8割以上 | 2. 参加期間の5割以上8割未満 |
| 3. 参加期間の3割以上5割未満 | 4. 参加期間の3割未満 |

問 18 問 16 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォンから歩数データを確認することができます。あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。(○はひとつ)

| | | |
|----------------------|---|---------------|
| 1. 1か月に1回以上 | } | 問 19 へお進みください |
| 2. 数か月に1回程度 | | |
| 3. 以前は行っていたが今は行っていない | } | 問 21 へお進みください |
| 4. 行ったことがない | | |
| 5. 行くことを知らなかった | | |

問 19 問 18 で「1. 1か月に1回以上」「2. 数か月に1回程度」とお答えの方にお伺いします。パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか。(○はひとつ)

| |
|-------------------------------------|
| 1. 週1回以上、確認する |
| 2. 月に2~3回、確認する |
| 3. 月1回程度、確認する |
| 4. 月1回未満だが、確認する |
| 5. 確認していない(パソコン・スマートフォンがないので確認できない) |
| 6. 確認していない(5の理由以外) |

問 20 問 16 で「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。あなたが歩数計を使わなくなった理由は何ですか。(○はいくつでも可)

| | |
|-------------------------------------|---------------------|
| 1. 歩数計が故障したから | 2. 歩数計を紛失したから |
| 3. 歩数計の電池が切れたから | 4. 自分の歩数がだいたい分かったから |
| 5. 他の歩数計を使用しているから | 6. 歩数計の操作が分かりにくいから |
| 7. 歩数計の持ち歩きがじゃまだから | 8. 抽選で景品が当たらないから |
| 9. パソコン等で歩数データを見ることができないから | |
| 10. よこはまウォーキングポイントのアプリで参加するようになったから | |

ウォーキングポイント参加前・参加後のあなたの状況についてお伺いします。

問 21 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。参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

【参加前】

- | |
|--|
| 1. 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。 2. 運動をしていなかった。近い将来（6か月以内）に始めようと思っていた。 3. 運動をしていた。しかし、定期的ではなかった。 4. 定期的に運動をしていた。しかし、始めてから6か月以内であった。 5. 定期的にスポーツ・運動をしていた。また、6か月以上継続していた。 |
|--|



【参加後】

- | | |
|---|--|
| 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. 運動量が減った（定期的でなくなった） 6. 以前と変わらず運動していない 7. 運動しなくなった | } 問 22 へ お進みください } 問 23 へ お進みください |
|---|--|

問 22 問 21 の【参加後】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。（○はひとつ）

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

問 23 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）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 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 ウォーキングポイント参加前と比べて、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）

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 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 ウォーキングポイント参加前と比べて、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）

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 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 26 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、周囲の人とあいさつや会話を
 する機会は増えましたか。（○はひとつ）

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 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 27 40歳以上の方にお伺いします。

健康診断や人間ドックにおいて、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】参加する直前の受診結果

- 1. 診断された
- 2. 予備群と診断された
- 3. なかった
- 4. 受診なし



【参加後】直近の受診結果

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

※メタボリックシンドロームとは、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

問 28 40歳以上の方にお伺いします。

あなたは、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。（○はひとつずつ）

| | 【参加前】参加する直前 | 【参加後】現在の状況 |
|-------------------|--------------|--------------|
| 片脚立ちで靴下がはけない | 1. はい 2. いいえ | 1. はい 2. いいえ |
| 階段を上るのに手すりが必要である | 1. はい 2. いいえ | 1. はい 2. いいえ |
| 家のなかでつまずいたり滑ったりする | 1. はい 2. いいえ | 1. はい 2. いいえ |

問 29 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）

- 1. ある } 問 30 へお進みください
- 2. ない } 問 31 へお進みください

問 30 問 29 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。（○はいくつでも可）

- 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 31 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。参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

【参加前】参加する直前

- 1. 健康だった
- 2. どちらかという健康だった
- 3. どちらかという健康ではなかった
- 4. 健康ではなかった



【参加後】現在の状況（一時的な疾病等は除く）

- 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

パソコンやスマートフォン、アプリの利用状況等についてお伺いします。

問 32 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。(〇はひとつ)

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| 1. 両方使う | } | 問 33 へお進みください |
| 2. スマートフォンを使う | | |
| 3. パソコンを使う | } | 問 37 へお進みください |
| 4. 両方使わない | | |

問 33 問 32 で、「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方にお伺いします。
あなたのスマートフォン携帯状況はどの項目にあてはまると思われますか。(〇はひとつ)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 自宅でもたいてい携帯している |
| 2. 外出時はたいてい携帯している(自宅ではあまり携帯していない) |
| 3. バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い |
| 4. ほとんど携帯していない |

問 34 よこはまウォーキングポイント事業ではスマートフォンで参加できる歩数計アプリを配信しています。アプリでも、この事業に参加していますか? (〇はひとつ)

- | | | |
|------------|---|---------------|
| 1. 参加している | } | 問 37 へお進みください |
| 2. 参加していない | | |

問 35 問 34 で「2. 参加していない」とお答えの方にお伺いします。よこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加したいと思えますか? (〇はひとつ)

- | | | |
|------------|---|---------------|
| 1. 参加したい | } | 問 37 へお進みください |
| 2. 参加したくない | | |

問 36 問 35 で「2. 参加したくない」とお答えの方に、お伺いします。あなたがよこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加しない理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. 歩数計で参加したいから | 2. 他のアプリを利用しているから |
| 3. スマートフォンにアプリを入れたくないから | 4. スマートフォンを持ち歩かないから |
| 5. 自分の歩数はだいたい分かったから | 6. 抽選にあたらぬから |
| 7. 魅力を感じないから | 8. その他(具体的に) |

問 37 自由意見欄

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。
恐れ入りますが同封の返信用封筒で令和3年7月30日(金)までにご投函ください。

よこはまウォーキングポイントの事業効果

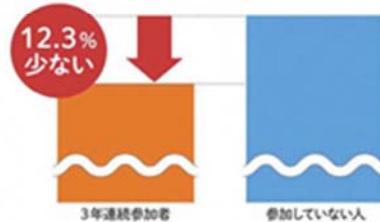
1 横浜市・横浜市立大学・NTTグループによる生活習慣病予防等への効果分析

続けている人に高血圧抑制効果あり！

60歳代の男女でよこはまウォーキングポイントに3年間継続して参加した人は未登録の人に比べ、高血圧の新規発症者が相対的に12.3%少ないという結果が出ています。(統計的有意差あり※1)

※1) 3年間継続的に参加した人と未登録者の背景要因を揃えて比較したところ、確率的に偶然ではないと考えられる結果

継続参加者は高血圧になる人が少なかった！



詳細はこちら

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2020/1221ywpkensyo.html>

2 一般社団法人日本老年学的評価研究機構 (JAGES) による高齢者の歩行時間、身体機能、うつ傾向の分析

65歳以上の高齢者を対象に、よこはまウォーキングポイント参加群と非参加群に分けて、2013年と2016年の2点間で歩行時間、身体機能、うつ傾向をそれぞれ比べたところ、

参加している高齢者は参加していない人より

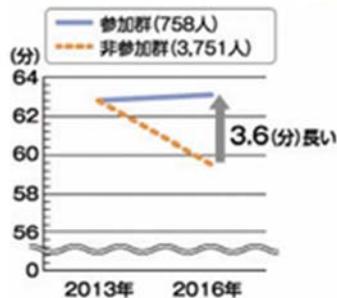
- 歩行時間が約3.6分(約360歩分)長い
- 運動機能が低下しにくい
- うつ傾向が抑制



という結果が出ました！(いずれも統計的有意差あり※2)

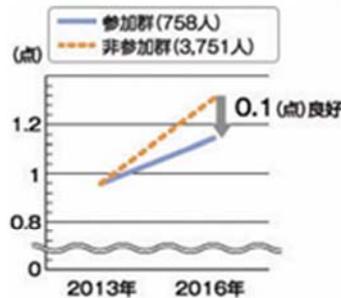
※2) 統計的有意差あり…参加群と非参加群の背景要因を揃えて比較したところ、確率的に偶然ではないと考えられる結果

一日あたりの歩行時間



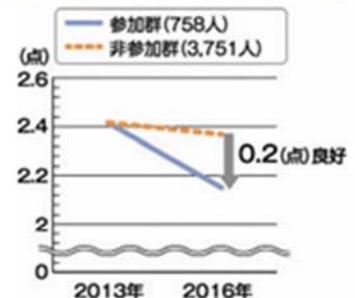
運動機能得点 ※3

(基本チェックリスト「運動器の機能向上」に関する5項目)



うつ得点 ※3

(老年期うつ評価尺度 (GDS) 15項目版)



※3) 運動機能得点とうつ得点が低いほど、運動機能とうつは良好

詳細はこちら

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2020/202010150400.html>