



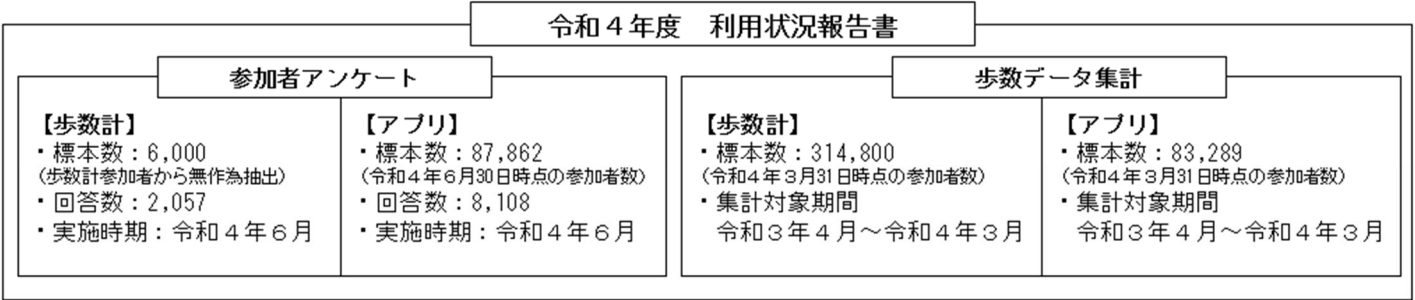
令和4年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況報告書（概要版）

令和5年1月 横浜市健康福祉局 保健事業課

1 報告書の構成

よこはまウォーキングポイントは、歩数計又はスマートフォンアプリを活用し、日常生活の中で気軽に楽しく健康づくりに取り組んでいただく事業です。

平成27年度から毎年度、参加者の平均歩数等の状況や事業参加による効果等の分析を実施しており、今年度も参加者アンケート調査結果や歩数データ集計結果を取りまとめて「令和4年度利用状況報告書」を作成しました。



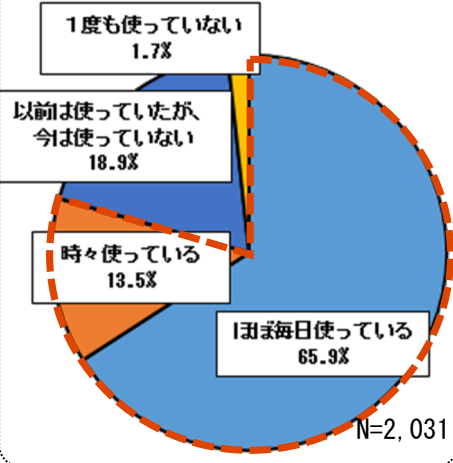
2 報告書の概要

(1) 多くの人が歩数計やアプリを利用しています。

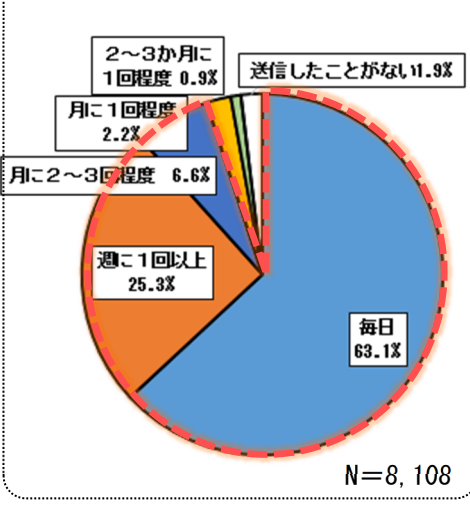
◇令和3年度末の累計参加登録者は360,361人となりました。若い世代の割合が引き続き拡大しています。

		総数	65歳未満	65歳以上
歩数計	男性	127,440	59,629	67,811
	女性	187,360	93,188	94,172
アプリ	男性	19,362	15,672	3,690
	女性	26,199	23,566	2,633
全体	男性	146,802	75,301	71,501
	割合	40.7%	20.9%	19.8%
	女性	213,559	116,754	96,805
	割合	59.3%	32.4%	26.9%
計	360,361	192,055	168,306	
割合	100%	53.3%	46.7%	

◇歩数計では、79.4%の人が歩数計を「ほぼ毎日」、又は「時々」使っています。



◇アプリでは、97.2%の人が「月1回程度以上」歩数の送信を行っています。



◇参加者全体の1日平均歩数は、歩数計で6,971歩、アプリで7,363歩でした。

【歩数計】

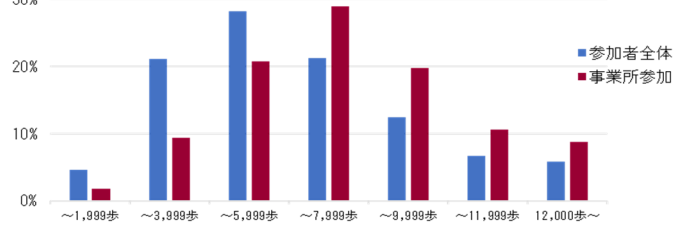
	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	7,906	8,271	8,626	7,625
女性	6,130	7,267	6,869	5,741
横浜市	6,971			

【アプリ】

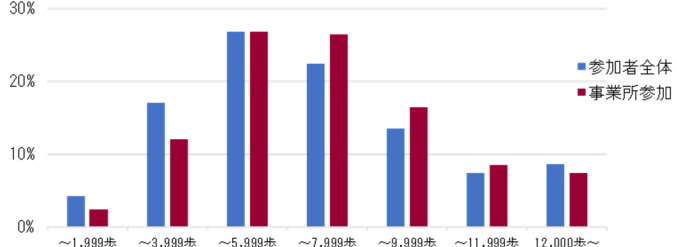
	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	8,373	7,785	8,446	8,334
女性	6,271	6,308	6,298	6,142
横浜市	7,363			

◇事業所単位で参加している人は、参加者全体と比べて平均歩数が多い傾向にありました。

【歩数計】



【アプリ】

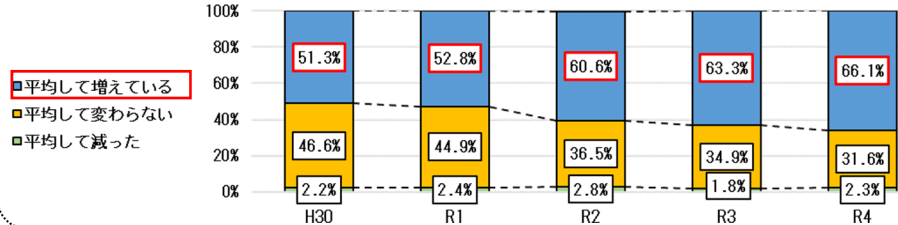


(2) 日々の歩数や身体に良い変化が表れています。

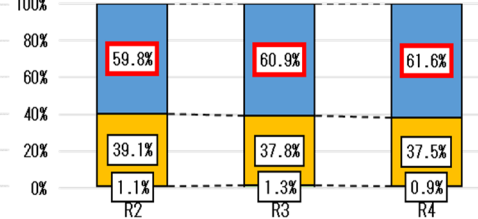
◇歩数計参加者の66.1%、アプリ参加者の61.6%が、事業への参加後、一日の歩数が増えています。

問 この事業に参加したことで、一日の歩数変化はありましたか。(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,009】		アプリ参加者 【N=8,108】	
	平均して2,000歩以上増えている	566	28.2%	2,075
平均して1,000歩以上増えている	362	18.0%	1,413	17.4%
平均して増えている(1,000歩未満)	399	19.9%	1,507	18.6%
平均して変わらない	635	31.6%	3,037	37.5%
平均して減った	47	2.3%	76	0.9%

参加後「平均して増えた」人の割合 <歩数計参加者アンケート調査結果の推移>

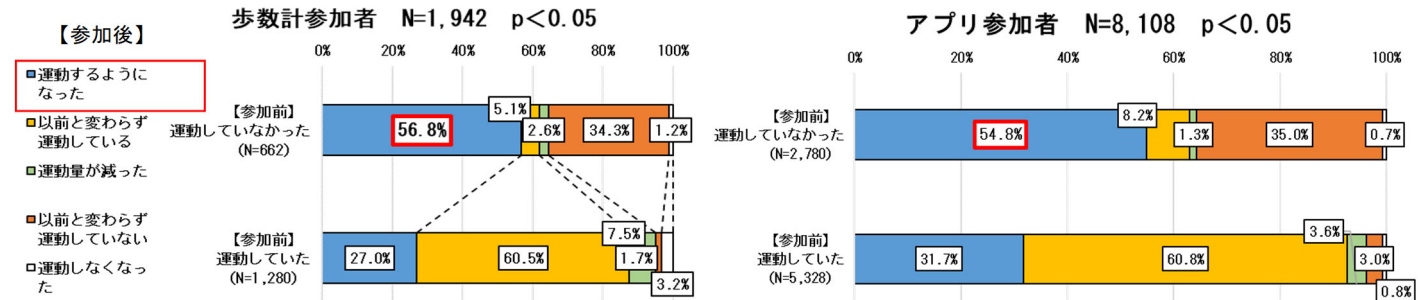


<アプリ参加者アンケート調査結果の推移>



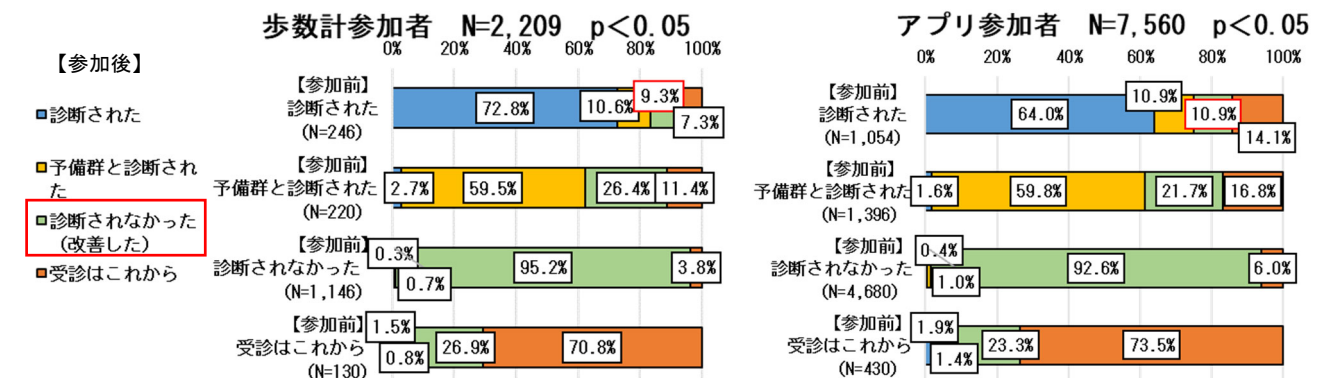
◇歩数計・アプリとも、参加後、多くの人が運動するようになっていきます。

【アンケート】参加前の運動状況別にみる参加後の運動実施状況

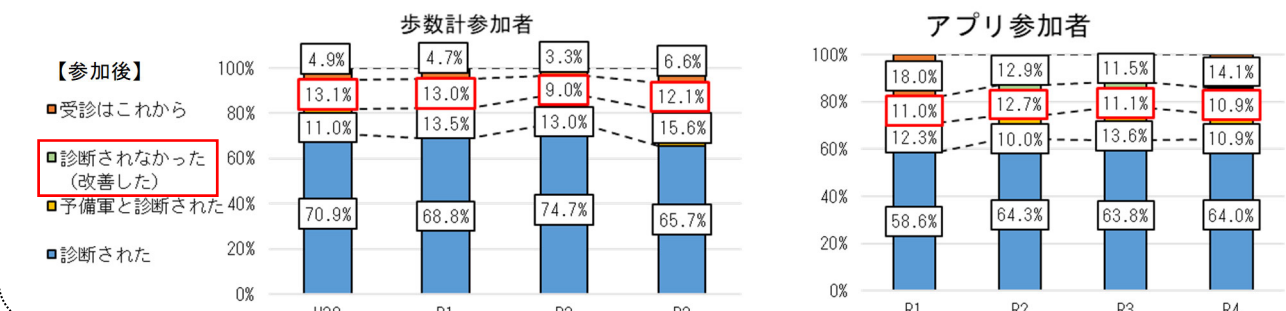


◇参加前の健診で「メタボリックシンドローム」と診断された人のうち、約10%の方が、参加後に改善しています。

【アンケート】参加前のメタボリックシンドローム診断状況別にみた参加後の診断結果

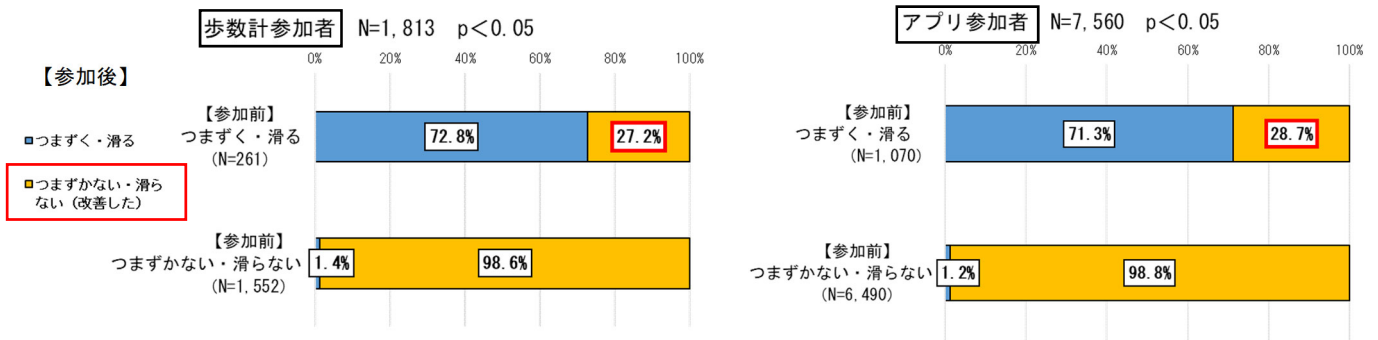


【参考】参加前「メタボリックシンドロームと診断された」人の参加後の診断結果 <調査結果の推移>

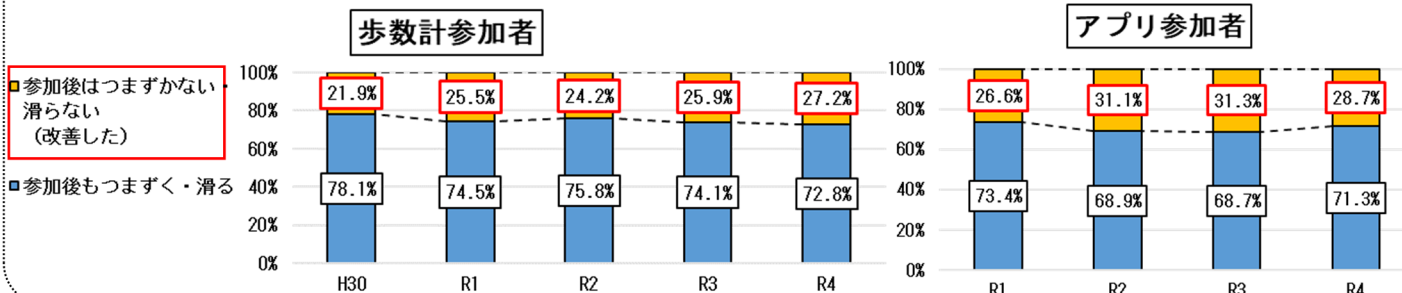


◇参加前に「家の中でつまずいたり滑ったりする」と回答した人のうち、歩数計では 27.2%、アプリでは 28.7%の方が、参加後に改善しています。

【アンケート】「家の中でつまずいたり滑ったりする」状況別にみた参加後の状況



【参考】参加前「家の中でつまずいたり滑ったりする」人の参加後の状況 <<調査結果の推移>>

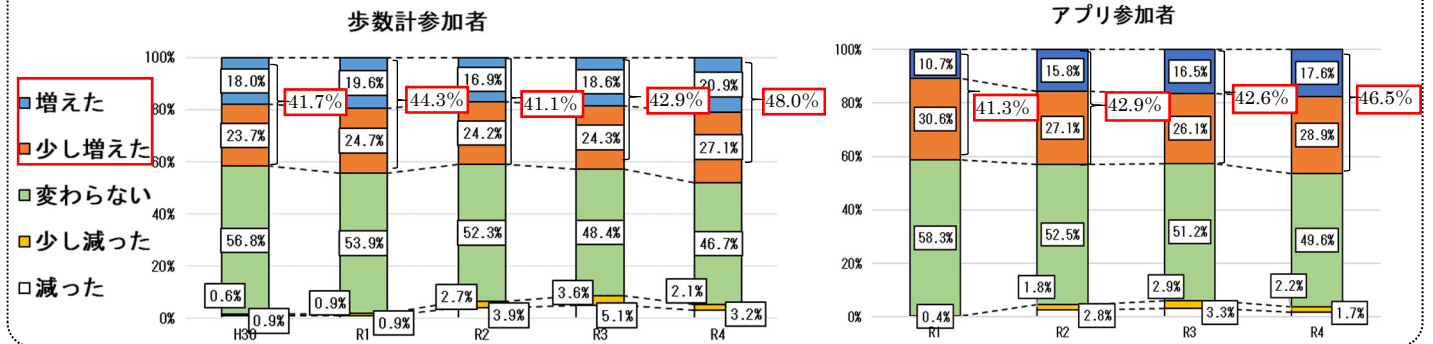


(3) 地域や人との新たなつながりが生まれています。

◇歩数計・アプリとも 40%以上の方が、参加前よりも外出機会が増えています。

【アンケート】参加後の外出頻度の変化

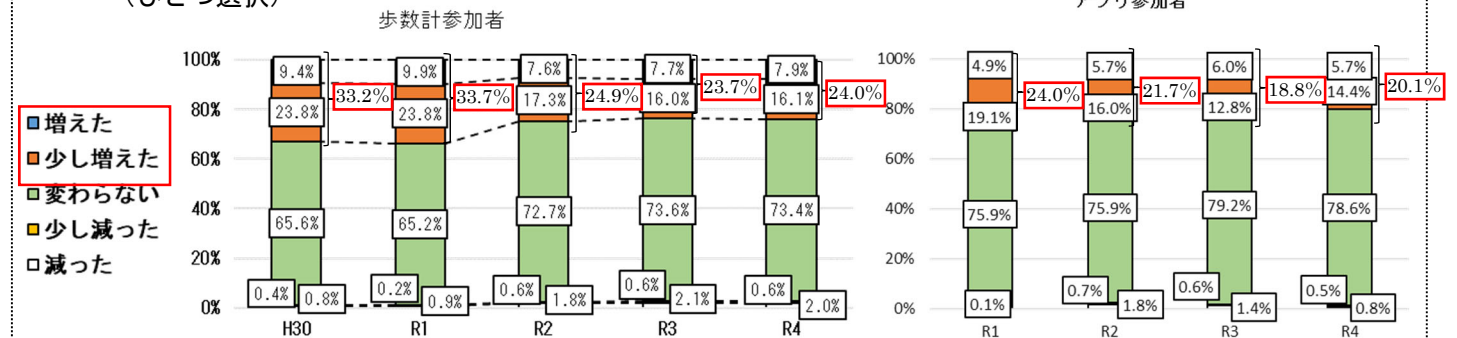
問 参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？（ひとつ選択）



◇歩数計で 24.0%、アプリで 20.1%の方が、参加前と比べて、ウォーキングに関連して周囲と会話をしたり、挨拶をする機会が増えています。

【アンケート】参加後の周囲との会話やあいさつ頻度の変化

問 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）



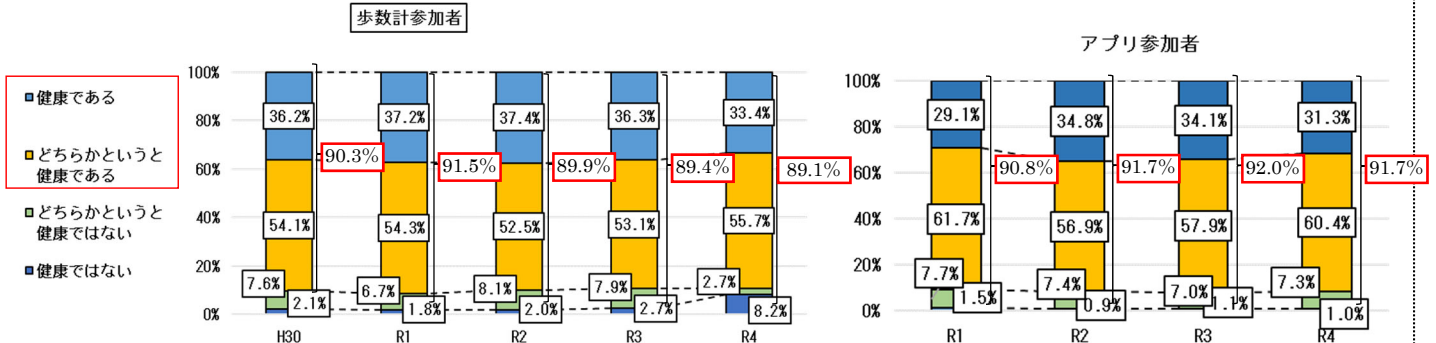
(4) 多くの方の健康感の向上につながっています。

◇歩数計・アプリとも、約90%の方が参加後「健康である」と回答しています。

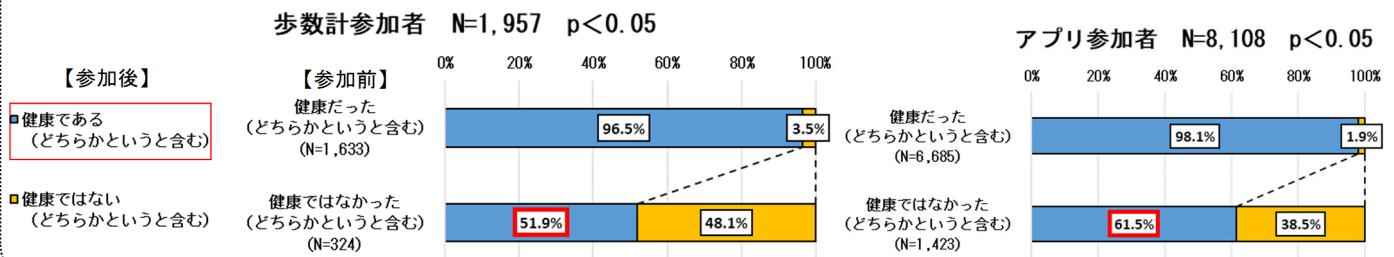
◇参加前は「健康ではない」と回答した参加者のうち、歩数計では51.9%、アプリでは61.5%が参加後「健康である」と回答しています。

【アンケート】参加後の健康感

問 あなたは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)



【アンケート】参加前の健康状態別に見る参加後の健康感



(5) Wチャンス抽選の実施回数増加を求める声が多くありました。

◇最もモチベーションにつながるWチャンス抽選の実施回数は、歩数計参加者で年に2回と回答した人が39.2%と最も多く、アプリ参加者は年に4回と回答した人が41.2%と最も多く、どちらも回数の増加を求める声が多くなっていました。

【アンケート】モチベーションにつながるWチャンス抽選の頻度

問 20 現在のWチャンス抽選は、歩数のポイントに応じて年1回実施していますが、実施回数について最もモチベーションにつながると感じる頻度を教えてください。(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=1,770】		アプリ参加者 【N=8,108】	
	年に1回	467	26.4%	1,094
年に2回	693	39.2%	2,814	34.7%
年に3回	144	8.1%	862	10.6%
年に4回	466	26.3%	3,338	41.2%

【参考】令和5年以降のWチャンス抽選について

Wチャンス抽選はこれまで年1回の抽選でしたが、定期抽選と同じ年4回実施し、期間中720ポイント獲得(1日平均歩数8,000歩)に変更しました。(下図参照)

Wチャンス抽選の新制度図



<参考> [ウォーキングポイント](https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/) の概要 ~気軽に楽しく健康づくり~

18歳以上の横浜市民等を対象に、「専用のアプリをインストールしたスマートフォン」又は「専用の歩数計」を持ち歩き、日常生活の中で楽しみながら、ウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただく事業です。<詳細はこちら> URL : <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>