



令和4年度

「よこはまウォーキングポイント」

歩数計アプリ参加者

アンケート調査結果報告書

令和5年1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 回答者の就労の状況	4
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	5
5 回答者の「ウォーキングポイントアプリ」参加期間	6
6 回答者の事業の抽選での当選有無	7
7 回答者のアプリ参加時の申込状況	8
8 回答者の事業を知った経緯	9
9 回答者の事業参加理由	10
10 回答者の健康づくりの目的	11
11 歩数計との併用状況	12
III ウォーキング状況	
1 一日平均歩数	13
2 「ウォーキングポイントアプリ」参加後の一日平均歩数の変化	15
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	17
2 使用したことがあるアプリ機能	19
3 アプリ機能を使用している理由	22
4 アプリ機能を使用していない理由	24
V 「よこはまウォーキングポイント事業」について	
1 定期抽選参加条件の達成難易度	26
2 Wチャンス抽選の実施回数	27
VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化	
1 参加前・後の運動習慣	28
2 参加後の運動実施状況の継続期間	30
3 参加後の外出頻度の変化	31
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	32
5 参加前・後の体調や習慣の変化内容	33
6 参加前・後の健康感	34
VII 健康アプリについて	
1 健康アプリの利用状況	35
2 健康アプリの利用理由	38
3 歩数計アプリへの期待	41
4 歩数計アプリへ期待する機能	43
VIII 自由意見	46
IX (40歳以上限定) アプリ参加前後の身体状況の変化	
1 参加前・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	48
2 参加前・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る」	50
(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」	51
(3) 「家の中でつまずいたり滑ったりする」	52
【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ	
X 調査票	

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4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4年6月末時点参加者数 87,862人、うちログイン者数 24,220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4年6月15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、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、事業を知った経緯、アプリ参加理由、健康づくりの目的、歩数計との併用状況
- (2) 【ウォーキング状況】 一日平均歩数、歩数の変化
- (3) 【「ウォーキングポイントアプリ」参加状況】 歩数計アプリの使用状況、歩数計アプリ独自機能の使用状況と使用・不使用の理由
- (4) 【よこはまウォーキングポイント事業について】 定期抽選参加条件の達成難易度、Wチャンス抽選の実施回数
- (5) 【「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化】 以下の項目に関する参加前・参加後の状況と変化、運動習慣、運動実施状況および継続期間、外出頻度、周囲の人との会話や挨拶の機会、体調や習慣、健康感
- (6) 【健康アプリについて】 健康アプリの利用状況、歩数計アプリの利用理由、歩数計アプリへの期待及び期待する機能
- (7) 【事業への自由意見】
- (8) 【(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

8,108 標本（令和4年6月末時点参加者数を母数とした場合の回答率 9.2%）

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、歩数計アプリを開始した平成 30 年 4 月から令和 4 年 6 月 30 日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 4 年 6 月 15 日から 6 月 30 日で、計 8,108 人の方からご回答いただき、令和 4 年 6 月 30 日時点の参加者を母数とした回答率は 9.2% 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	4,252 人	52.4%
女性	3,856 人	47.6%
全体	8,108 人	100%

<参考>R4.6 月末アプリによる事業参加者割合

性別	割合
男性	45.8%
女性	54.2%
全体	100%

(2) 回答者：年代別

年代別	回答者数	割合
10・20 歳代	135 人	1.7%
30 歳代	413 人	5.1%
40 歳代	1,341 人	16.5%
50 歳代	2,565 人	31.6%
60 歳代	2,458 人	30.3%
70 歳代	1,066 人	13.2%
80 歳以上	130 人	1.6%
全体	8,108 人	100.0%

<参考>R4.6 月末アプリによる事業参加者割合

年代別	割合
10・20 歳代	7.1%
30 歳代	11.4%
40 歳代	23.9%
50 歳代	28.8%
60 歳代	18.9%
70 歳代	8.5%
80 歳以上	1.5%
全体	100.0%

(2) 回答者：男女別・年代別

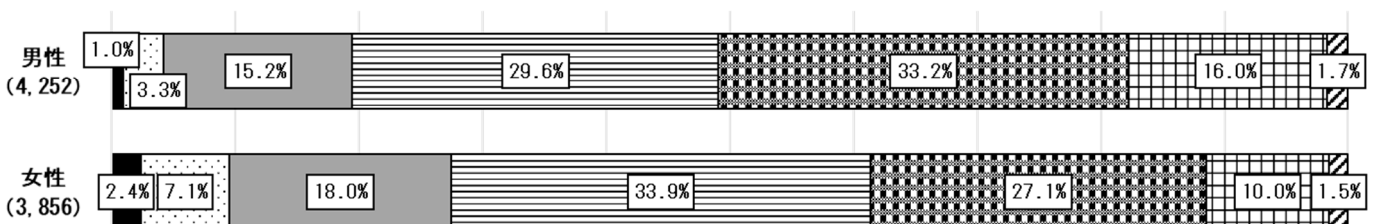
年代別	男	女	計
10・20 歳代	42 (1.0%)	93 (2.4%)	135 (1.7%)
30 歳代	139 (3.3%)	274 (7.1%)	413 (5.1%)
40 歳代	648 (15.2%)	693 (18.0%)	1,341 (16.5%)
50 歳代	1,258 (29.6%)	1,307 (33.9%)	2,565 (31.6%)
60 歳代	1,412 (33.2%)	1,046 (27.1%)	2,458 (30.3%)
70 歳代	682 (16.0%)	384 (10.0%)	1,066 (13.1%)
80 歳以上	71 (1.7%)	59 (1.5%)	130 (1.6%)
全体	4,252 (52.4%)	3,856 (47.6%)	8,108 (100%)

<参考>R4.6 月末事業参加者割合

年代別	男	女	計
10・20 歳代	2.1%	5.0%	7.1%
30 歳代	3.6%	7.8%	11.4%
40 歳代	10.3%	13.6%	23.9%
50 歳代	13.2%	15.6%	28.8%
60 歳代	10.5%	8.3%	18.9%
70 歳代	5.3%	3.3%	8.5%
80 歳以上	0.8%	0.7%	1.5%
全体	45.8%	54.3%	100.1%

男女別の年代 N=8,108 p<0.05

■10・20歳代 □30歳代 ▨40歳代 ▩50歳代 ▪60歳代 ▫70歳代 ▬80歳以上



II アンケート回答者の構成

2 回答者の家族の状況

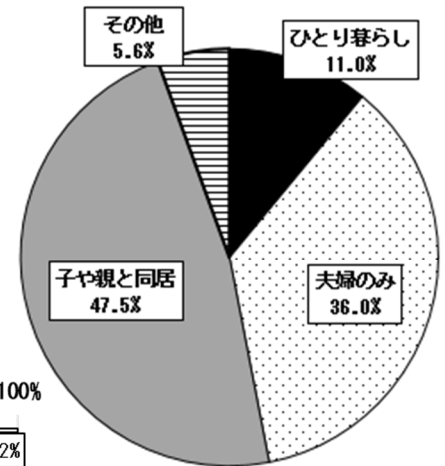
問4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

「子や親と同居」(47.5%)が最も多く、次が「夫婦のみ」(36.0%)でした。

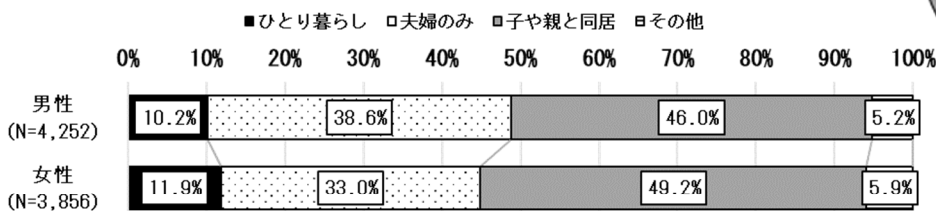
年代別では、40歳代以降は年代が上がるほど「夫婦のみ」が増える傾向が見られました。

N=8,108

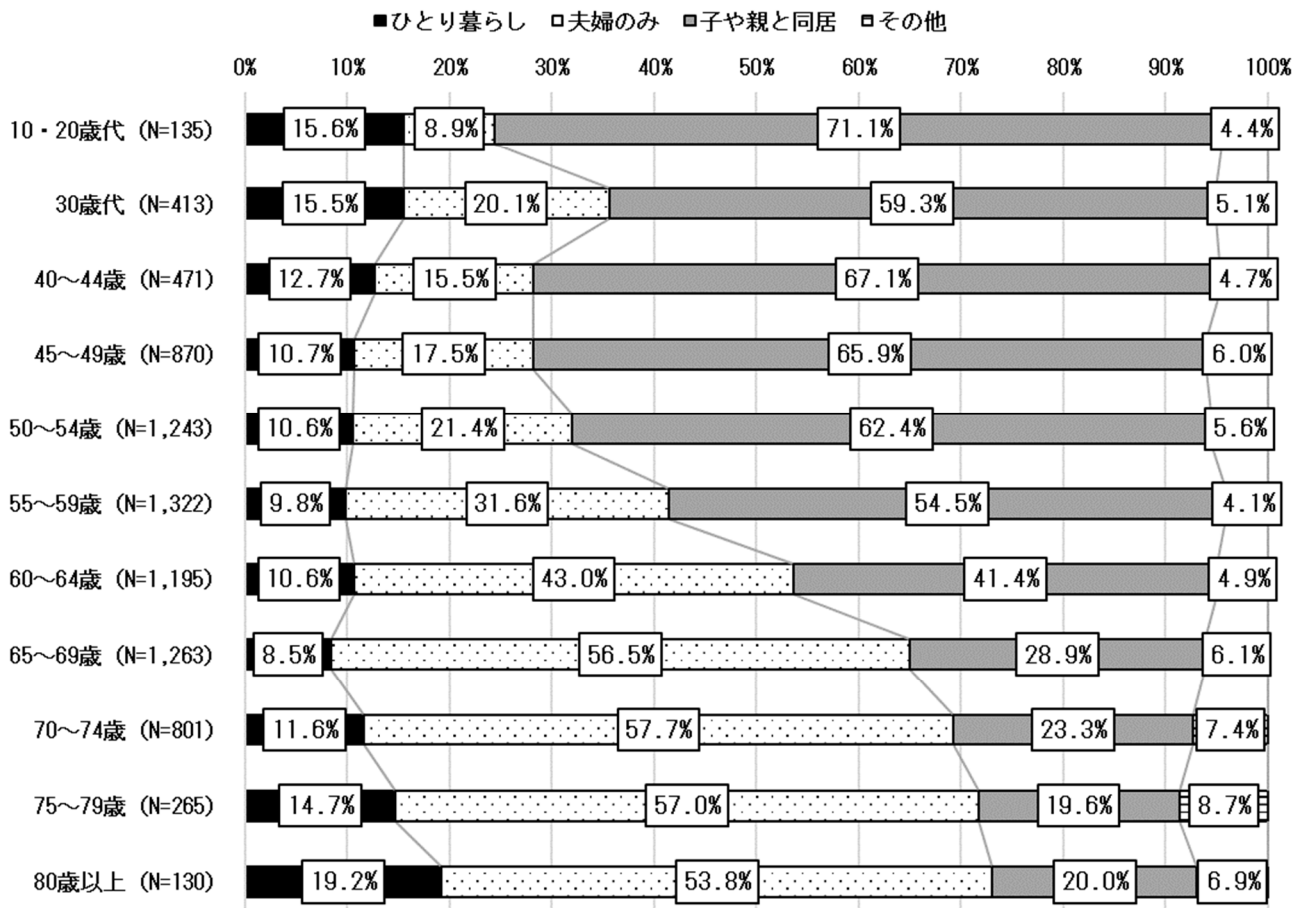
ひとり暮らし	891	11.0%
夫婦のみ	2,915	36.0%
子や親と同居	3,851	47.5%
その他	451	5.6%



N=8,108 p<0.05



N=8,108 p<0.05



II アンケート回答者の構成

3 回答者の就労の状況

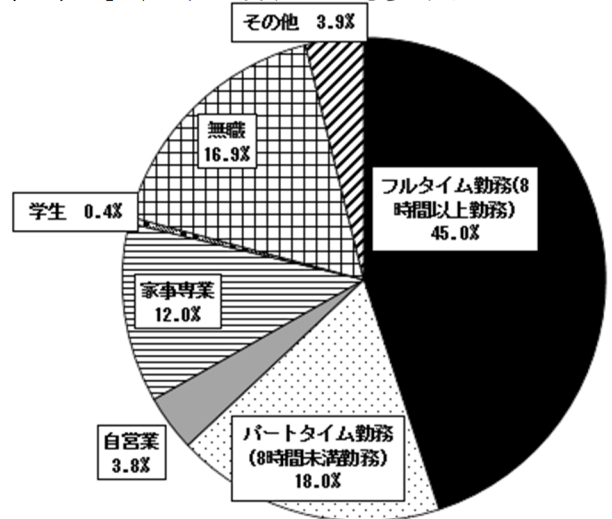
問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(ひとつ選択)

「フルタイム勤務」(45.0%)が最も多く、次が「パートタイム」(18.0%)でした。

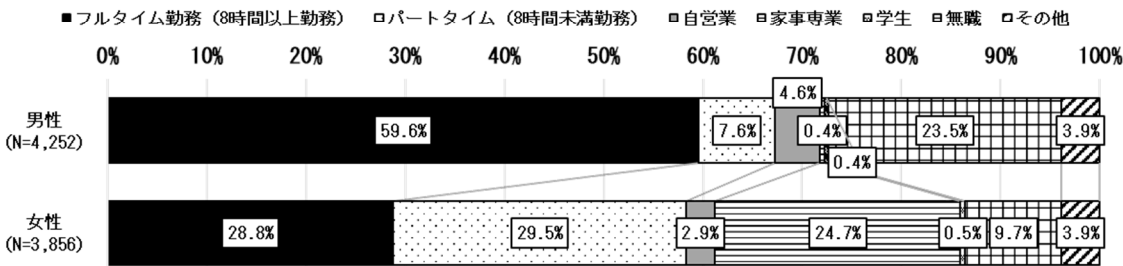
男女別では、男性は「フルタイム勤務」(59.6%)と「自営業」(4.6%)、「無職」(23.5%)が女性よりも多く、女性は「パートタイム」(29.5%)と「家事専業」(24.7%)、「学生」(0.5%)が男性よりも多くなっていました。

N=8,108

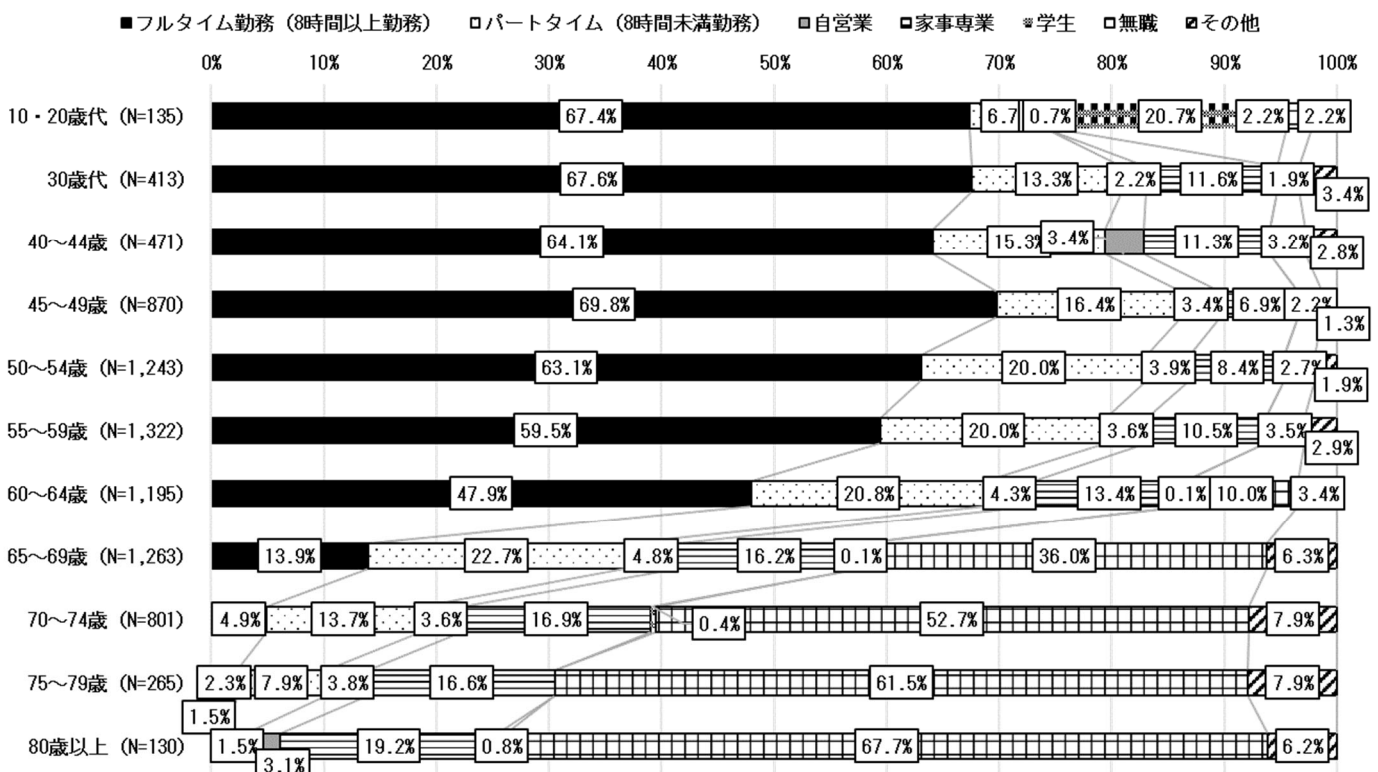
フルタイム勤務(8時間以上勤務)	3,645	45.0%
パートタイム勤務(8時間未満勤務)	1,462	18.0%
自営業	306	3.8%
家事専業	973	12.0%
学生	34	0.4%
無職	1,373	16.9%
その他	315	3.9%



N=8,108 p<0.05



N=8,108 p<0.05



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。(ひとつ選択)

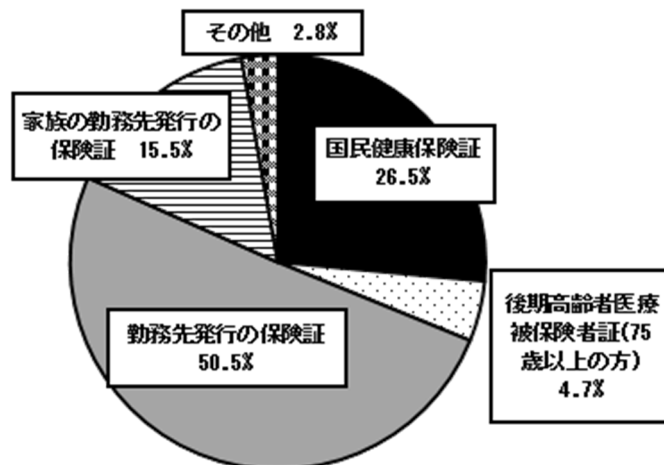
「勤務先発行の保険証」(50.5%)が最も多く、次が「国民健康保険証」(26.5%)でした。

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64.8%、女性34.7%)、「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0.9%、女性31.6%)。

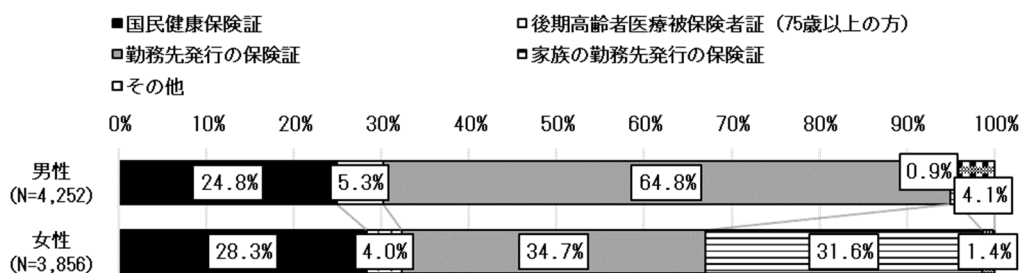
年代別では、「勤務先発行の保険証」は45～49歳が最も多く(70.1%)、50歳から74歳までは、年代が上がるほど、「国民健康保険証」と回答する人が増えていました。

N=8,108

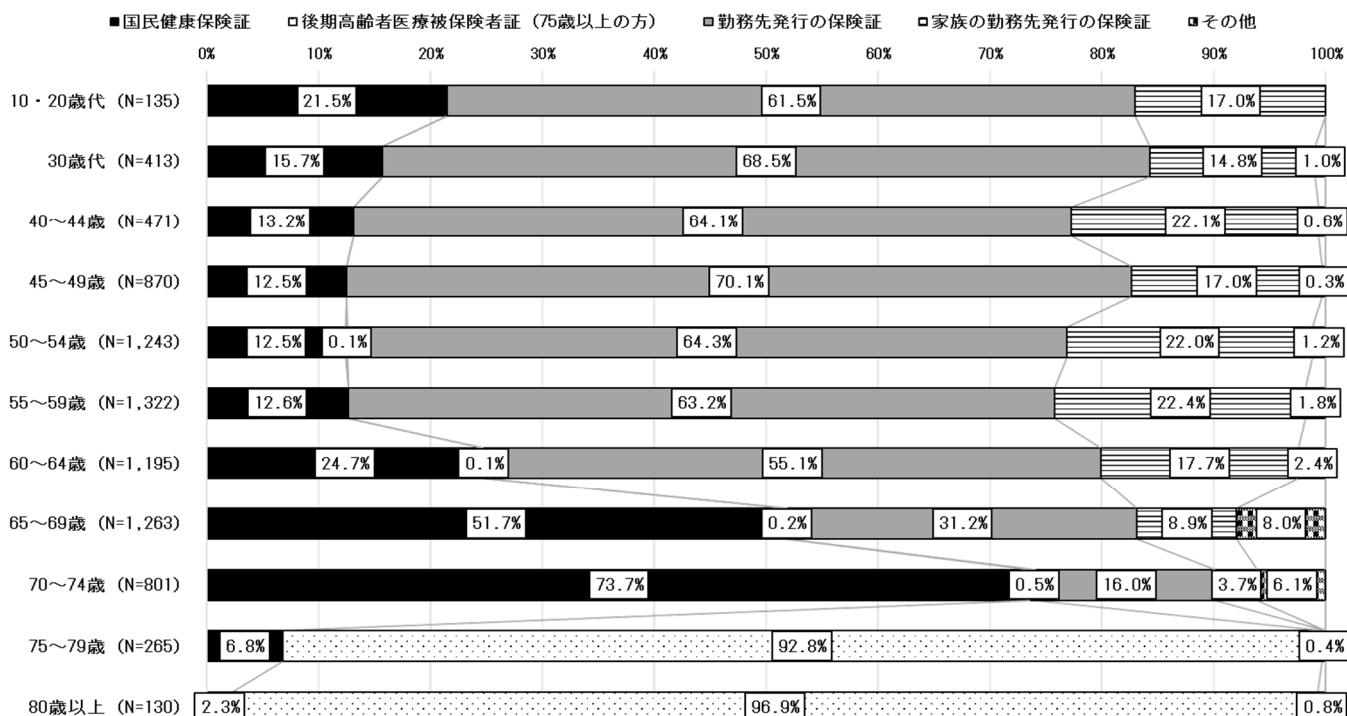
国民健康保険証	2,146	26.5%
後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方)	381	4.7%
勤務先発行の保険証	4,095	50.5%
家族の勤務先発行の保険証	1,258	15.5%
その他	228	2.8%



N=8,108 p<0.05



N=8,108 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アプリ」参加期間

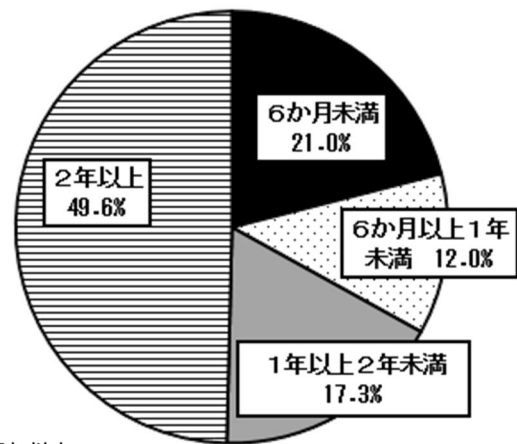
問7 アプリで参加してからどれくらい経ちますか。(ひとつ選択)

2018年4月に開始したアプリの参加期間は、「2年以上」(49.6%)が最も多く、次が「6か月未満」(21.0%)でした。

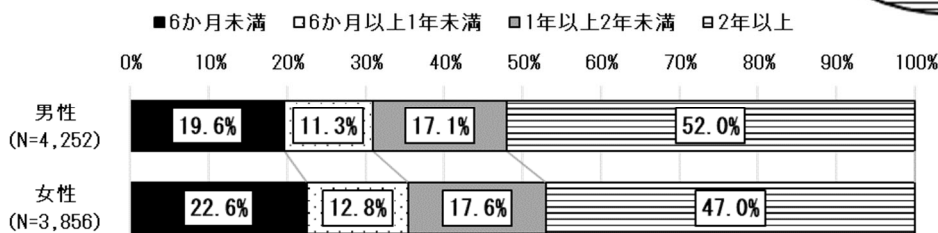
男女別では、男性の方が女性よりも参加期間が長く、年代別では、30歳代以上の年代では2年以上が最も多くなっていました。

N=8,108

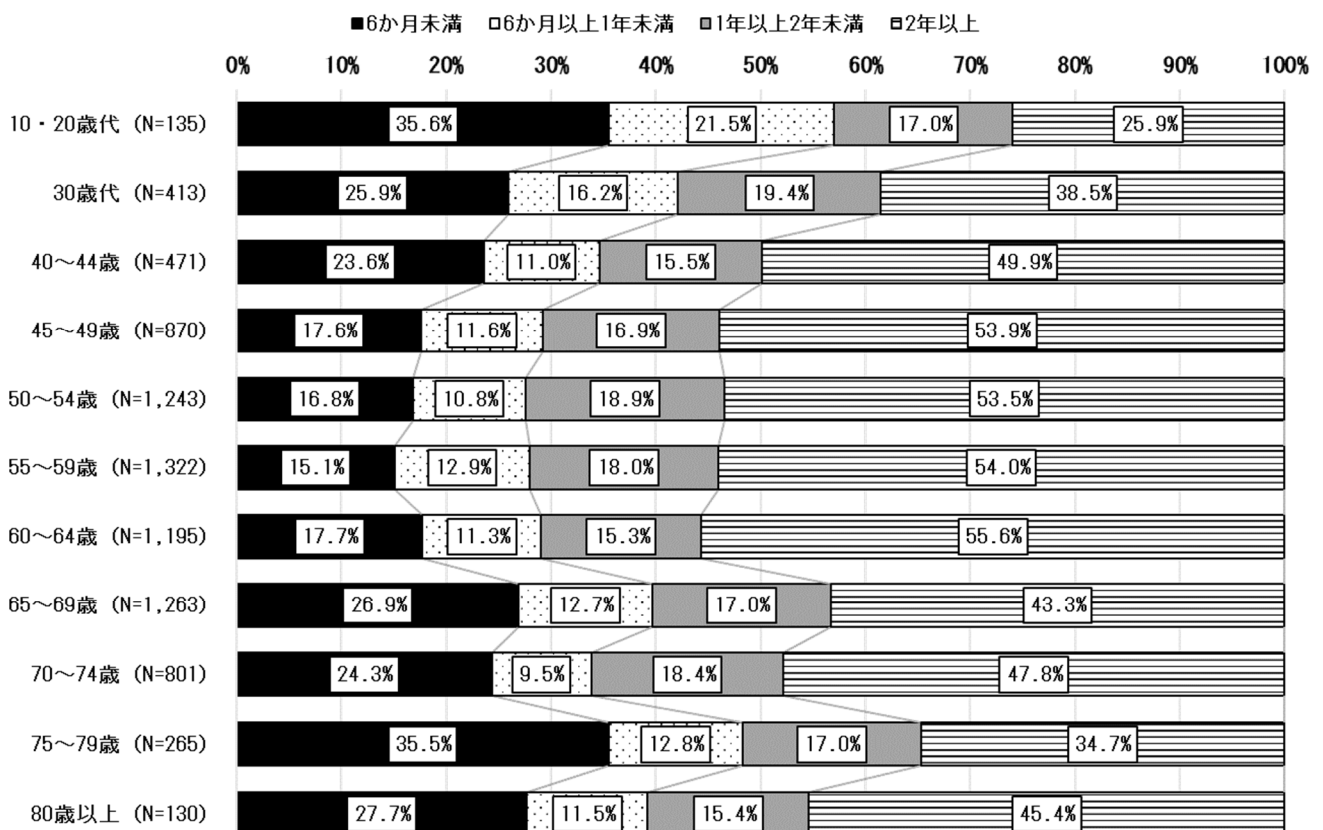
6か月未満	1,704	21.0%
6か月以上1年未満	975	12.0%
1年以上2年未満	1,406	17.3%
2年以上	4,023	49.6%



N=8,108 p<0.05



N=8,108 p<0.05



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

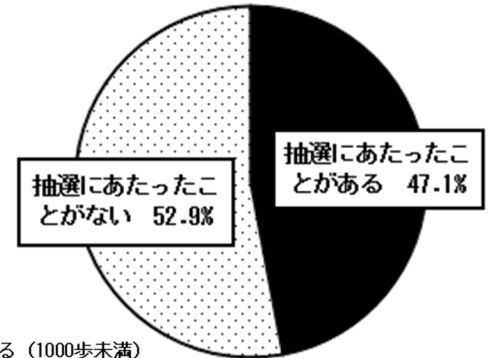
問8 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。（ひとつ選択）

「抽選にあたったことがある」人は47.1%でした。

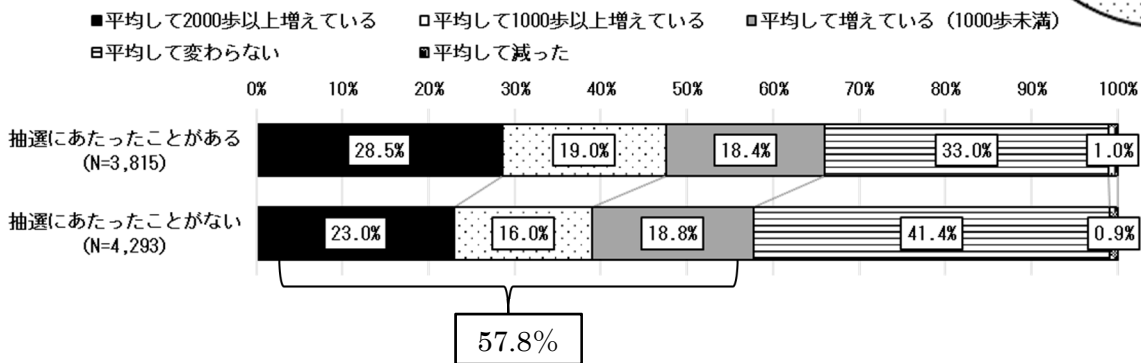
抽選にあたったことがある人は「平均して増えている（2,000歩以上）」と回答した人の割合が、ない人よりも多くなっていました。あたったことがない人も、そのうち57.8%の人が、平均して歩数が増えている、と回答していました。また、抽選にあたったことがある人の方が、運動している割合が高い傾向にありました。

N=8,108

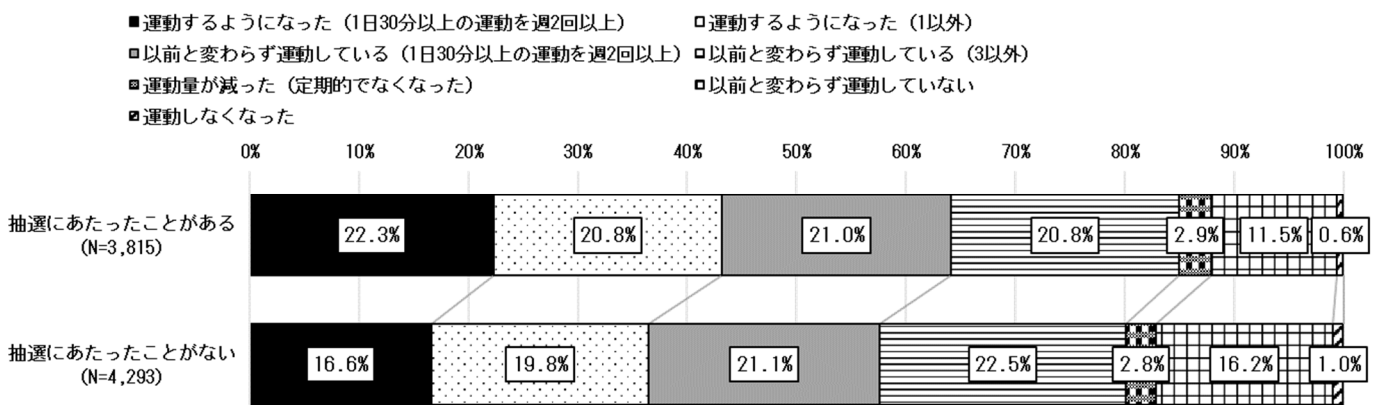
抽選にあたったことがある	3,815	47.1%
抽選にあたったことがない	4,293	52.9%



当選有無 × 歩数の変化 N=8,108 p<0.05



当選有無 × 参加後の運動実施状況 N=8,108 p<0.05



【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

7 回答者のアプリ参加時の申込状況

問9 アプリにはどのようにして参加しましたか。(ひとつ選択)

全体では、「個人で申し込んで参加」が96.3%を占めていました。

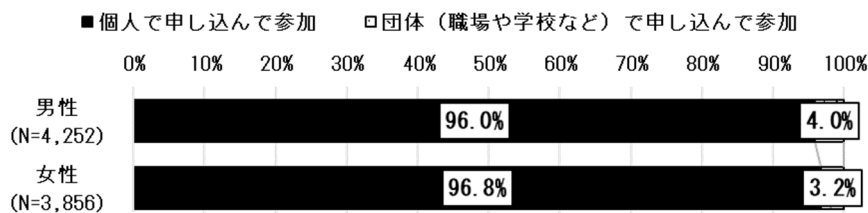
年代別では、概ね年代が上がるにつれ「個人で申し込んで参加」の割合が大きくなる傾向がみられました。

申込状況別に歩数変化をみると、統計学的に差はありませんでしたが、個人で申し込んで参加した人の方より、団体に申し込んで参加した人の方が、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。

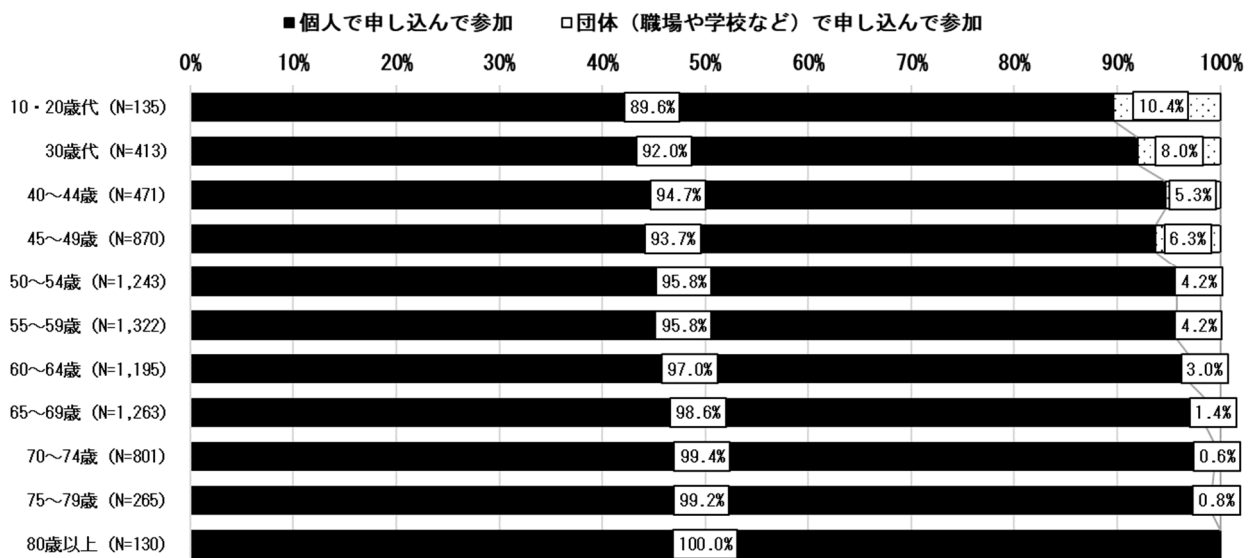
N=8,108

個人で申し込んで参加	7,812	96.3%
団体（職場や学校など）で申し込んで参加	296	3.7%

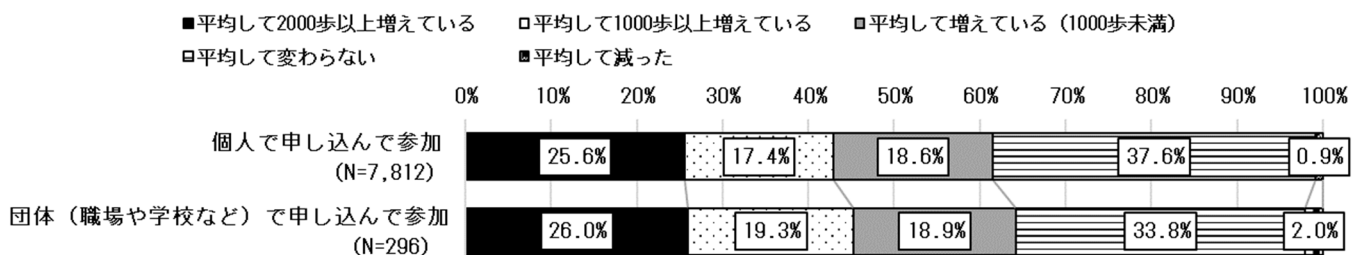
N=8,108 p<0.05



N=8,108 p<0.05



参加申し込み状況 × 歩数の変化 N=8,108 p=0.229



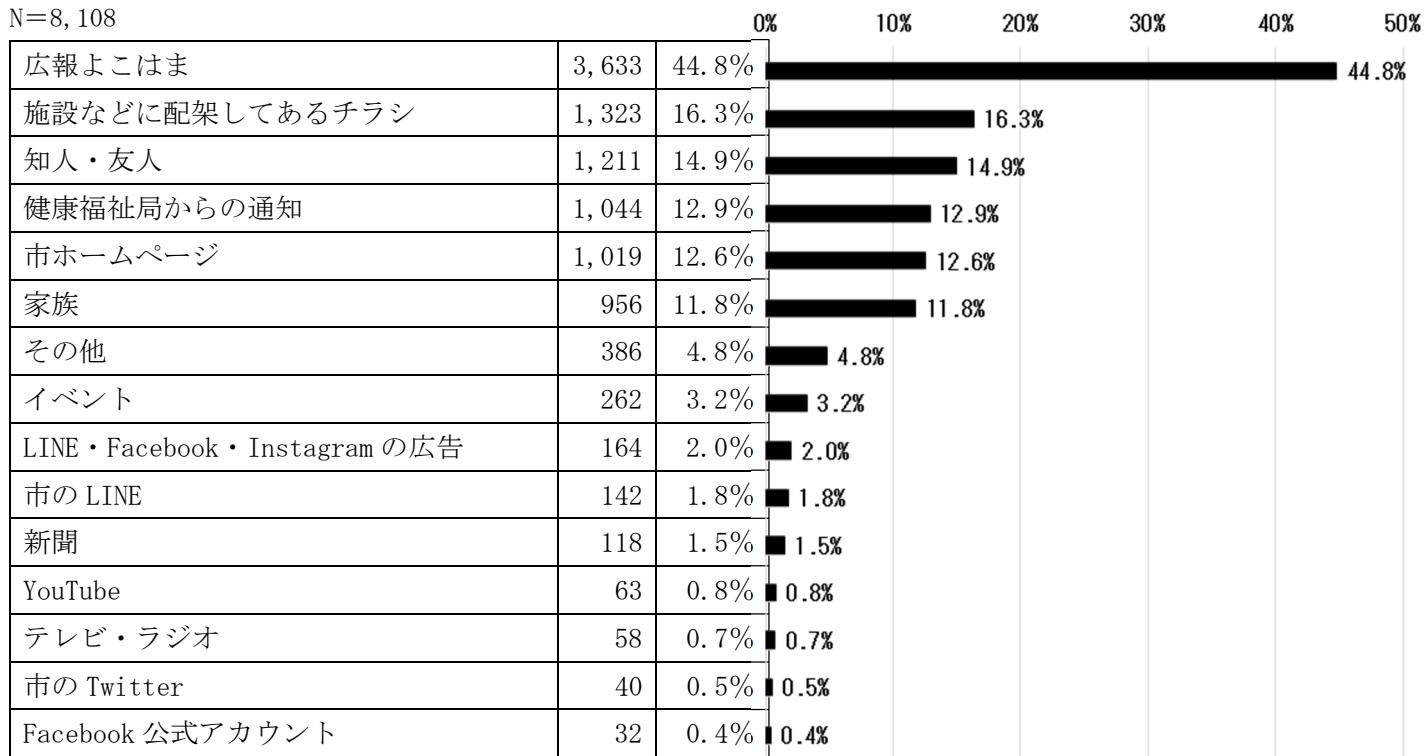
II アンケート回答者の構成

8 回答者の事業を知った経緯

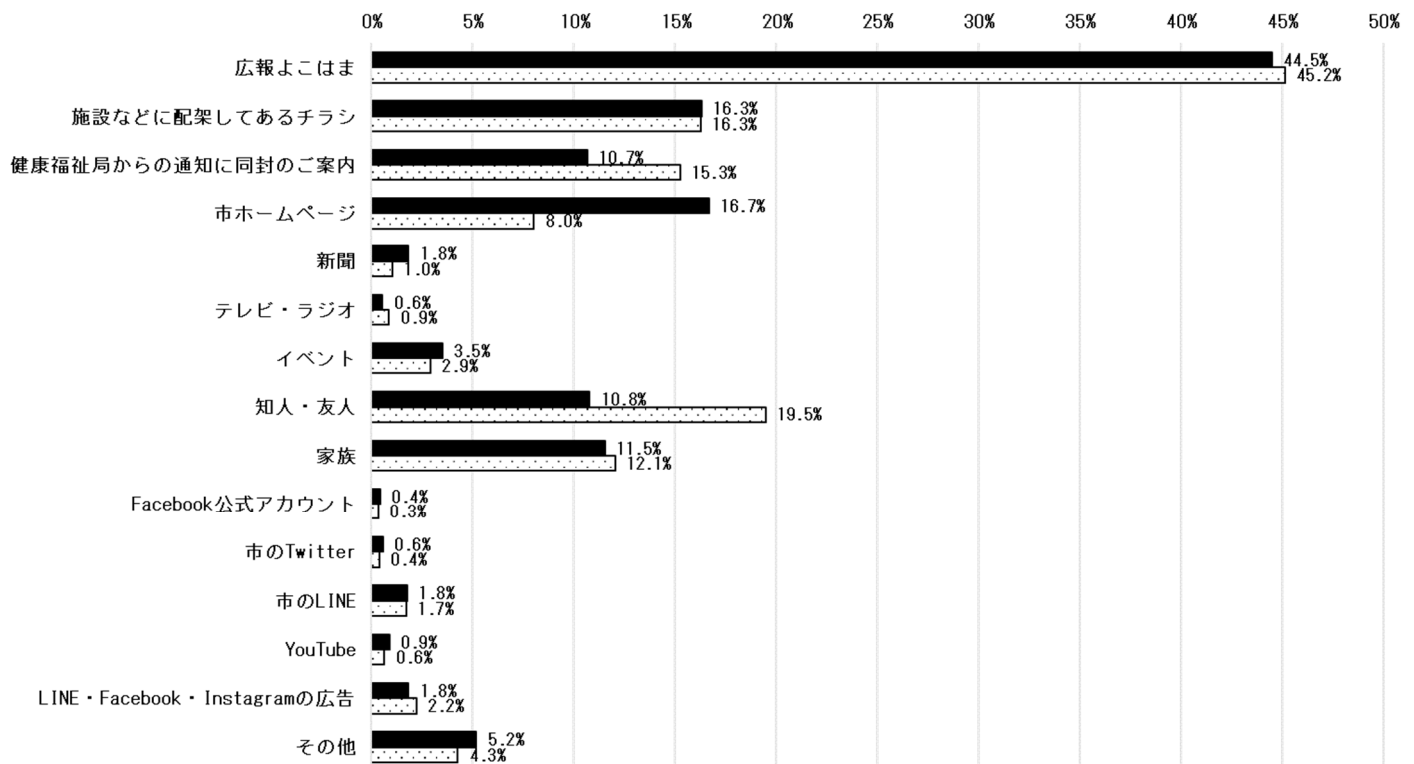
問 10 あなたはよこはまウォーキングポイント事業を何で知りましたか。(〇はいくつでも)

広報よこはまが最も多く(44.8%)、次いで、施設などに配架してあるチラシ(16.3%)、知人・友人(14.9%)、健康福祉局からの通知(12.9%)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=8,108



■男性 N=4,252 □女性 N=3,856



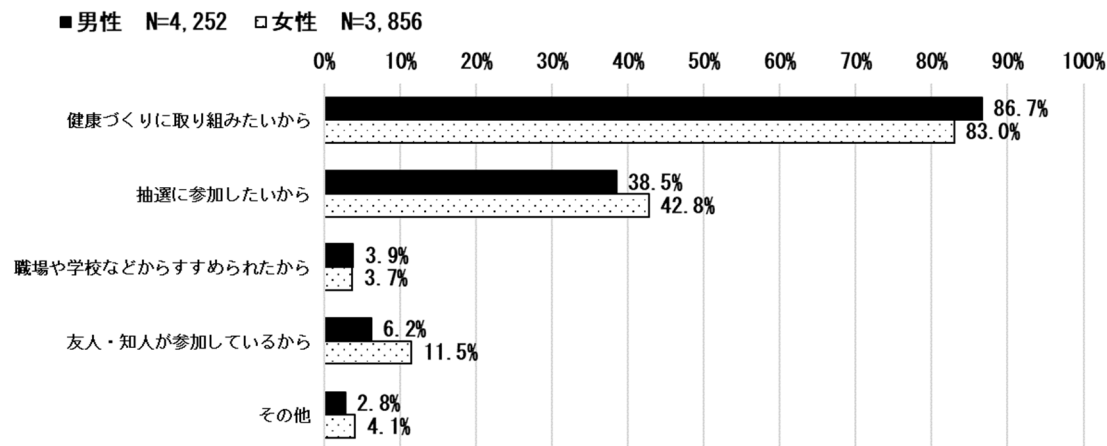
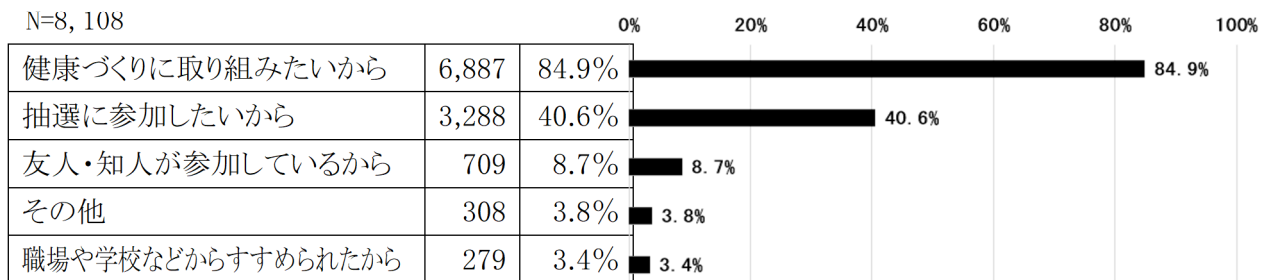
II アンケート回答者の構成

9 回答者の事業参加理由

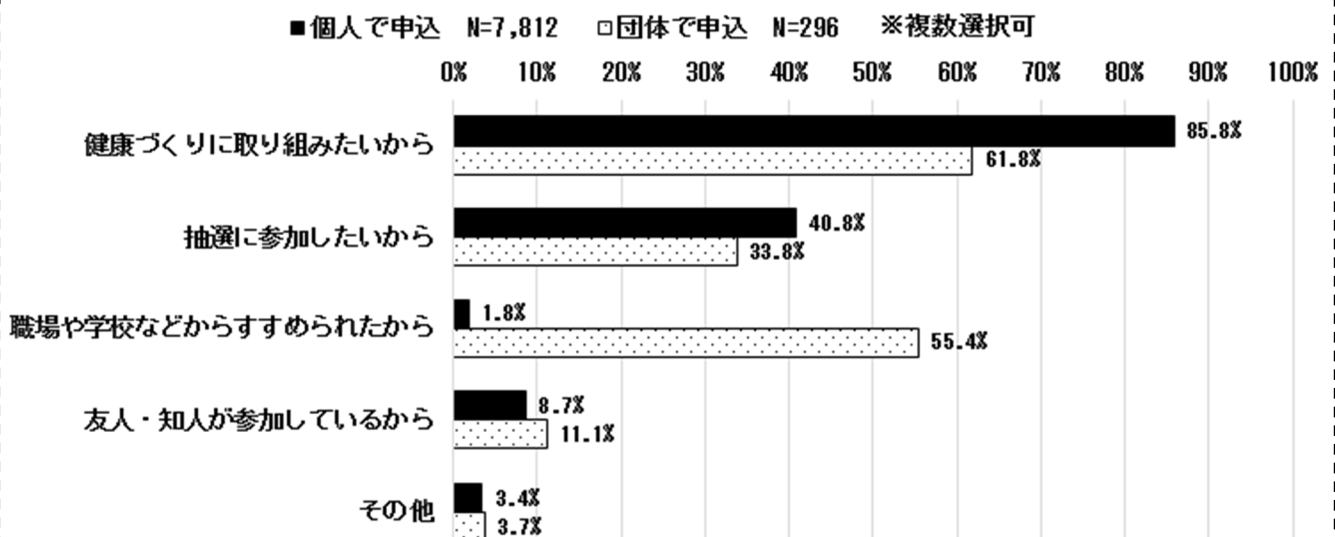
問 11 あなたがこの事業に参加した理由を教えてください。(複数選択可)

「健康づくりに取り組みたいから」(84.9%)が最も多く、次いで「抽選に参加したいから」(40.6%)、「友人・知人が参加しているから」(8.7%)、の順でした。

参加申し込み状況別にみると、個人で申込をした人、団体で申込をした人、いずれも「健康づくりに取り組みたいから」が最も多くなっていましたが、個人で申込をした人は、「抽選に参加したいから」が次に多い(40.8%)のに対し、団体で申込をした人では「職場や学校などからすすめられたから」が次に多く(55.4%)になっていました。



(参考) 事業参加の(個人申込・団体申込)別の参加理由



II アンケート回答者の構成

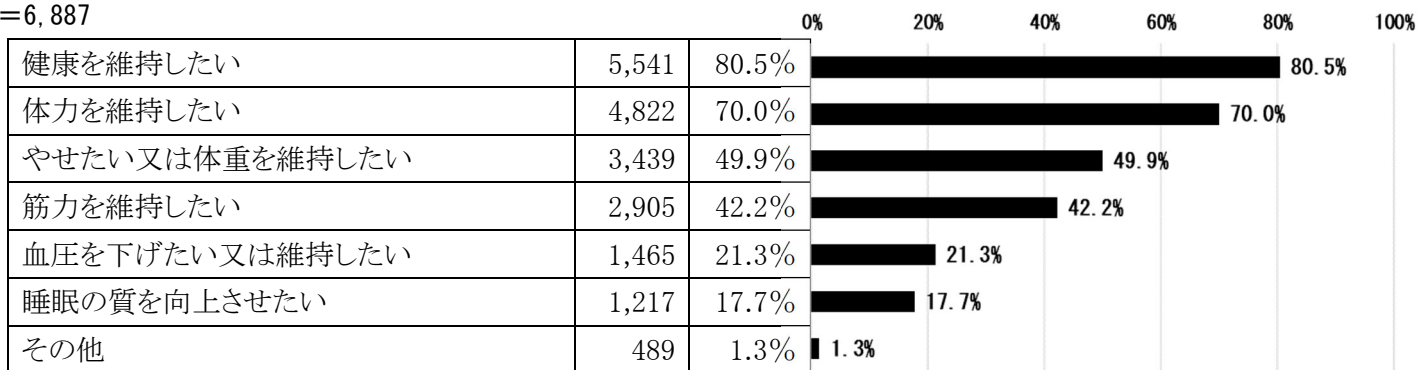
10 回答者の健康づくりの目的

問12 問11で「1.健康づくりに取り組みたいから」とお答えの方にお伺いします。あなたの健康づくりの目的を教えてください。(複数選択可)

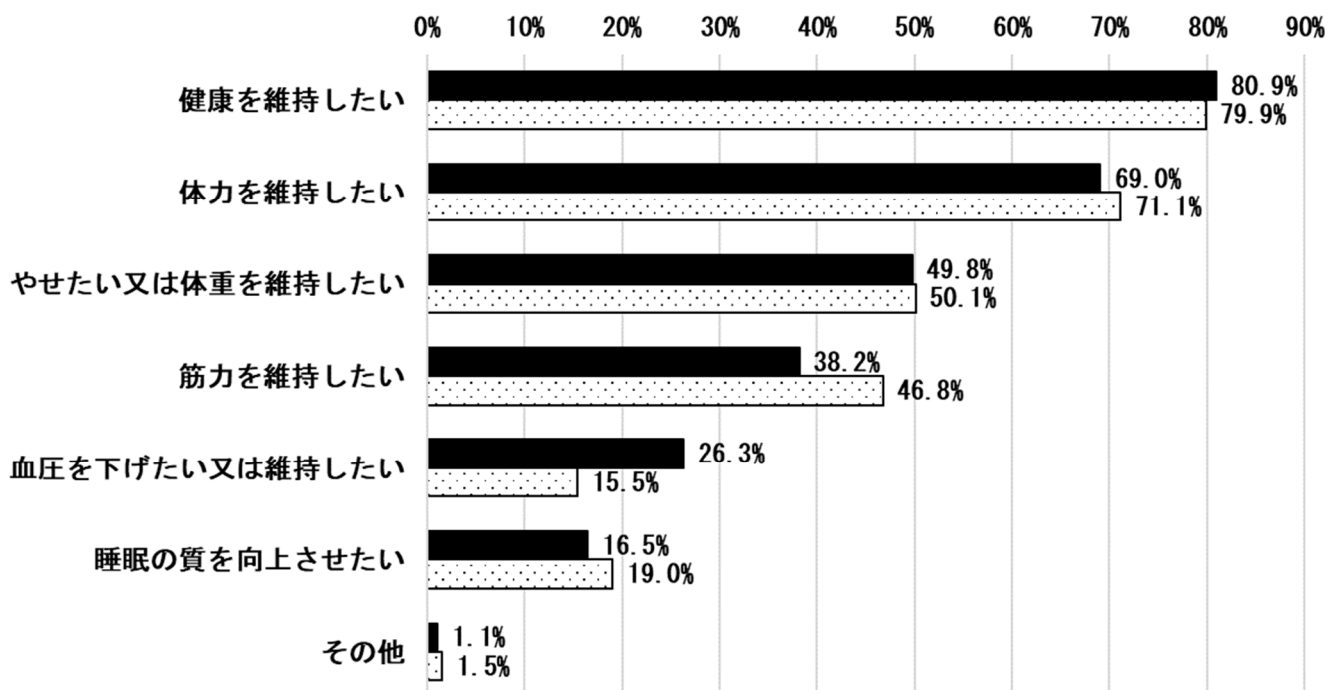
「健康を維持したい」と回答した方が80.5%と最も多く、次いで「体力を維持したい」が70.0%、「やせたい又は体重を維持したい」が49.9%となっていました。

男女別にみると、どちらも1位が「健康を維持したい」2位が「体力を維持したい」、3位が「痩せたい又は体重を維持したい」、4位が「筋力を維持したい」となっており、5位は男性が「血圧を下げたい又は維持したい」又は女性が「睡眠の質を向上させたい」となっていました。

N=6,887



■ 男性 N=3,685 □ 女性 N=3,202 ※複数選択可



11 歩数計との併用状況

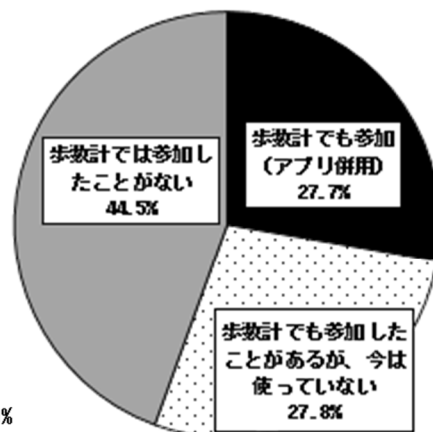
問 13 この事業に歩数計でも参加している、又は参加したことがありますか。(ひとつ選択)

「歩数計では参加したことがない」と回答した人が 44.5%と最も多く、「歩数計でも参加(アプリ併用)」は 27.7%、「歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない」と回答した人は 27.8%でした。

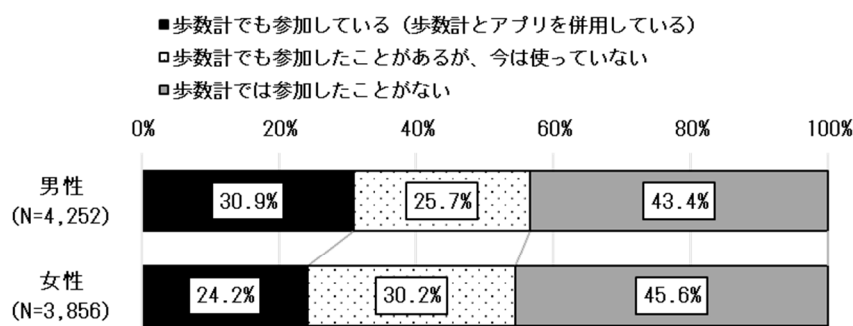
年代別では、概ね年代が上がるほど「歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない」と回答した人が多く、若いほど「歩数計で参加したことがない」人が多くなっていました。

N=8, 108

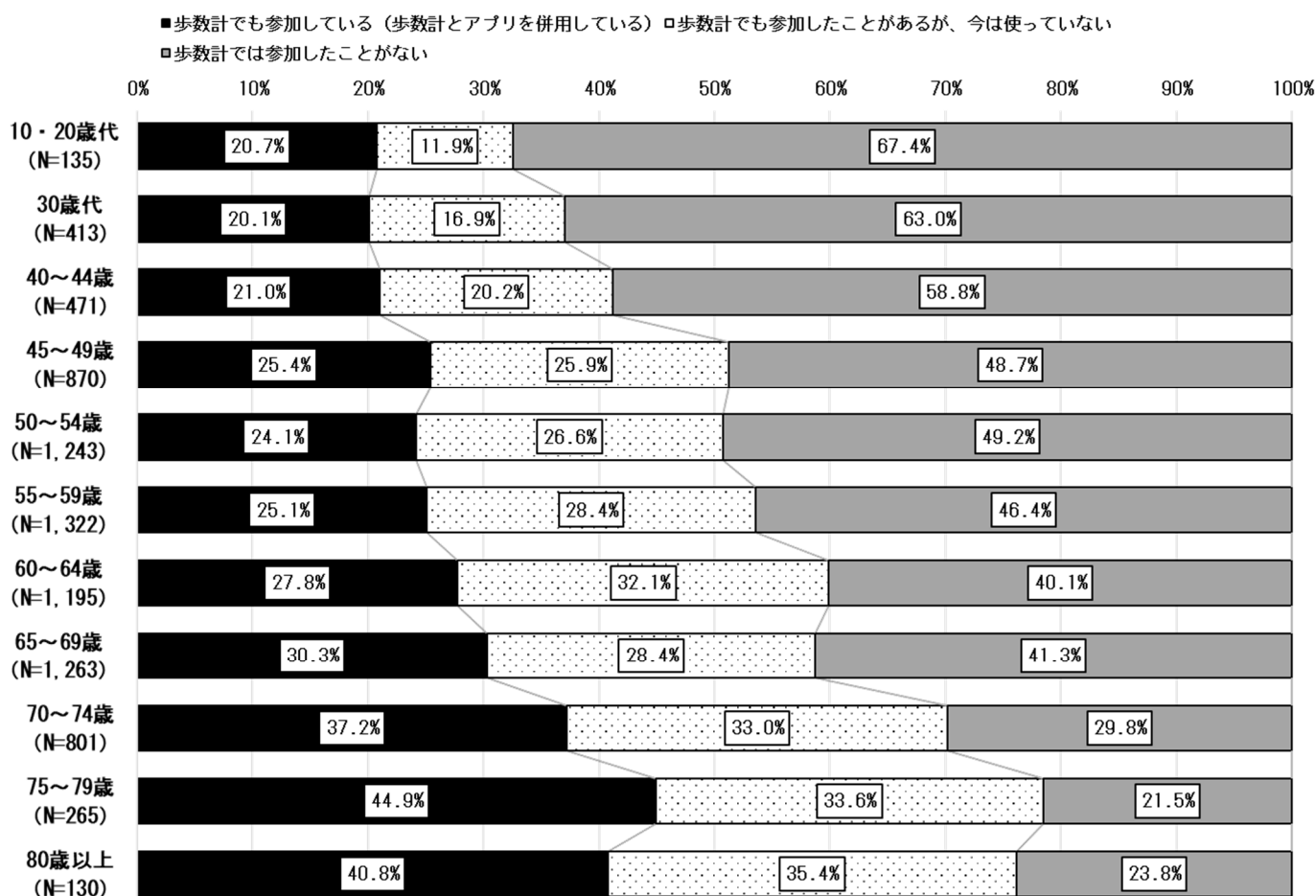
歩数計でも参加(アプリ併用)	2,248	27.7%
歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない	2,255	27.8%
歩数計では参加したことがない	3,605	44.5%



男女別の歩数計での参加状況 N=8, 108 p<0.05



年代別の歩数計でも参加しているか(男女計) N=8, 108 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

1 一日平均歩数

問 14 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（27.8%）、次が「4,000～5,999歩」（17.3%）でした。

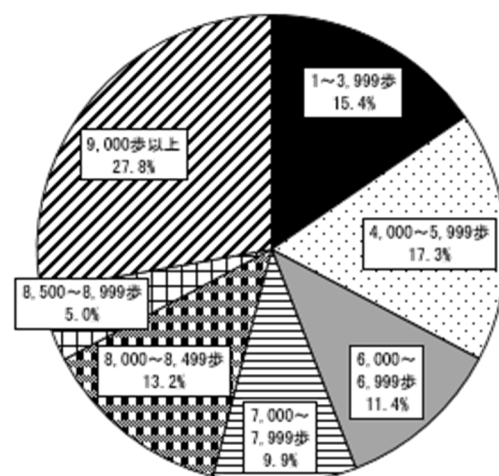
男女別では、8,000歩未満（7,999歩まで）は、女性の方が多くなっていましたが、8,000歩以上では概ね男性の方が多くなっていました。

年代別では、30歳代以上では「9,000歩以上」が最も多くなっていました。

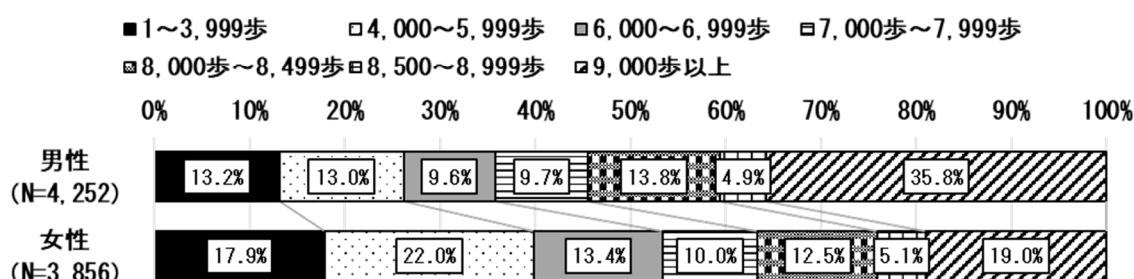
職業別では、フルタイム勤務や無職の人が歩数が多く、自営業は「1歩～3,999歩」が21.9%と、歩数が少ない傾向でした。また、歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数が「平均して増えている」と回答している人が多い傾向も見られました。

N=8,108

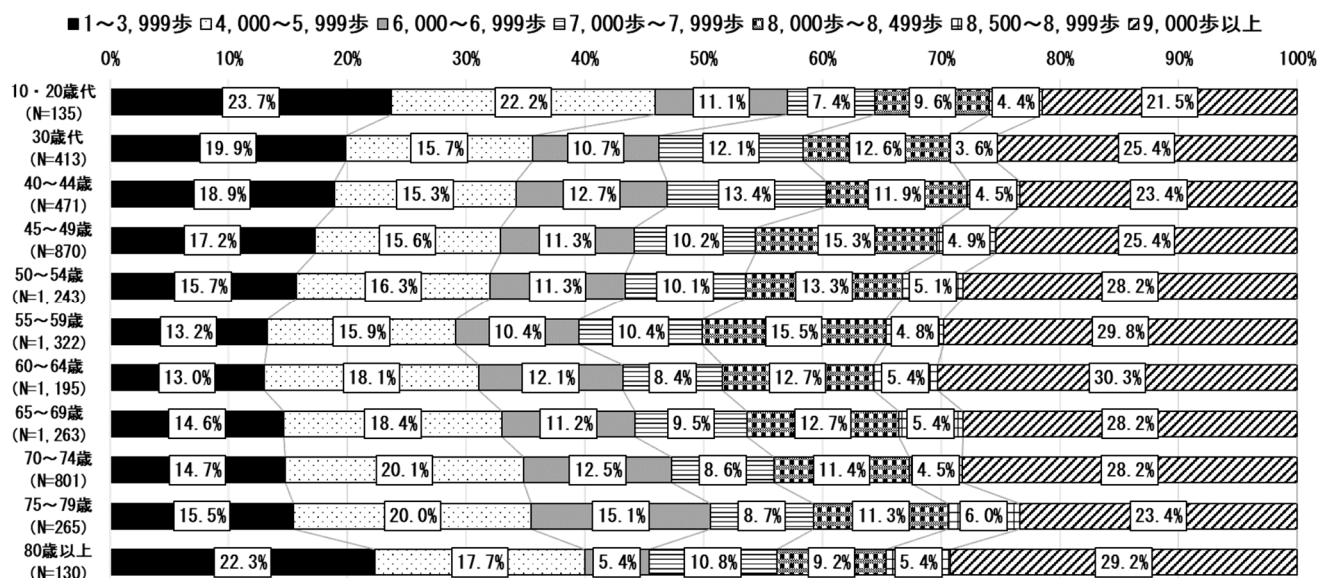
1～3,999歩	1,251	15.4%
4,000～5,999歩	1,401	17.3%
6,000～6,999歩	928	11.4%
7,000～7,999歩	801	9.9%
8,000～8,499歩	1,070	13.2%
8,500～8,999歩	404	5.0%
9,000歩以上	2,253	27.8%



男女別の一日の歩数 N=8,108 p<0.05

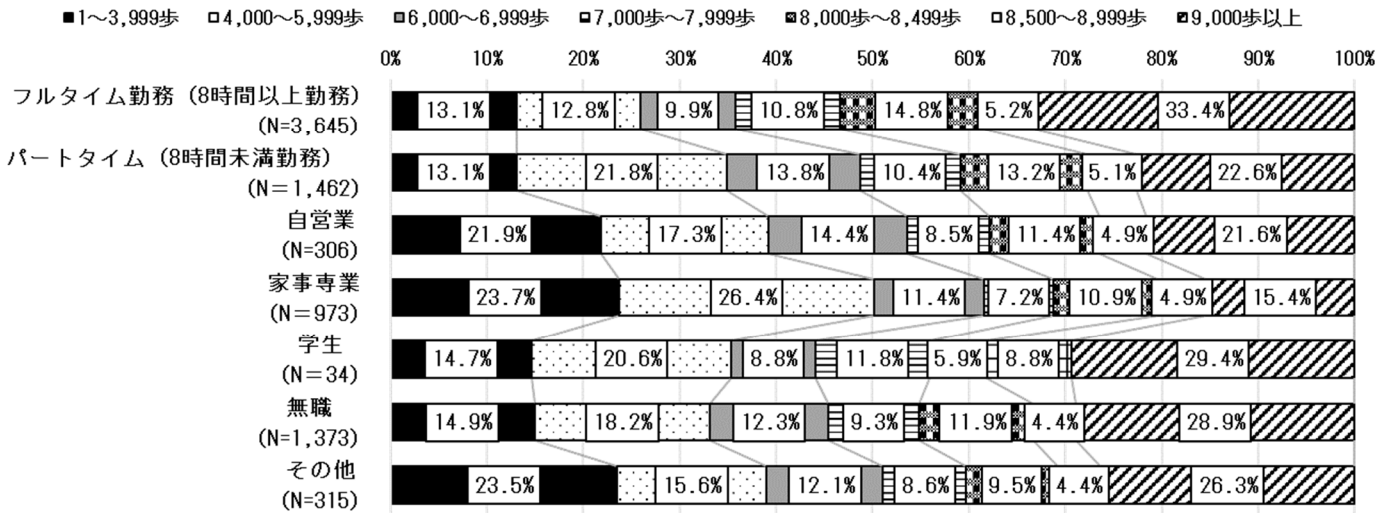


年代別の一日の歩数 (男女計) N=8,108 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

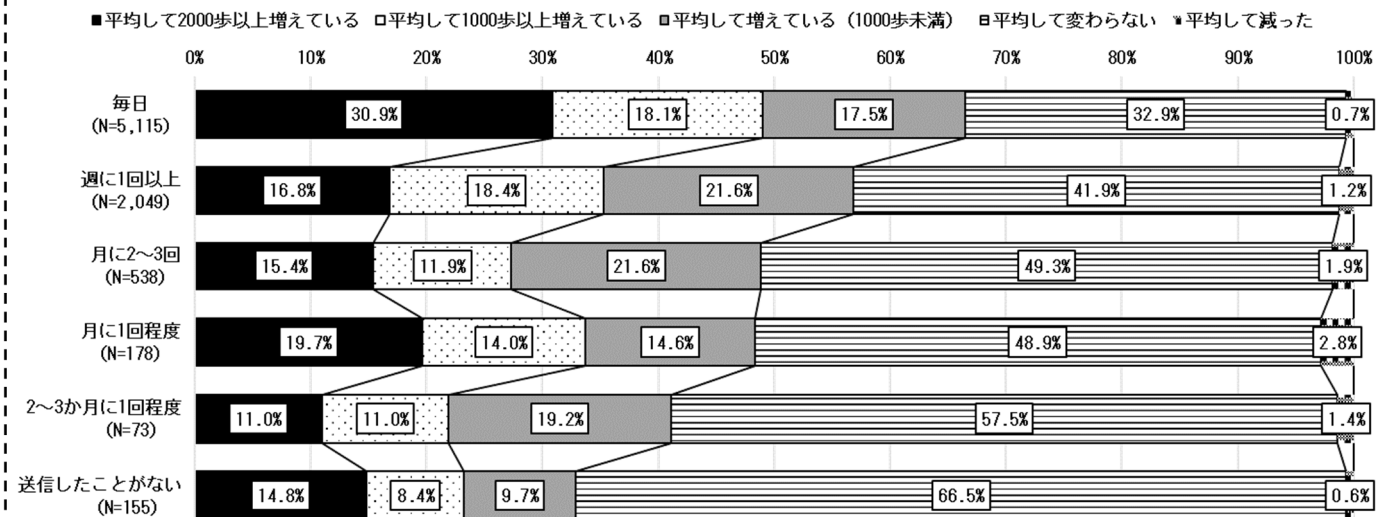
一日の歩数（職業別） N=8,108 p<0.05



(参考1) 歩数データ送信頻度別の「一日の歩数変化」

歩数データ送信頻度が多いほど、事業参加による歩数増加が多くなっていました。

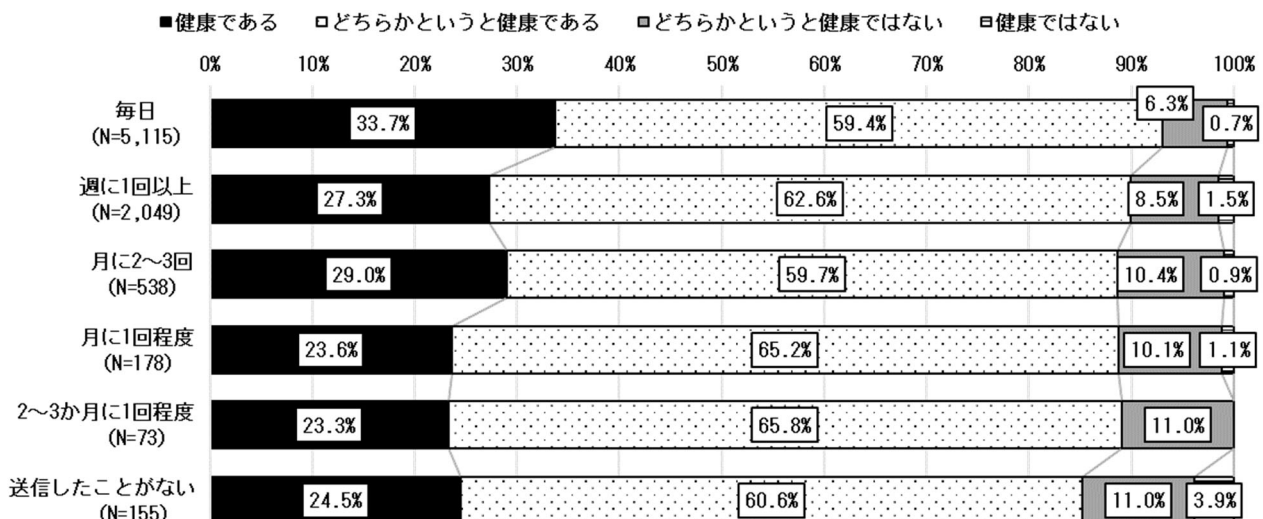
歩数データ送信頻度×歩数の変化 N=8,108 p<0.05



(参考2) 歩数データ送信頻度別の「アプリ参加後の健康状態」

歩数データ送信頻度が多いほど、健康である（「どちらかという健康だった」を含む）が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×参加後の健康状態 N=8,108 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

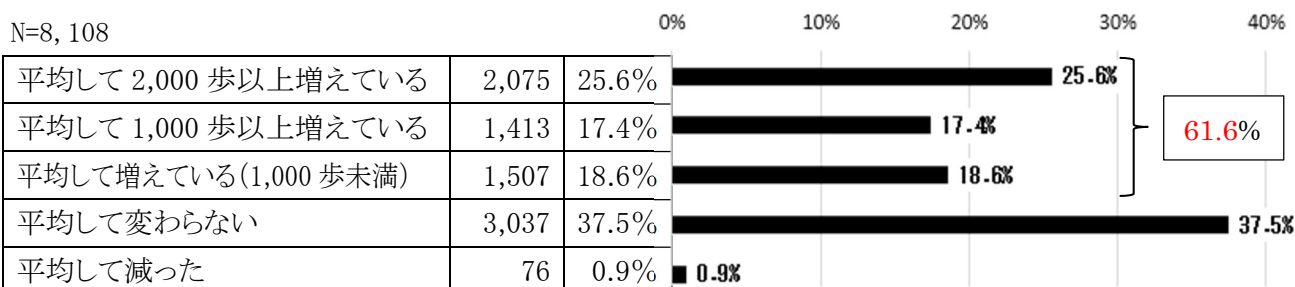
2 「ウォーキングポイントアプリ」参加後の一日平均歩数の変化

問 15 この事業にアプリで参加したことで、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、61.6%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。

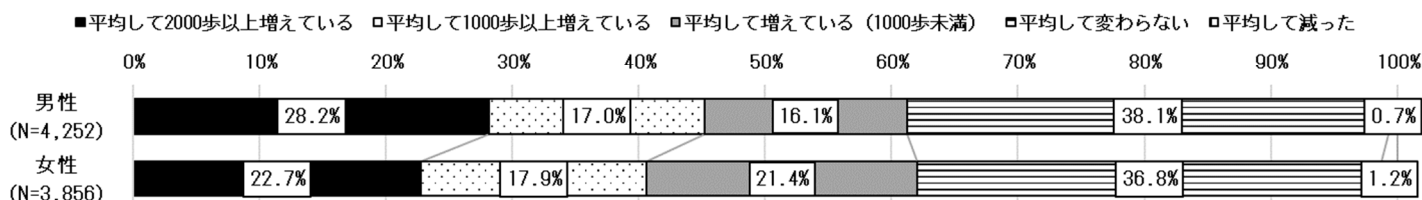
年代別では、年代が上がるほど概ね「平均して増えている」と回答している人の割合が多くなる傾向がみられ、特に75～79歳で、平均して1,000歩以上増えている人の割合が高く(54.4%)なっていました。

また、参加前は「運動をしていなかった」人の63.4%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。



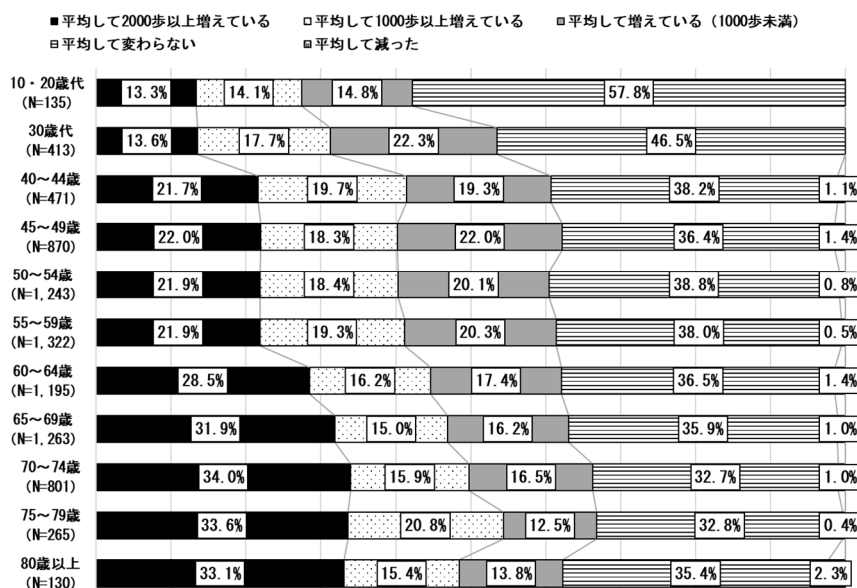
アプリ参加による一日の歩数変化（男女別）

N=8,108 p<0.05

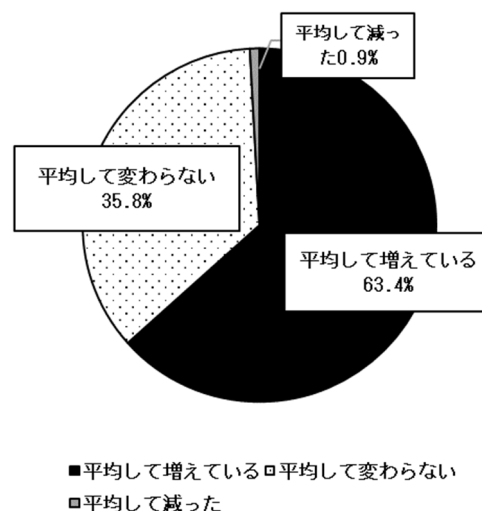


年代別のアプリ参加による歩数の変化（男女計）

N=8,108 p<0.05



運動していなかったと回答した人の一日の歩数変化（N=2,780）

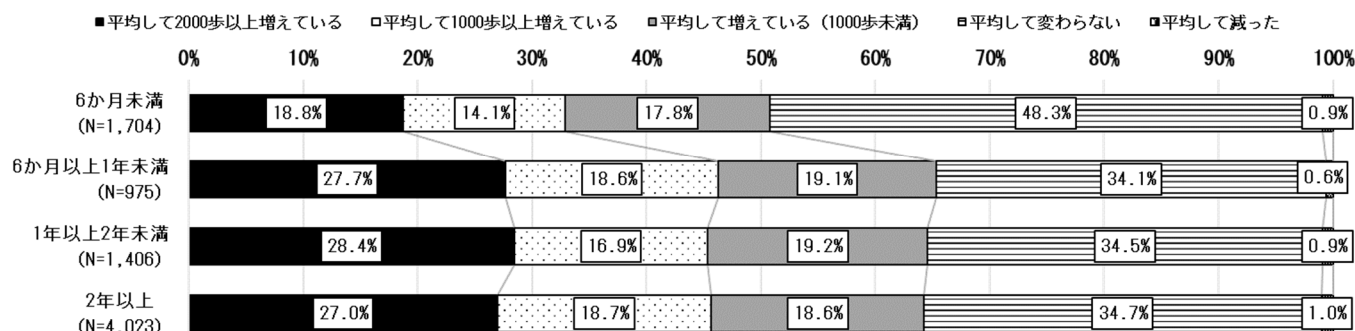


Ⅲ ウォーキング状況

(参考1) 「アプリ参加からの経過時間」からみた歩数の変化

平均して2,000歩以上増えていると回答した参加者は、参加期間が長いほど多くなっていました。

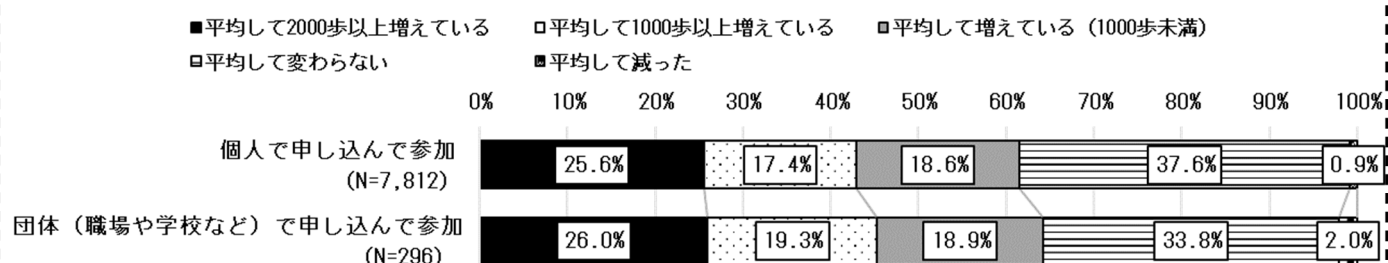
アプリ参加期間×歩数の変化 N=8,108 p<0.05



(参考2) 「参加申込状況」からみた歩数の変化

統計学的な差はみられませんが、個人で申し込んで参加した人の方が、歩数が増えています。

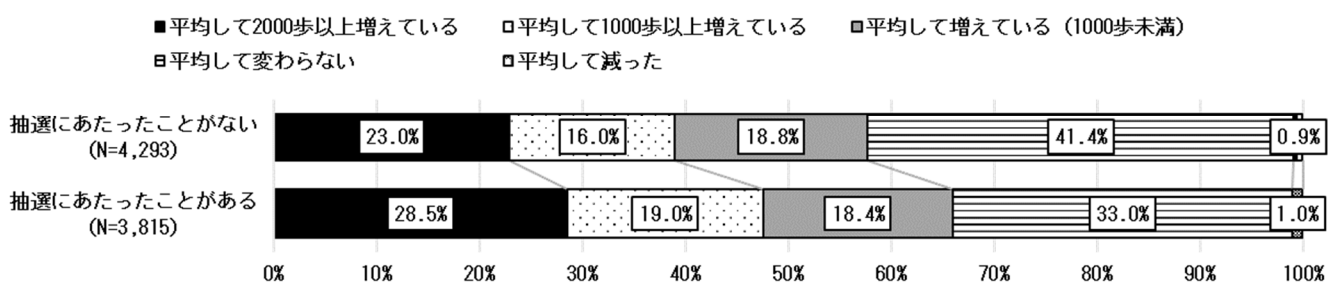
参加申し込み状況 × 歩数の変化 N=8,108 p=0.229



(参考3) 「当選有無」からみた歩数の変化

抽選にあたったことがある人の方が、歩数が増えている人が多くなっていました。

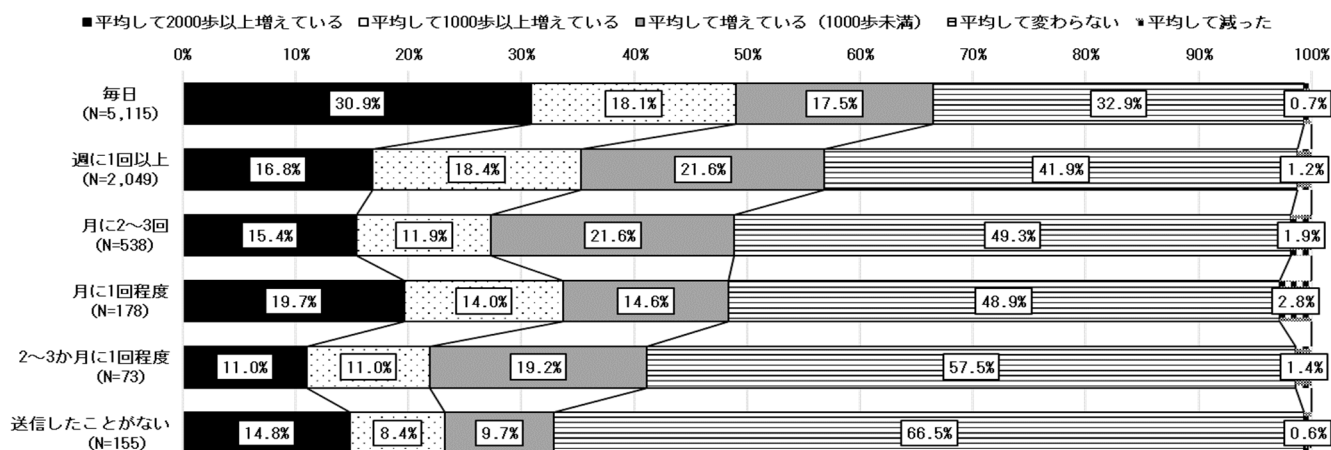
当選有無 × 歩数の変化 N=8,108 p<0.05



(参考4) 「歩数データの送信頻度」からみた歩数の変化

歩数データ送信頻度が多いほど、事業参加による歩数増加が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×歩数の変化 N=8,108 p<0.05



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

問 16 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)

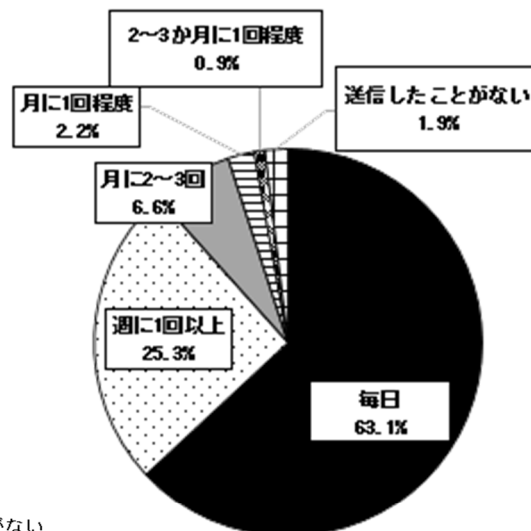
「毎日」(63.1%)が最も多く、次に「週1回以上」(25.3%)でした。

男女別では、男性の方が送信頻度が高い傾向がみられ、年代別では、全年代で「毎日」送信している人の割合が最も多くなっていました。

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」、であり、概ね送信頻度が高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。

N=8,108

毎日	5,115	63.1%
週1回以上	2,049	25.3%
月に2~3回	538	6.6%
月に1回程度	178	2.2%
2~3か月に1回程度	73	0.9%
送信したことがない	155	1.9%



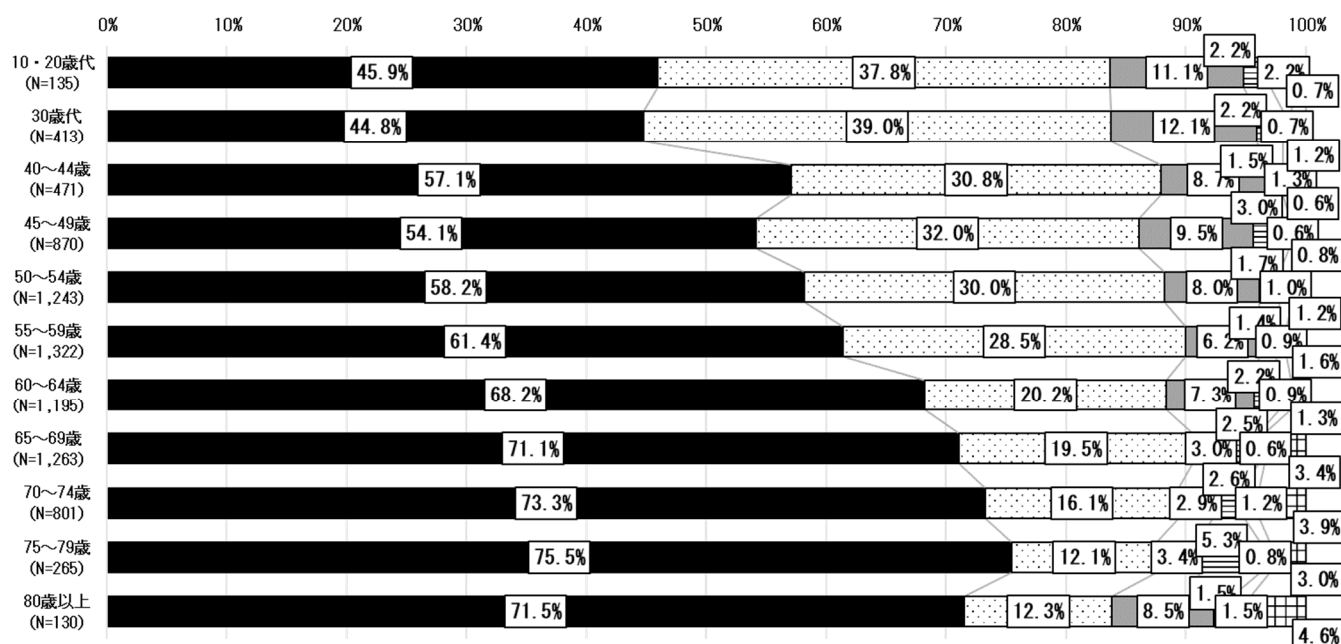
男女別の歩数データ送信頻度 N=8,108 p<0.05

■毎日 □週に1回以上 □月に2~3回 □月に1回程度 □2~3か月に1回程度 □送信したことがない



年代別の歩数データ送信頻度 (男女計) N=8,108 p<0.05

■毎日 □週に1回以上 □月に2~3回 □月に1回程度 □2~3か月に1回程度 □送信したことがない

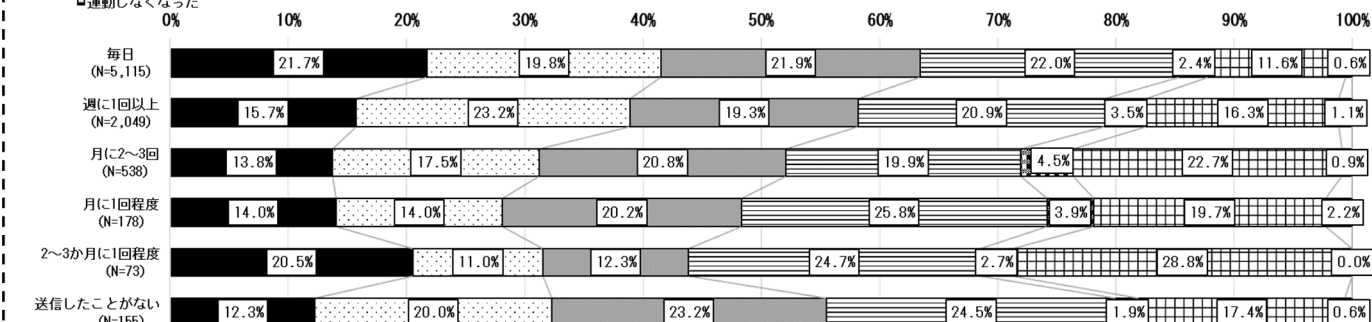


(参考1) 歩数データ送信頻度別にみる「アプリ参加後の運動状況」

毎日歩数を送信している人が最も、運動するようになった人が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×参加後の運動実施状況 N=8,108 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

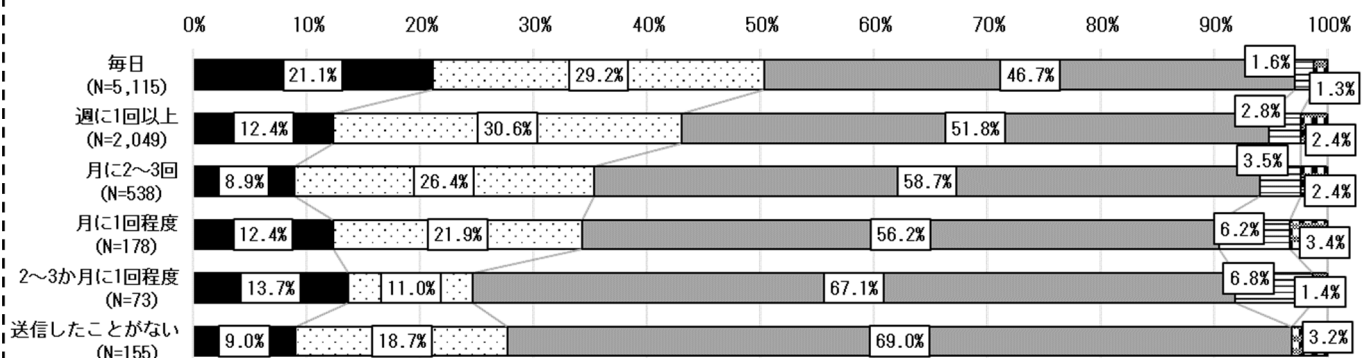


(参考2) 歩数データ送信頻度別にみる「外出頻度の変化」

毎日歩数を送信している人が最も外出が「増えた」と回答した人の割合が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×外出頻度の変化 N=8,108 p<0.05

- 増えた
- 少し増えた
- 変わらない
- 少し減った
- 減った

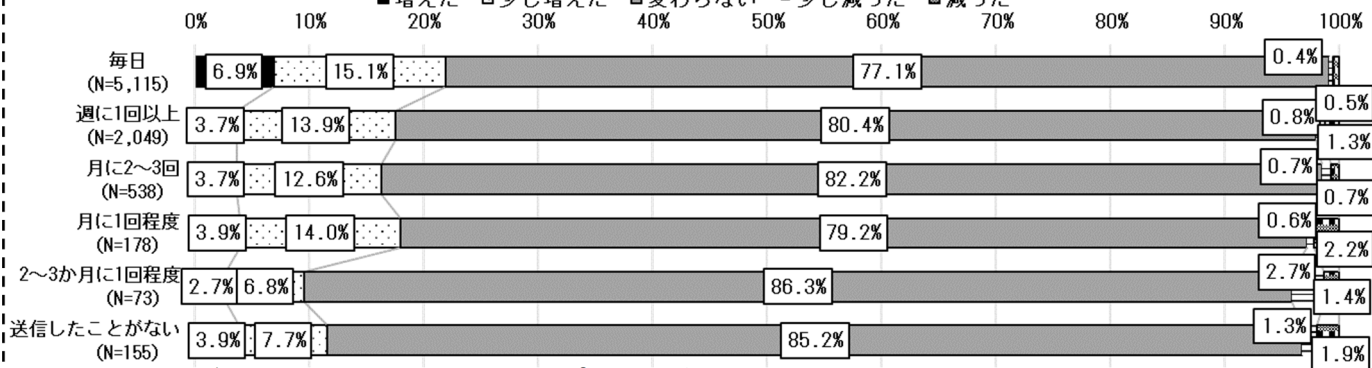


(参考3) 歩数データ送信頻度別にみる「挨拶頻度の変化」

毎日歩数を送信している人が最も挨拶頻度が「増えた」と回答した人の割合が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×あいさつ頻度の変化 N=8,108 p<0.05

- 増えた
- 少し増えた
- 変わらない
- 少し減った
- 減った

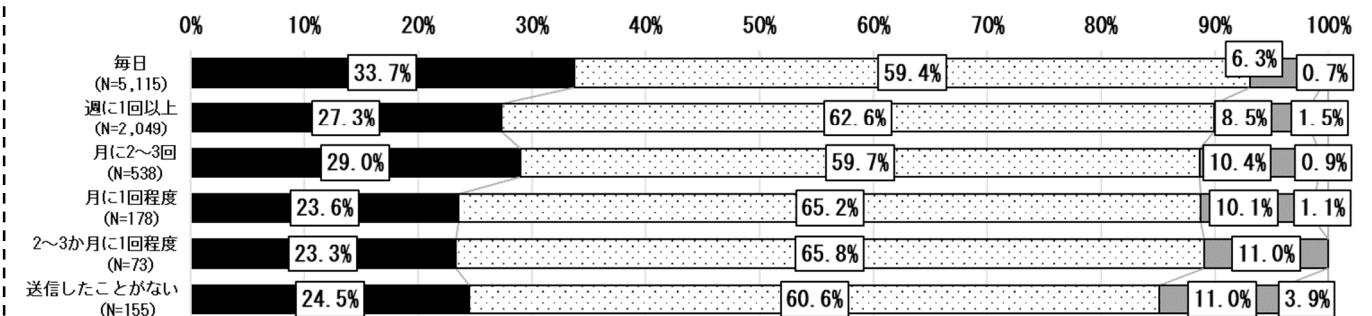


(参考4) 歩数データ送信頻度別にみる「アプリ参加後の健康状態」

歩数送信頻度が多いほど、健康である（どちらかというときを含む）人が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×参加後の健康状態 N=8,108 p<0.05

- 健康である
- どちらかというとき健康である
- どちらかというとき健康ではない
- 健康ではない



IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

2 アプリ独自機能の使用状況

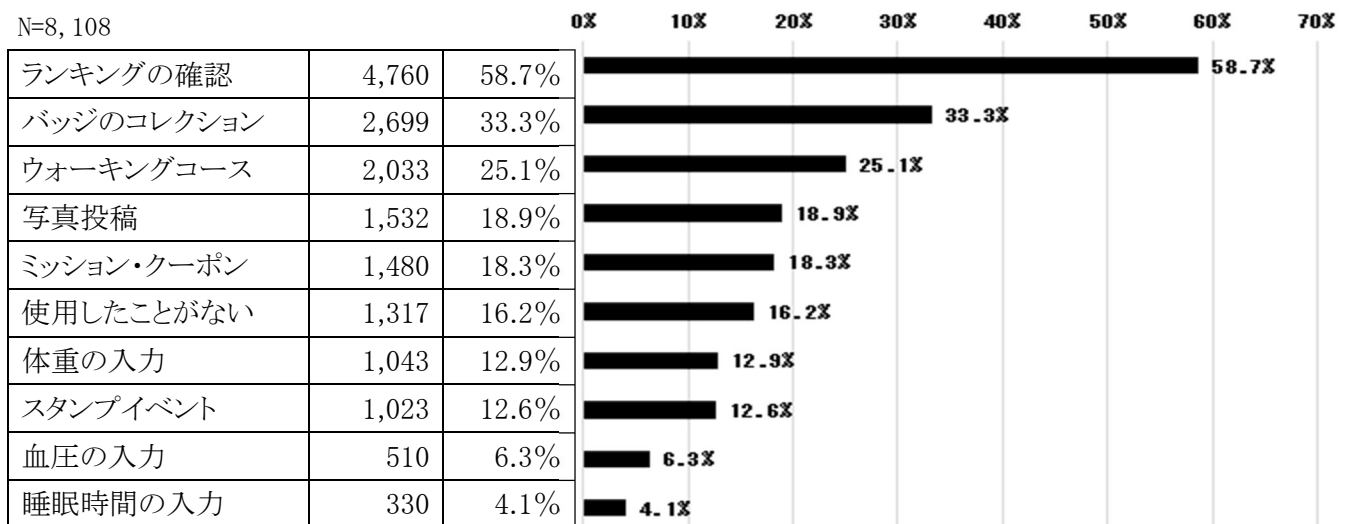
問17 あなたはアプリで以下の機能のどれかを使ったことはありますか。(ひとつ選択)

- | | | |
|---------------|---------------|-------------|
| 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 |
| 7. 血圧の入力 | 8. 体重の入力 | 9. 睡眠時間の入力 |
| 10. 使用したことがない | | |

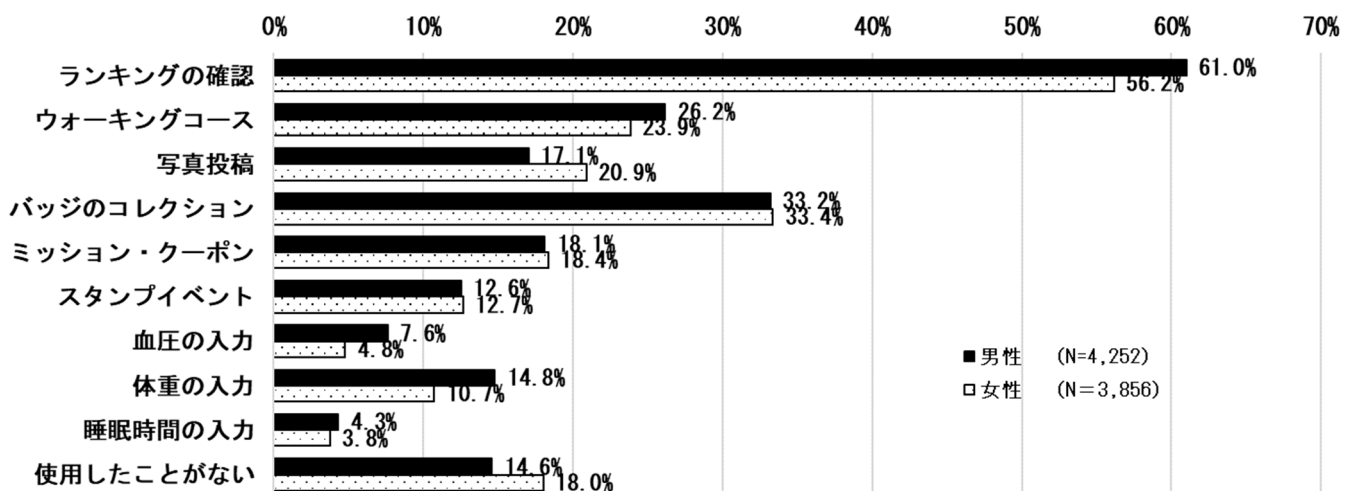
「ランキングの確認」(58.7%)が最も多く、次いで「バッジのコレクション」(33.3%)でした。

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、すべての年代で「ランキングの確認」が最も多くなっていました。2番目については、64歳までは「バッジのコレクション」が多くなっていましたが、65歳～74歳は「ウォーキングコース」、75歳以上は「使用したことがない」となっていました。



使用したことがあるアプリ機能（男女計）



【男女計：10・20歳代】**N=135**

	度数	割合
ランキングの確認	88	65.2%
ウォーキングコース	23	17.0%
写真投稿	20	14.8%
バッジのコレクション	50	37.0%
ミッション・クーポン	38	28.1%
スタンプイベント	23	17.0%
血圧の入力	3	2.2%
体重の入力	10	7.4%
睡眠時間の入力	4	3.0%
使用したことがない	21	15.6%

【男女計：30歳代】**N=413**

	度数	割合
ランキングの確認	240	58.1%
ウォーキングコース	86	20.8%
写真投稿	62	15.0%
バッジのコレクション	184	44.6%
ミッション・クーポン	113	27.4%
スタンプイベント	63	15.3%
血圧の入力	6	1.5%
体重の入力	25	6.1%
睡眠時間の入力	6	1.5%
使用したことがない	62	15.0%

【男女計：40～44歳代】**N=471**

	度数	割合
ランキングの確認	271	57.5%
ウォーキングコース	101	21.4%
写真投稿	84	17.8%
バッジのコレクション	190	40.3%
ミッション・クーポン	116	24.6%
スタンプイベント	62	13.2%
血圧の入力	14	3.0%
体重の入力	46	9.8%
睡眠時間の入力	13	2.8%
使用したことがない	68	14.4%

【男女計：45～49歳代】**N=870**

	度数	割合
ランキングの確認	530	60.9%
ウォーキングコース	197	22.6%
写真投稿	150	17.2%
バッジのコレクション	368	42.3%
ミッション・クーポン	185	21.3%
スタンプイベント	138	15.9%
血圧の入力	23	2.6%
体重の入力	100	11.5%
睡眠時間の入力	33	3.8%
使用したことがない	124	14.3%

【男女計：50～54歳代】**N=1,243**

	度数	割合
ランキングの確認	734	59.1%
ウォーキングコース	330	26.5%
写真投稿	265	21.3%
バッジのコレクション	485	39.0%
ミッション・クーポン	282	22.7%
スタンプイベント	209	16.8%
血圧の入力	55	4.4%
体重の入力	155	12.5%
睡眠時間の入力	45	3.6%
使用したことがない	180	14.5%

【男女計：55～59歳代】**N=1,322**

	度数	割合
ランキングの確認	760	57.5%
ウォーキングコース	381	28.8%
写真投稿	259	19.6%
バッジのコレクション	474	35.9%
ミッション・クーポン	266	20.1%
スタンプイベント	207	15.7%
血圧の入力	70	5.3%
体重の入力	150	11.3%
睡眠時間の入力	52	3.9%
使用したことがない	203	15.4%

【男女計：60～64歳代】 N=1,195

	度数	割合
ランキングの確認	716	59.9%
ウォーキングコース	342	28.6%
写真投稿	264	22.1%
バッジのコレクション	394	33.0%
ミッション・クーポン	218	18.2%
スタンプイベント	143	12.0%
血圧の入力	88	7.4%
体重の入力	177	14.8%
睡眠時間の入力	49	4.1%
使用したことがない	184	15.4%

【男女計：65～69歳代】 N=1,263

	度数	割合
ランキングの確認	726	57.5%
ウォーキングコース	316	25.0%
写真投稿	223	17.7%
バッジのコレクション	313	24.8%
ミッション・クーポン	160	12.7%
スタンプイベント	101	8.0%
血圧の入力	136	10.8%
体重の入力	219	17.3%
睡眠時間の入力	78	6.2%
使用したことがない	228	18.1%

【男女計：70～74歳代】 N=801

	度数	割合
ランキングの確認	471	58.8%
ウォーキングコース	189	23.6%
写真投稿	144	18.0%
バッジのコレクション	183	22.8%
ミッション・クーポン	75	9.4%
スタンプイベント	54	6.7%
血圧の入力	72	9.0%
体重の入力	113	14.1%
睡眠時間の入力	33	4.1%
使用したことがない	159	19.9%

【男女計：74～79歳代】 N=265

	度数	割合
ランキングの確認	146	55.1%
ウォーキングコース	46	17.4%
写真投稿	38	14.3%
バッジのコレクション	39	14.7%
ミッション・クーポン	23	8.7%
スタンプイベント	19	7.2%
血圧の入力	34	12.8%
体重の入力	38	14.3%
睡眠時間の入力	14	5.3%
使用したことがない	57	21.5%

【男女計：80歳以上】 N=130

	度数	割合
ランキングの確認	78	60.0%
ウォーキングコース	22	16.9%
写真投稿	23	17.7%
バッジのコレクション	19	14.6%
ミッション・クーポン	4	3.1%
スタンプイベント	4	3.1%
血圧の入力	9	6.9%
体重の入力	10	7.7%
睡眠時間の入力	3	2.3%
使用したことがない	31	23.8%

IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

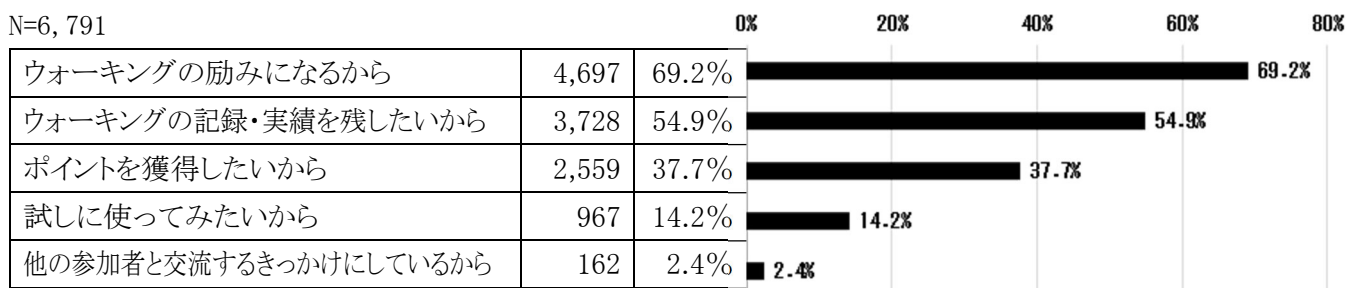
4 アプリ機能を使用している理由

問 18 問 17 で 1～9 を選択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）

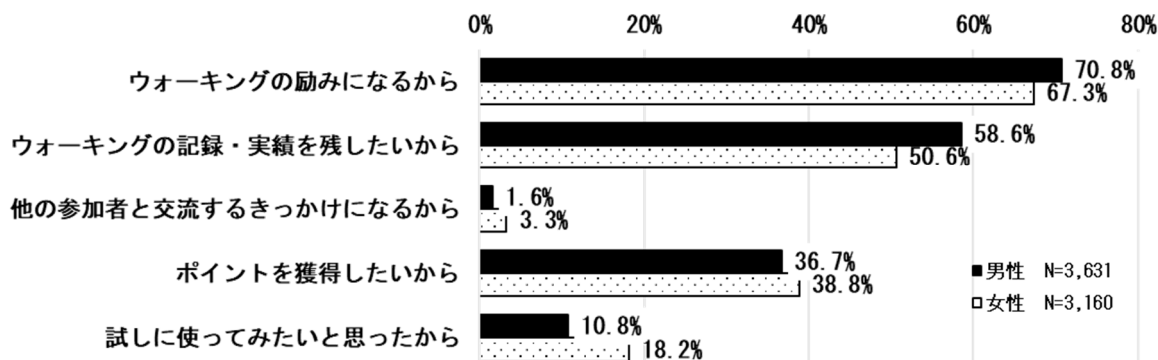
「ウォーキングの励みになるから」が最も多く（69.2%）、次いで「ウォーキングの記録・実績を残したいから」（54.9%）となっており、1位、2位共に男女別でも同じ順位でした。

年代別では、30歳代までは「ポイントを獲得したいから」が最も多く、それ以外の年代では「ウォーキングの励みになるから」が最も多くなっていました。次に30歳代を除き、「ウォーキングの記録・実績を残したいから」が多くなっていました。

N=6,791



アプリ機能を使用している理由（男女計）



【男女計：10・20歳代】

N=114

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	57	50.0%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	67	58.8%
他の参加者と交流するきっかけになるから	11	9.6%
ポイントを獲得したいから	74	64.9%
試しに使ってみたいと思ったから	17	14.9%

【男女計：30歳代】

N=351

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	194	55.3%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	182	51.9%
他の参加者と交流するきっかけになるから	4	1.1%
ポイントを獲得したいから	202	57.5%
試しに使ってみたいと思ったから	74	21.1%

【男女計：40～44歳代】

N=403

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	261	64.8%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	239	59.3%
他の参加者と交流するきっかけになるから	11	2.7%
ポイントを獲得したいから	207	51.4%
試しに使ってみたいと思ったから	75	18.6%

【男女計：45～49歳代】

N=746

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	490	65.7%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	398	53.4%
他の参加者と交流するきっかけになるから	31	4.2%
ポイントを獲得したいから	342	45.8%
試しに使ってみたいと思ったから	126	16.9%

【男女計：50～54歳代】 N=1,063

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	725	68.2%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	597	56.2%
他の参加者と交流するきっかけになるから	26	2.4%
ポイントを獲得したいから	447	42.1%
試しに使ってみたいと思ったから	153	14.4%

【男女計：55～59歳代】 N=1,119

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	785	70.2%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	608	54.3%
他の参加者と交流するきっかけになるから	30	2.7%
ポイントを獲得したいから	416	37.2%
試しに使ってみたいと思ったから	175	15.6%

【男女計：60～64歳代】 N=1,011

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	731	72.3%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	564	55.8%
他の参加者と交流するきっかけになるから	21	2.1%
ポイントを獲得したいから	333	32.9%
試しに使ってみたいと思ったから	142	14.0%

【男女計：65～69歳代】 N=1,035

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	763	73.7%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	558	53.9%
他の参加者と交流するきっかけになるから	12	1.2%
ポイントを獲得したいから	304	29.4%
試しに使ってみたいと思ったから	121	11.7%

【男女計：70～74歳代】 N=642

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	463	72.1%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	368	57.3%
他の参加者と交流するきっかけになるから	12	1.9%
ポイントを獲得したいから	168	26.2%
試しに使ってみたいと思ったから	55	8.6%

【男女計：75～79歳代】 N=208

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	154	74.0%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	106	51.0%
他の参加者と交流するきっかけになるから	2	1.0%
ポイントを獲得したいから	50	24.0%
試しに使ってみたいと思ったから	18	8.7%

【男女計：80歳以上】 N=99

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	74	74.7%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	41	41.4%
他の参加者と交流するきっかけになるから	2	2.0%
ポイントを獲得したいから	16	16.2%
試しに使ってみたいと思ったから	11	11.1%

IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

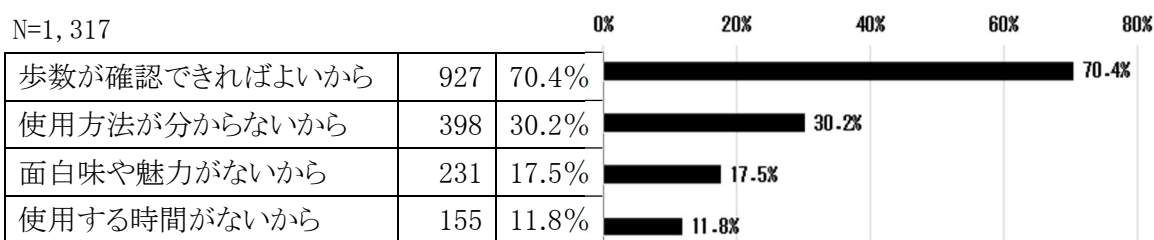
5 アプリ機能を使用していない理由

問 19 問 17 で「10. 使用したことがない」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）

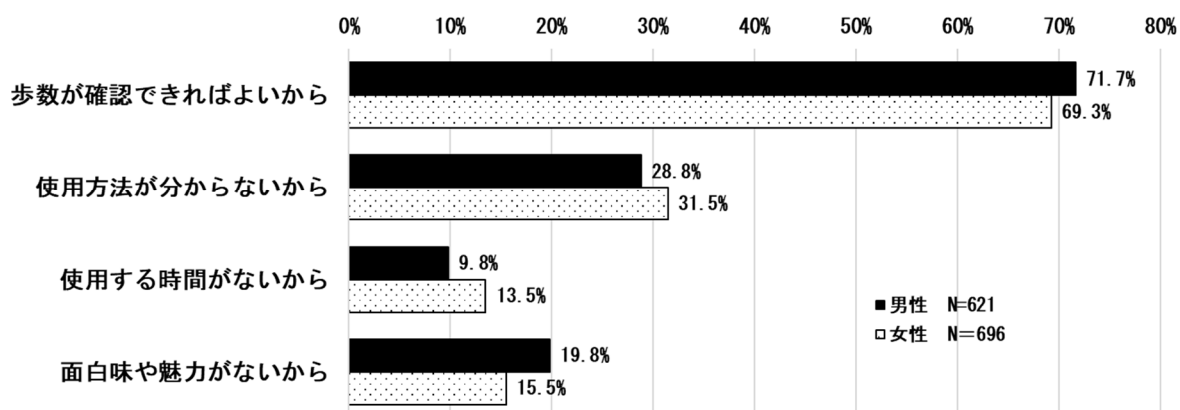
「歩数が確認できればよいから」（70.4%）が最も多く、次いで「使用方法が分からないから」（30.2%）、「面白味や魅力がないから」（17.5%）、「使用する時間がないから」（11.8%）の順番でした。

男女別で見ても「歩数が確認できればよいから」が最も多く、次いで「使用方法が分からないから」、「面白味や魅力がないから」の順番でした。

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



アプリ機能を使用していない理由（男女計）



【男女計：10・20歳代】

N=21

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	13	61.9%
使用方法が分からないから	6	28.6%
使用する時間がないから	5	23.8%
面白味や魅力がないから	3	14.3%

【男女計：30歳代】

N=62

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	37	59.7%
使用方法が分からないから	18	29.0%
使用する時間がないから	11	17.7%
面白味や魅力がないから	16	25.8%

【男女計：40～44歳代】

N=68

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	46	67.6%
使用方法が分からないから	17	25.0%
使用する時間がないから	13	19.1%
面白味や魅力がないから	20	29.4%

【男女計：45～49歳代】

N=124

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	80	64.5%
使用方法が分からないから	32	25.8%
使用する時間がないから	22	17.7%
面白味や魅力がないから	26	21.0%

【男女計：50～54歳代】 N=180

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	129	71.7%
使用方法が分からないから	45	25.0%
使用する時間がないから	24	13.3%
面白味や魅力がないから	34	18.9%

【男女計：55～59歳代】 N=203

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	146	71.9%
使用方法が分からないから	54	26.6%
使用する時間がないから	24	11.8%
面白味や魅力がないから	40	19.7%

【男女計：60～64歳代】 N=184

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	124	67.4%
使用方法が分からないから	53	28.8%
使用する時間がないから	21	11.4%
面白味や魅力がないから	39	21.2%

【男女計：65～69歳代】 N=228

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	172	75.4%
使用方法が分からないから	68	29.8%
使用する時間がないから	25	11.0%
面白味や魅力がないから	32	14.0%

【男女計：70～74歳代】 N=159

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	120	75.5%
使用方法が分からないから	61	38.4%
使用する時間がないから	7	4.4%
面白味や魅力がないから	16	10.1%

【男女計：75～79歳代】 N=57

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	38	66.7%
使用方法が分からないから	26	45.6%
使用する時間がないから	2	3.5%
面白味や魅力がないから	4	7.0%

【男女計：80歳以上】 N=31

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	22	71.0%
使用方法が分からないから	18	58.1%
使用する時間がないから	1	3.2%
面白味や魅力がないから	1	3.2%

V 「よこはまウォーキングポイント事業」について

1 定期抽選参加条件の達成難易度

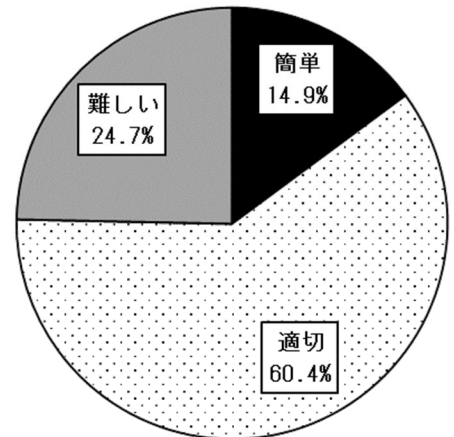
問 20 現在の定期抽選は、歩数のポイントに応じて年に4回実施していますが、参加条件（3か月で200ポイント）の達成難易度は適切と感じていますか。（ひとつ選択）

適切と回答した人が最も多く（60.4%）、難しいと回答した人は24.7%、簡単と回答した人は14.9%でした。

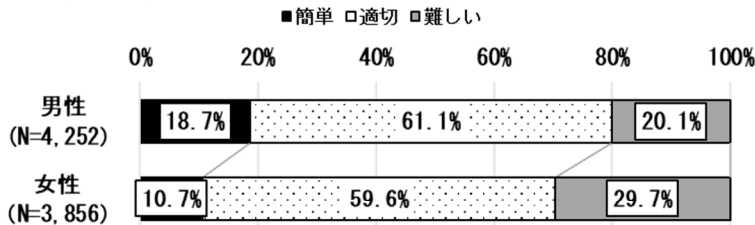
男女別では男性よりも女性の方が「難しい」と回答した人の割合が多く、年代別では10・20歳代が「難しい」と回答した人の割合が最も多くなっていました。

N=8,108

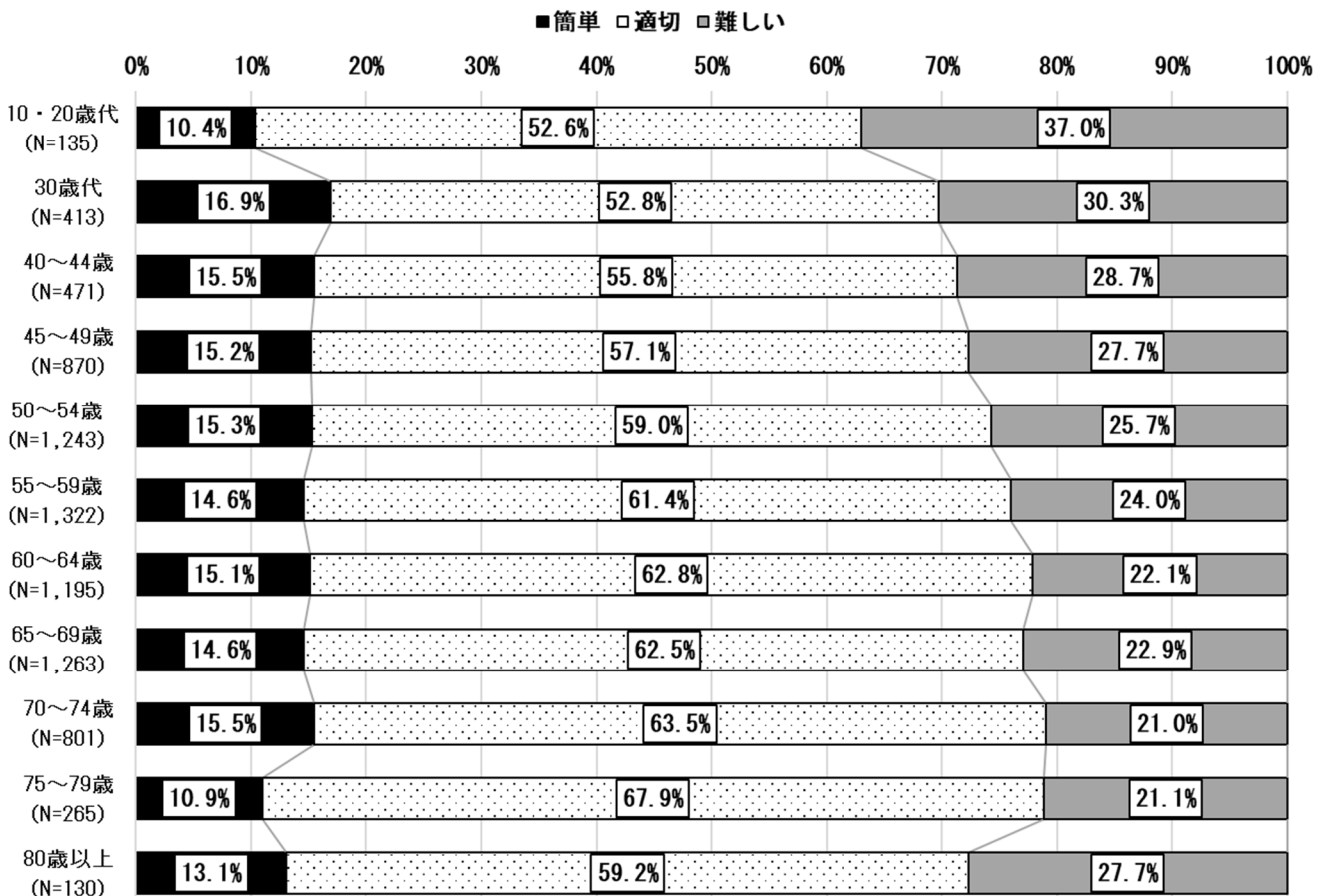
簡単	1,207	14.9%
適切	4,900	60.4%
難しい	2,001	24.7%



N=8,108 p<0.05



年代別の定期抽選の参加条件の達成難易度（男女計）N=8,108 p<0.05



V 「よこはまウォーキングポイント事業」について

2 Wチャンス抽選の実施回数

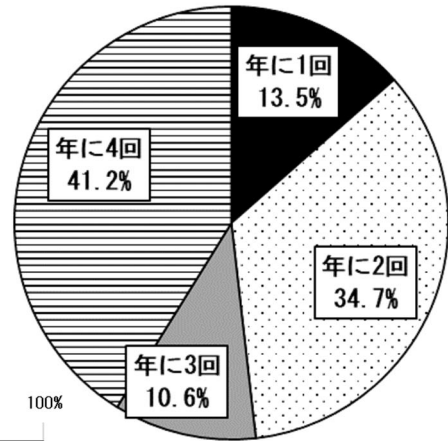
問 21 現在のWチャンス抽選は、歩数のポイントに応じて年に1回実施していますが、実施回数について最もモチベーションにつながると感じる頻度を教えてください。(ひとつ選択)

「年に4回」と回答した人が最も多く(41.2%)、次いで「年に2回」(34.7%)、「年に1回」(13.5%)の順となっていました。

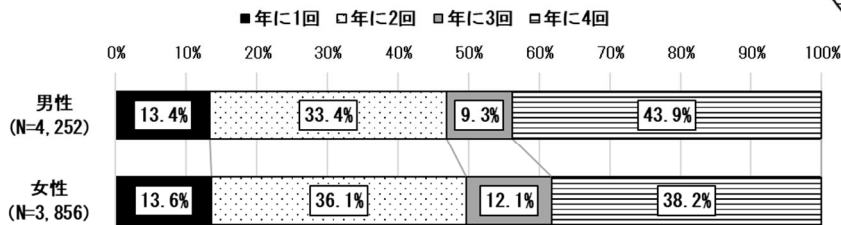
男女別にみてもいずれも「年に4回」が最も多く次いで、「年に2回」が多くなっており、年代別では概ね若い年代の方が年に複数回の実施がモチベーションにつながると回答した人が多くなっていました。

N=8,108

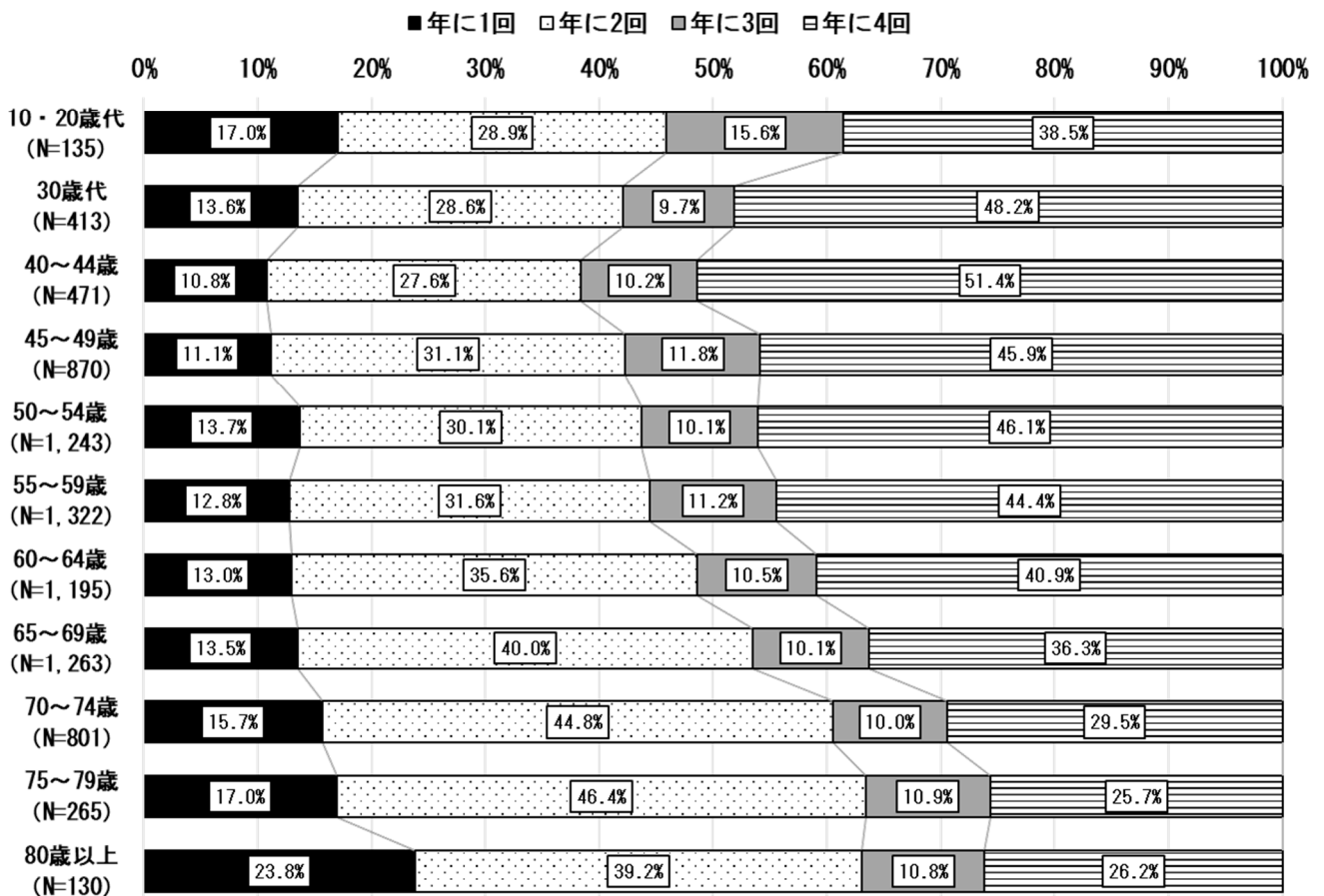
年に1回	1,094	13.5%
年に2回	2,814	34.7%
年に3回	862	10.6%
年に4回	3,338	41.2%



Wチャンス抽選の実施回数 (男女別) N=8,108 p<0.05



年代別のWチャンス抽選の実施回数 (男女計) N=8,108 p<0.05



VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

1 参加前・後の運動習慣

問 22 アプリ参加前の運動実施状況（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われますか。（○はひとつ）
 問 23 アプリ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われますか。（ひとつ選択）

参加前に「運動していた」人は 65.8%でしたが、参加後に「運動している」人は 85.2%と、19.4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 39.6%でした。
 年代別では、すべての年代で「運動するようになった」と回答した人が 33%以上見られ、幅広い年代で当事業への参加が運動を促すきっかけとなっていました。

【参加前】 N=8, 108

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。	1,333	16.4%	} 運動して いなかった人 34.2%
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。	1,447	17.8%	
運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。	2,487	30.7%	} 運動して いた人 65.8%
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。	249	3.1%	
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。	2,592	32.0%	

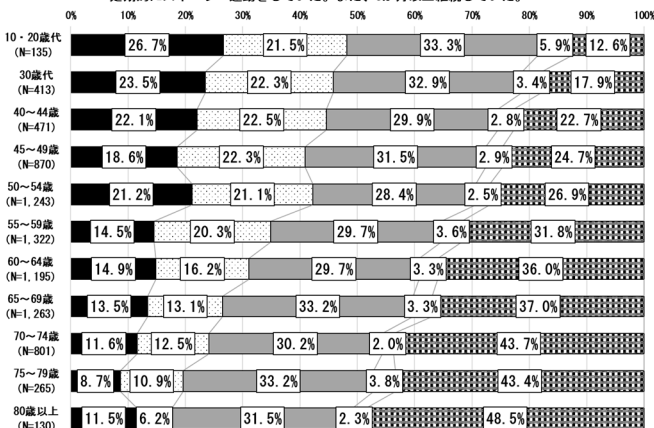


【参加後】 N=8, 108

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)	1,566	19.3%	} 運動するよ うになっ た人 39.6%
2 運動するようになった(1以外)	1,646	20.3%	
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)	1,708	21.1%	} 以前から運 動して いる人 42.8%
4 以前と変わらず運動している(3以外)	1,760	21.7%	
5 運動量が減った (定期的でなくなった)	231	2.8%	} 運動して いない人 14.8%
6 以前と変わらず運動していない	1,134	14.0%	
7 運動しなくなった	63	0.8%	

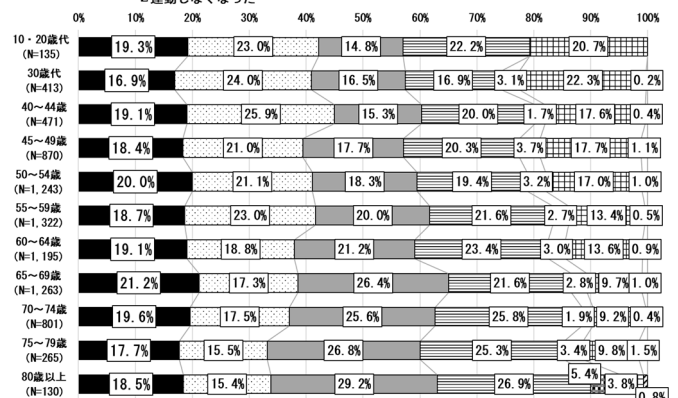
年代別の参加前の運動実施状況（男女計）N=8, 108 p<0.05

- 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。



年代別の参加後の運動実施状況（男女計）N=8, 108 p<0.05

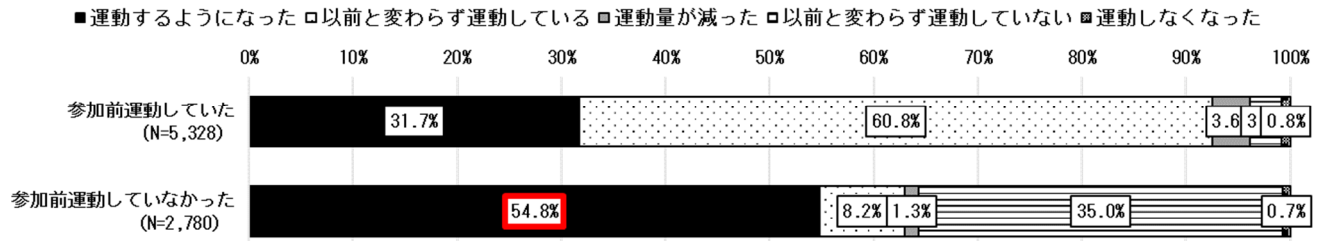
- 運動するようになった（1日30分以上の運動を週2回以上）
- 運動するようになった（1以外）
- ▨ 以前と変わらず運動している（1日30分以上の運動を週2回以上）
- ▩ 以前と変わらず運動している（3以外）
- 運動量が減った（定期的でなくなった）
- 以前と変わらず運動していない
- ▬ 運動しなくなった



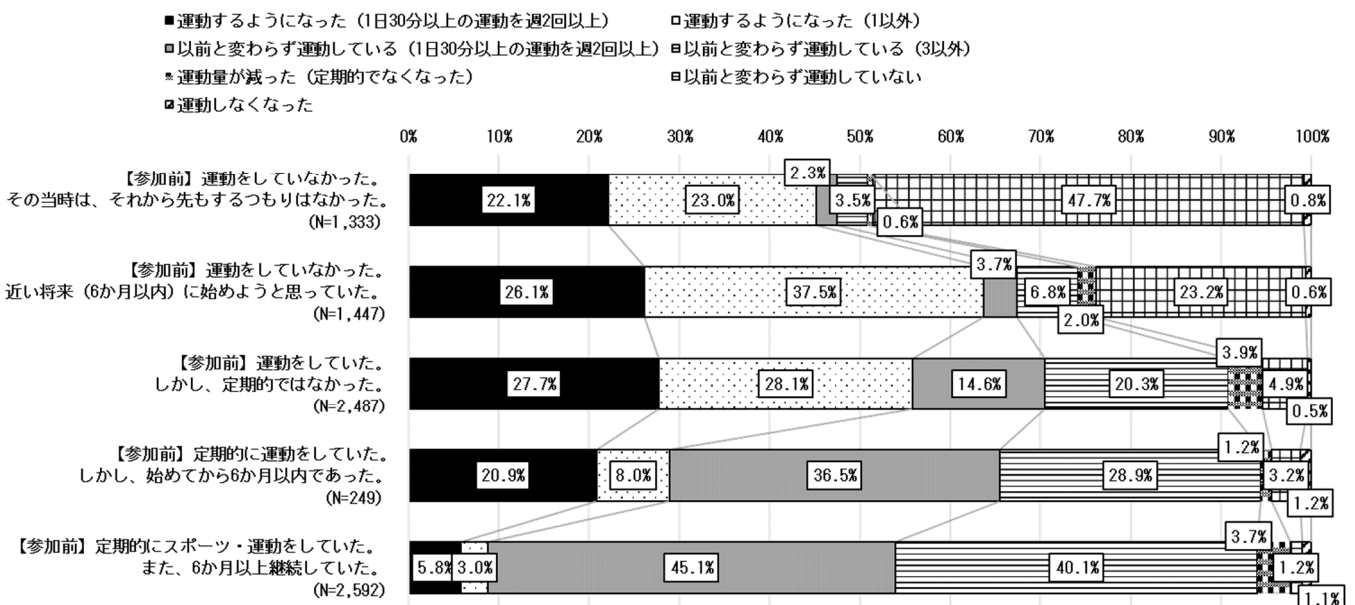
VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

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、54.8%でした。本事業が、運動を始めるきっかけになっています。

参加前の運動実施状況 × 参加後の運動実施状況 N=8,108 p<0.05



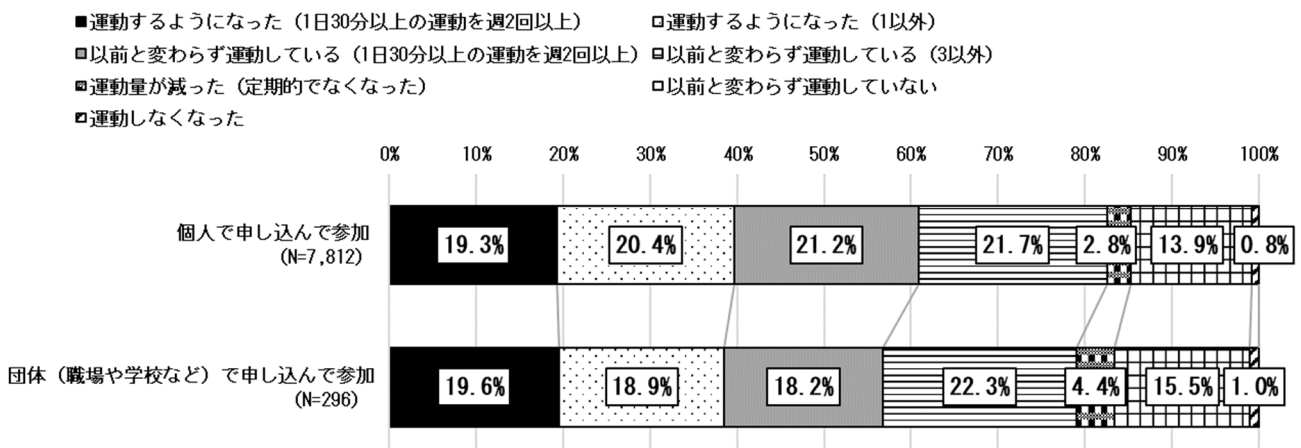
参加前運動実施状況 × 参加後の運動実施状況 N=8,108 p<0.05



(参考) 「参加申込状況別の参加後の運動状況」

統計学的な差はみられませんが、参加申込状況別の参加後の運動状況では、個人で申し込んで参加した人の方が、「運動するようになった」人の割合が高くなっていました。

参加申し込み状況 × 参加後の運動実施状況 N=8,108 p=0.566



VI 「ウォーキングポイントアプリ」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 24 問 23 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)

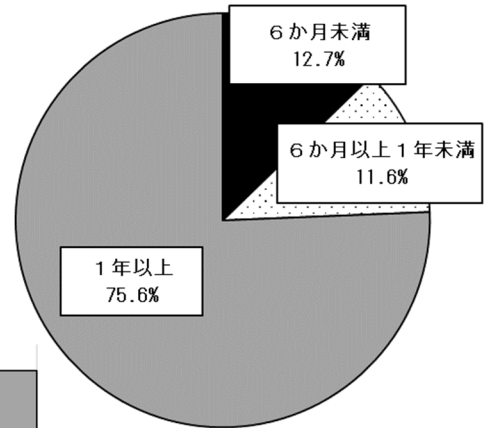
現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、75.6%でした。

年代別では、50歳以上の年代で、「1年以上」継続していると回答した人が75.6%を超えていました。

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)」と回答した人は、68.5%の人がその状態を「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ることが分かりました。

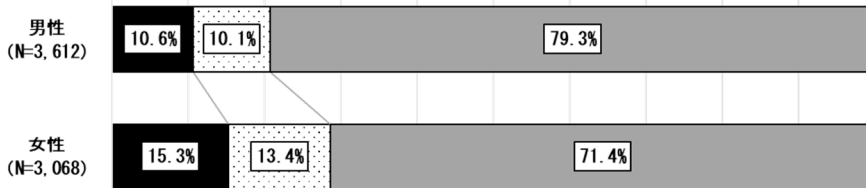
N=6,680

6か月未満	851	12.7%
6か月以上1年未満	776	11.6%
1年以上	5,053	75.6%



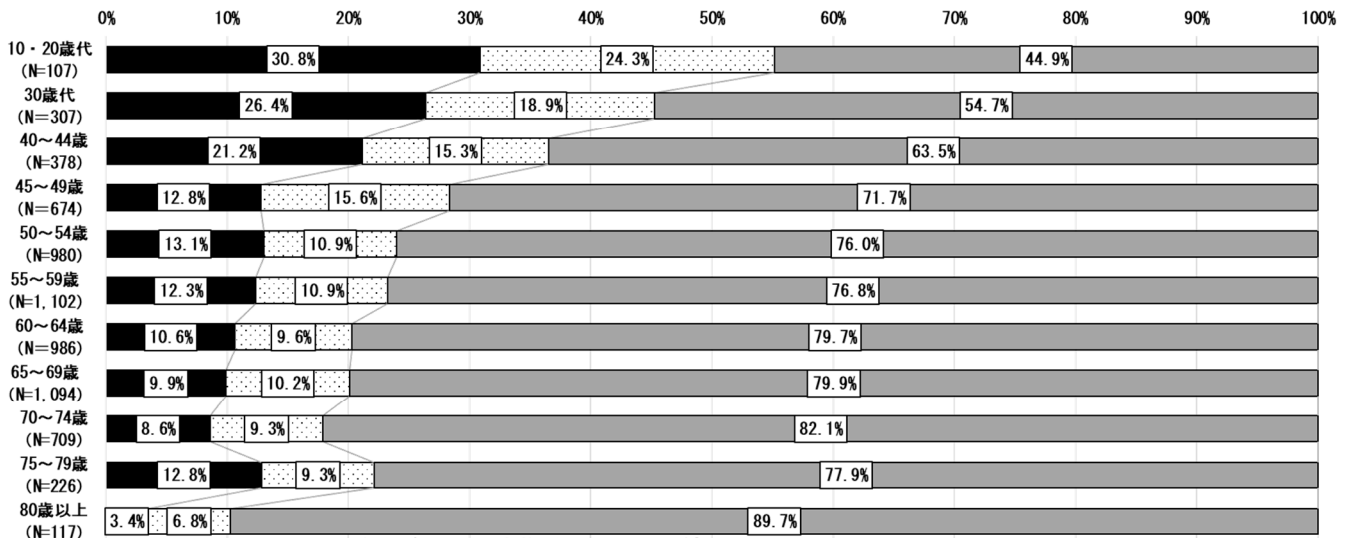
男女別の運動実施状況の継続期間 N=6,680 p<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上



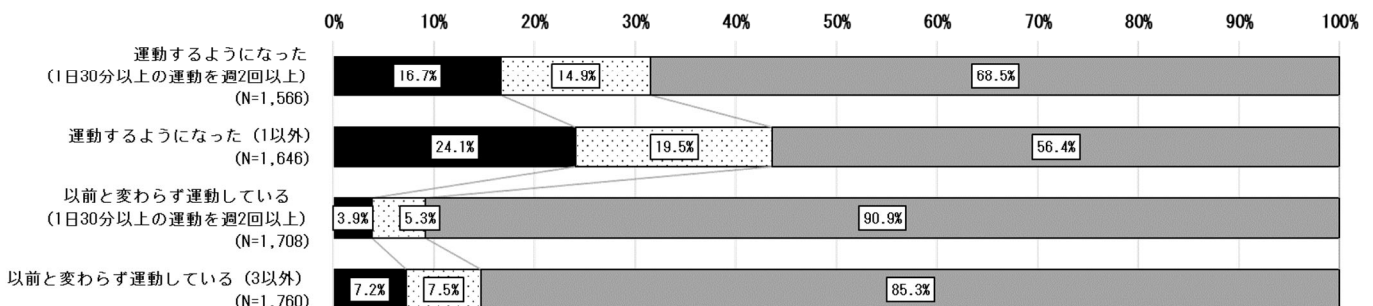
年代別の運動実施状況の継続期間 (男女計) N=6,680 p<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上



参加後の運動実施状況×その継続期間 N=6,680 p<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上



VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

3 参加後の外出頻度の変化

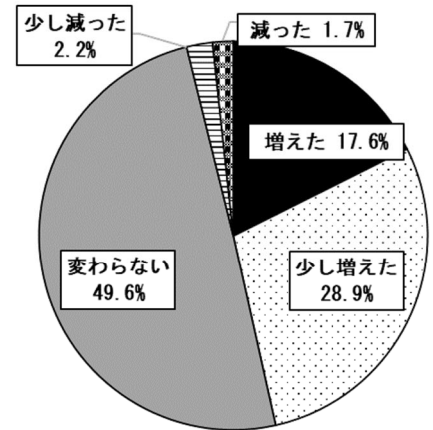
問 25 アプリ参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出頻度に変化はありますか？
(ひとつ選択)

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、46.5%でした。男女別では、「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人の割合は女性の方が多くなっていました。また、歩数データを毎日送信している人が外出頻度が「増えた」と回答した割合が最も多い傾向がみられました。

N=8, 108

増えた	1,429	17.6%
少し増えた	2,341	28.9%
変わらない	4,024	49.6%
少し減った	175	2.2%
減った	139	1.7%

46.5%



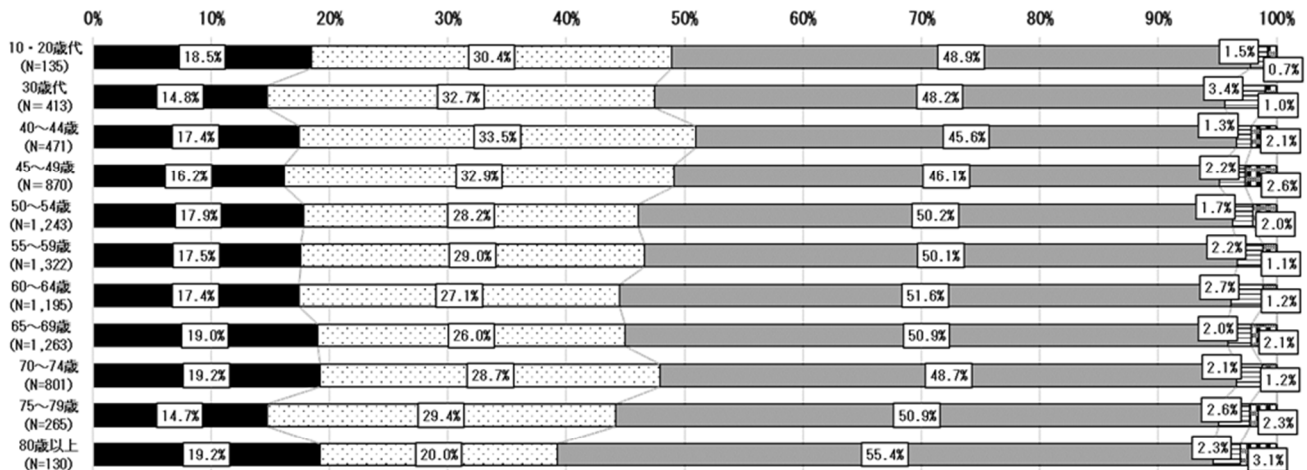
男女別の外出頻度の変化 N=8, 108 p<0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



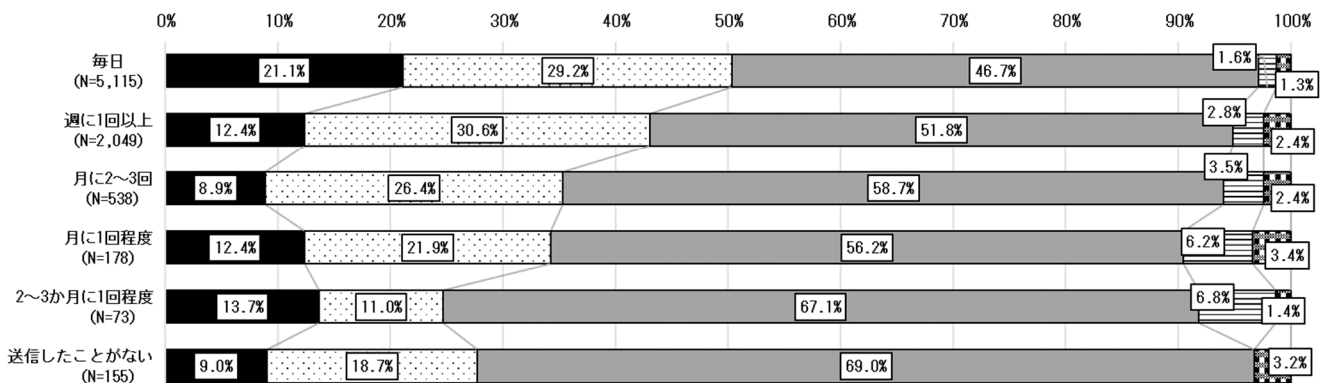
年代別の外出頻度の変化 (男女計) N=8, 108 p<0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



歩数データ送信頻度×外出頻度の変化 N=8, 108 p<0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



VI 「ウォーキングポイントアプリ」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 26 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)

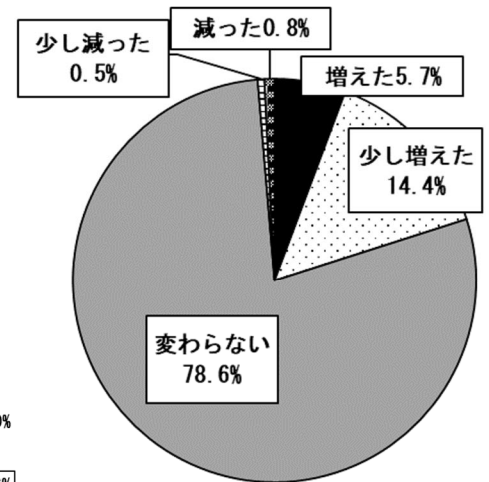
参加前に比べて、参加後に、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、20.1%でした。

年代別では、50～79歳までは、年代が上がるにつれて「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答している割合が多い傾向でした。

また、歩数を毎日送信している人が最も「増えた」と回答した人の割合が多くなっていました。

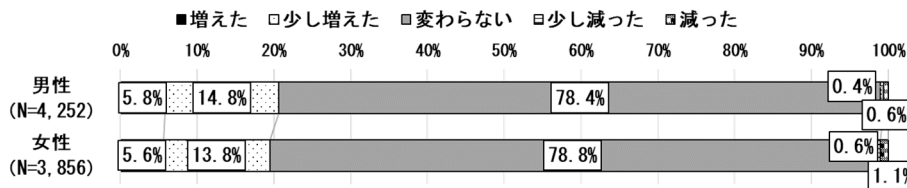
N=8, 108

増えた	463	5.7%	} 20.1%
少し増えた	1,164	14.4%	
変わらない	6,372	78.6%	
少し減った	44	0.5%	
減った	65	0.8%	

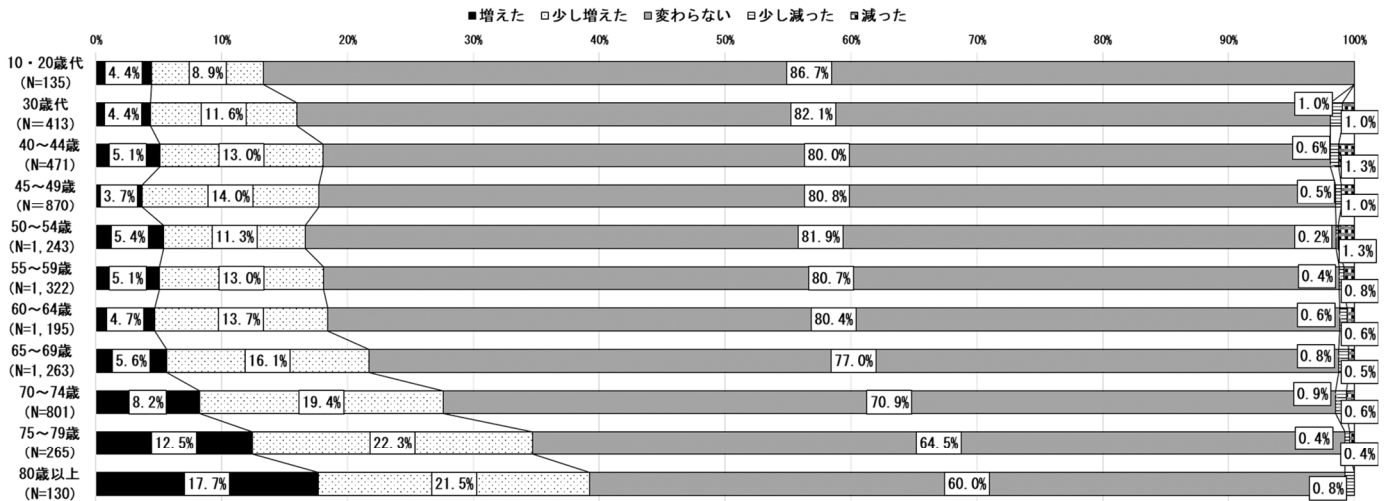


周囲の人との会話やあいさつの機会は増えたか（男女別）

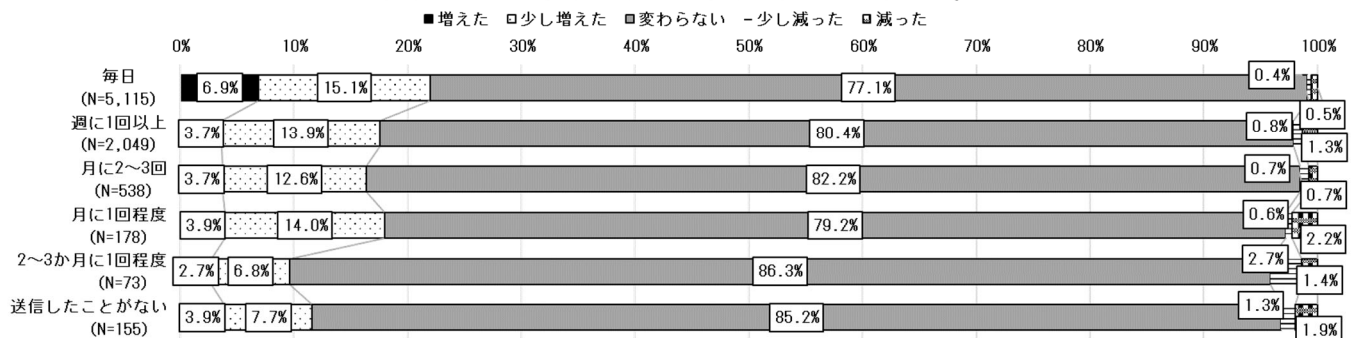
N=8, 108 p=0.052



年代別のあいさつ頻度の変化（男女計） N=8, 108 p<0.05



歩数データ送信頻度×あいさつ頻度の変化 N=8, 108 p<0.05



VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

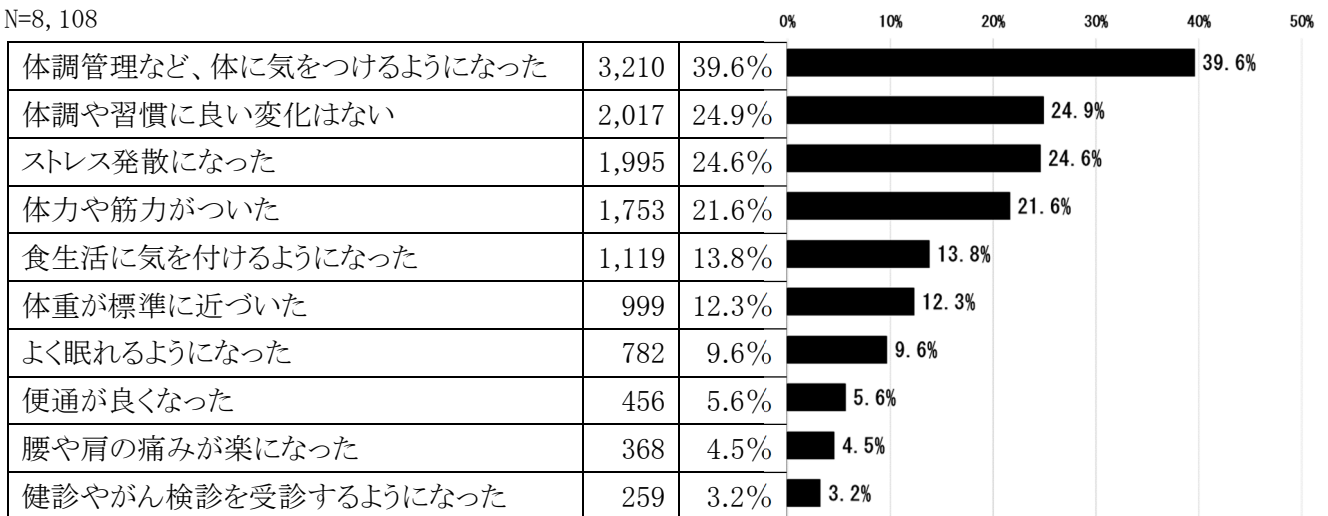
5 参加前・後の体調や習慣の変化内容

問 27 参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。次のうちあてはまる項目を選んでください。
(〇はいくつでも可)

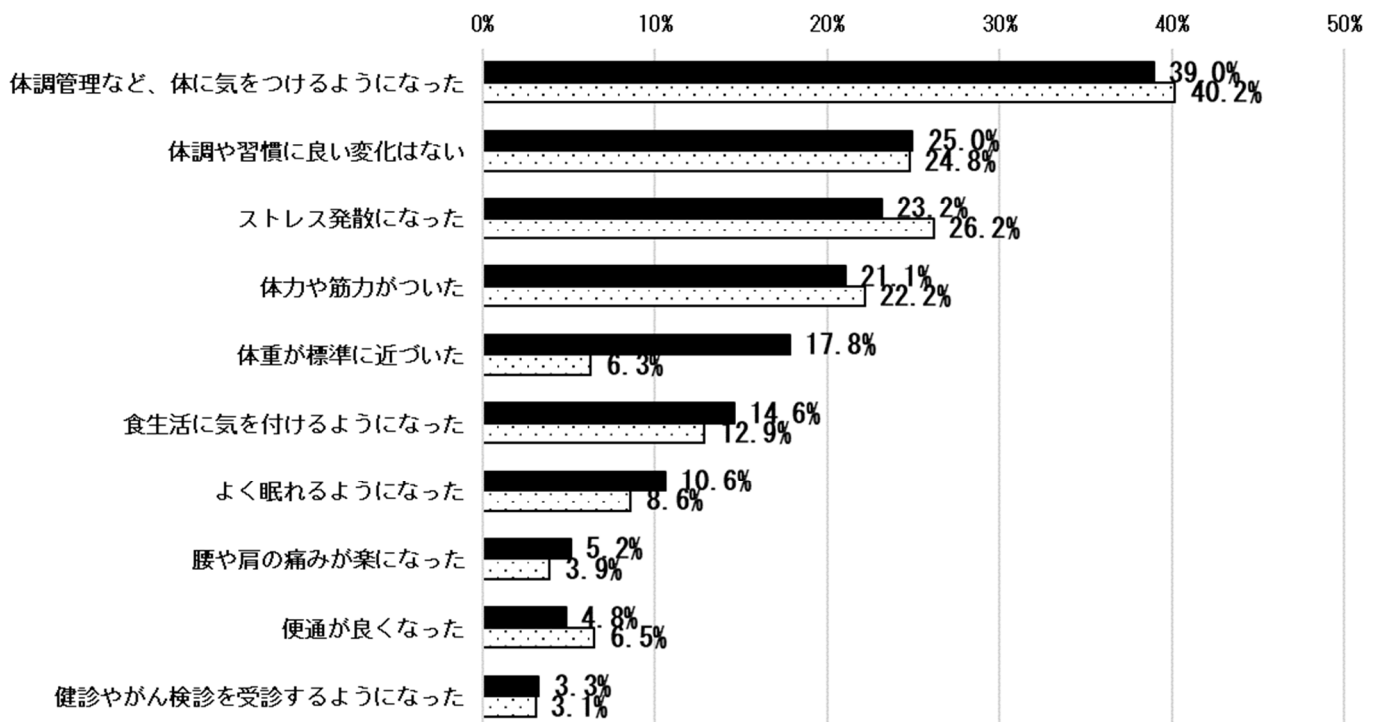
参加前と比べて、「体調や習慣に良い変化がない」と回答した人は24.9%で、残りの75.1%※の人は何らかの項目に体調や習慣に良い変化がみられていました。

項目では、「体調管理など、体に気をつけるようになった」が最も多く(39.6%)、次いで「ストレス発散になった」(24.6%)、「体力や筋力がついた」(21.6%)、「食生活に気をつけるようになった」(13.8%)の順となっていました。

N=8,108



男性 N=4,252 女性 N=3,856 (複数回答可)



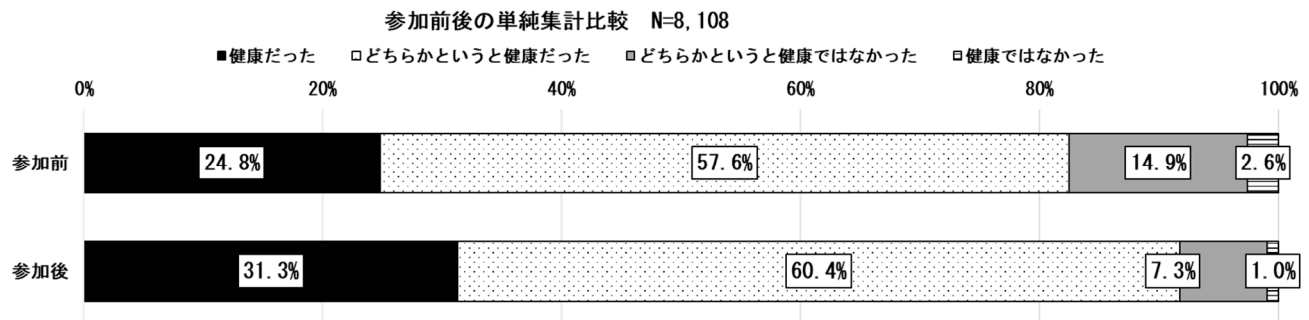
VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

6 参加前・後の健康感

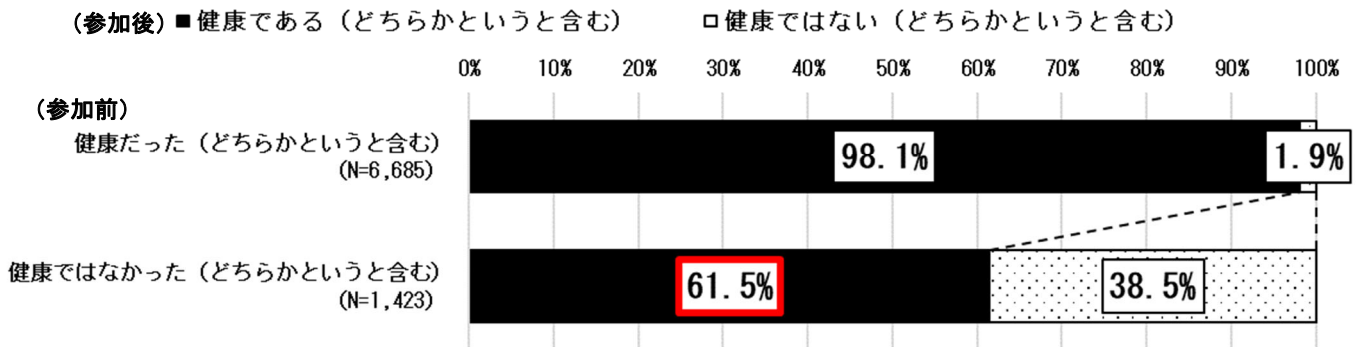
問 28 アプリ参加前の自分の健康状態についてどのように感じていましたか？（ひとつ選択）
 問 29 アプリ参加後の自分の健康状態についてどのように感じていましたか？（ひとつ選択）

参加前に「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、82.5%でしたが、参加後に「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91.7%と9.2ポイント増えていました。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、61.5%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ました。

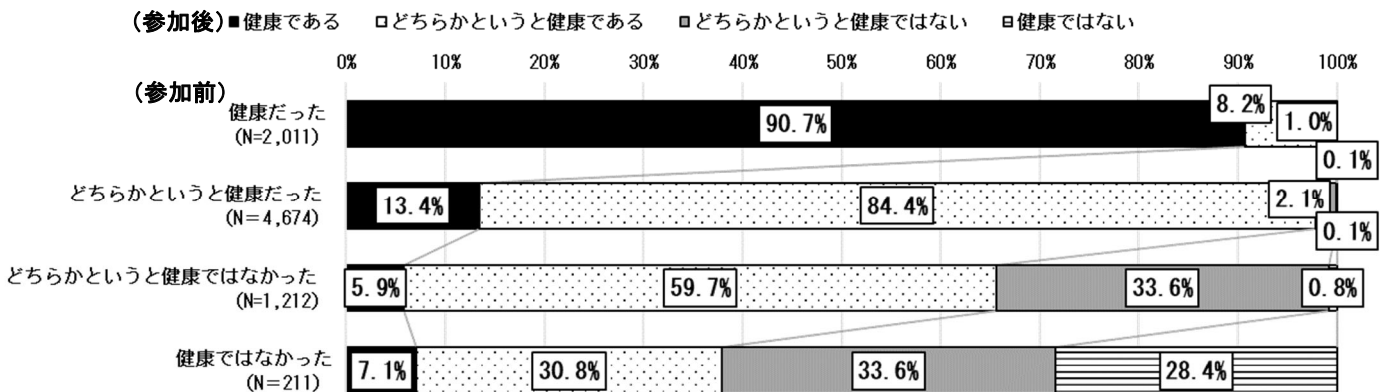
	【参加前】N=8,108			【参加後】N=8,108		
健康だった	2,011	24.8%	健康だった人 82.4%	2,538	31.3%	健康な人 91.7%
どちらかという健康だった	4,674	57.6%		4,898	60.4%	
どちらかという健康ではなかった	1,212	14.9%	➔	594	7.3%	
健康ではなかった	211	2.6%		78	1.0%	



参加前後の健康状態（2区分のクロス表） N=8,108 p<0.05



参加前後の健康状態（4区分のクロス表） N=8,108 p<0.05



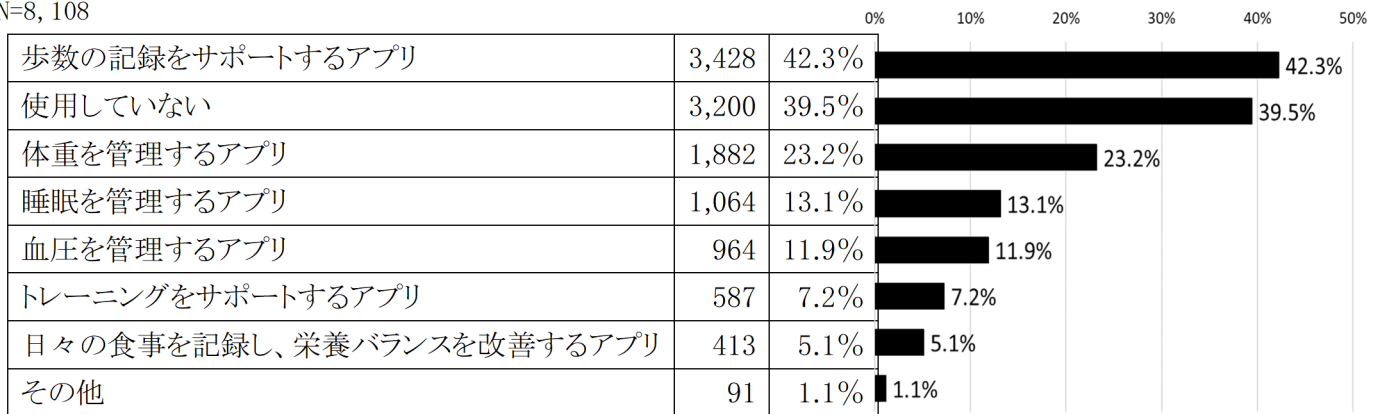
VII 健康アプリについて

1 健康アプリの利用状況

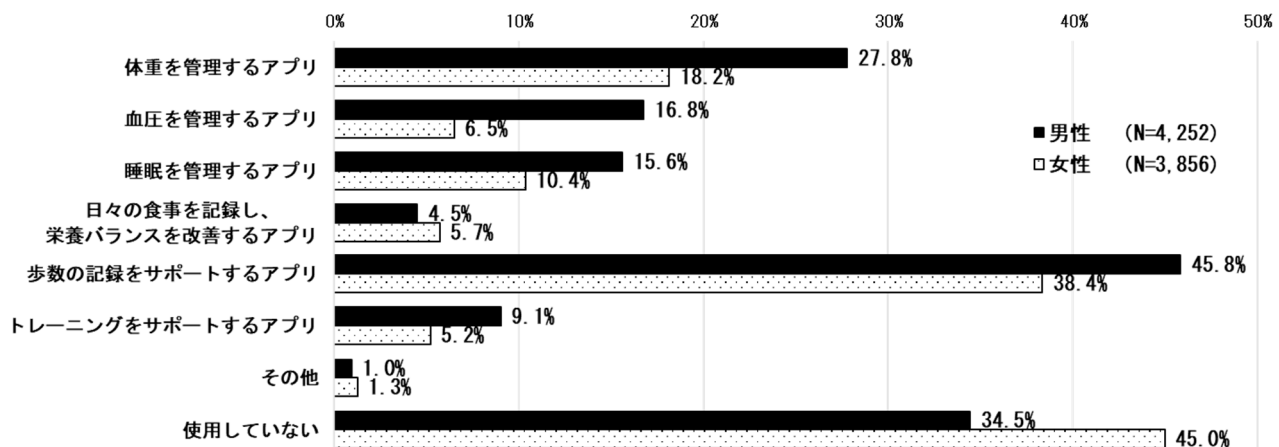
問 30 あなたは現在、よこはまウォーキングポイントアプリ以外に、健康に関するスマートフォンアプリを利用していますか

「歩数の記録をサポートするアプリ」(42.3%)が最も多く、次いで「使用していない」(39.5%)、「体重を管理するアプリ」(23.2%)の順になっていました。また、男女別では、男性は「歩数の記録をサポートするアプリ」、女性は「使用していない」が最も多くなっていました。年代別では、64歳までは「歩数の記録をサポートするアプリ」、65歳以上は「使用していない」が最も多くなっていました。

N=8,108



利用している健康アプリ 男女別（複数可）



【男女計：10・20歳代】

N=135

	度数	割合
体重を管理するアプリ	22	16.3%
血圧を管理するアプリ	1	0.7%
睡眠を管理するアプリ	29	21.5%
日々の食事を記録し、栄養バランスを改善するアプリ	9	6.7%
歩数の記録をサポートするアプリ	60	44.4%
トレーニングをサポートするアプリ	7	5.2%
その他	3	2.2%
使用していない	47	34.8%

【男女計：30歳代】

N=413

	度数	割合
体重を管理するアプリ	108	26.2%
血圧を管理するアプリ	14	3.4%
睡眠を管理するアプリ	59	14.3%
日々の食事を記録し、栄養バランスを改善するアプリ	39	9.4%
歩数の記録をサポートするアプリ	191	46.2%
トレーニングをサポートするアプリ	34	8.2%
その他	8	1.9%
使用していない	139	33.7%

【男女計：40～44歳】

N=471

	度数	割合
体重を管理するアプリ	113	24.0%
血圧を管理するアプリ	27	5.7%
睡眠を管理するアプリ	67	14.2%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	33	7.0%
歩数の記録をサポートするアプリ	208	44.2%
トレーニングをサポートするアプリ	61	13.0%
その他	8	1.7%
使用していない	164	34.8%

【男女計：45～49歳】

N=870

	度数	割合
体重を管理するアプリ	232	26.7%
血圧を管理するアプリ	71	8.2%
睡眠を管理するアプリ	107	12.3%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	58	6.7%
歩数の記録をサポートするアプリ	393	45.2%
トレーニングをサポートするアプリ	95	10.9%
その他	16	1.8%
使用していない	300	34.5%

【男女計：50～54歳】

N=1,243

	度数	割合
体重を管理するアプリ	325	26.1%
血圧を管理するアプリ	120	9.7%
睡眠を管理するアプリ	183	14.7%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	78	6.3%
歩数の記録をサポートするアプリ	527	42.4%
トレーニングをサポートするアプリ	95	7.6%
その他	9	0.7%
使用していない	465	37.4%

【男女計：55～59歳】

N=1,322

	度数	割合
体重を管理するアプリ	324	24.5%
血圧を管理するアプリ	190	14.4%
睡眠を管理するアプリ	198	15.0%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	77	5.8%
歩数の記録をサポートするアプリ	599	45.3%
トレーニングをサポートするアプリ	107	8.1%
その他	10	0.8%
使用していない	474	35.9%

【男女計：60～64歳】

N=1,195

	度数	割合
体重を管理するアプリ	291	24.4%
血圧を管理するアプリ	174	14.6%
睡眠を管理するアプリ	151	12.6%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	55	4.6%
歩数の記録をサポートするアプリ	501	41.9%
トレーニングをサポートするアプリ	79	6.6%
その他	16	1.3%
使用していない	472	39.5%

【男女計：65～69歳】

N=1,263

	度数	割合
体重を管理するアプリ	275	21.8%
血圧を管理するアプリ	185	14.6%
睡眠を管理するアプリ	145	11.5%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	39	3.1%
歩数の記録をサポートするアプリ	533	42.2%
トレーニングをサポートするアプリ	65	5.1%
その他	11	0.9%
使用していない	551	43.6%

【男女計：70～74歳】

N=801

	度数	割合
体重を管理するアプリ	134	16.7%
血圧を管理するアプリ	118	14.7%
睡眠を管理するアプリ	95	11.9%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	20	2.5%
歩数の記録をサポートするアプリ	290	36.2%
トレーニングをサポートするアプリ	33	4.1%
その他	10	1.2%
使用していない	372	46.4%

【男女計：75～79歳】

N=265

	度数	割合
体重を管理するアプリ	38	14.3%
血圧を管理するアプリ	46	17.4%
睡眠を管理するアプリ	22	8.3%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	3	1.1%
歩数の記録をサポートするアプリ	92	34.7%
トレーニングをサポートするアプリ	8	3.0%
その他	0	0.0%
使用していない	138	52.1%

【男女計：80歳以上】

N=130

	度数	割合
体重を管理するアプリ	20	15.4%
血圧を管理するアプリ	18	13.8%
睡眠を管理するアプリ	8	6.2%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	2	1.5%
歩数の記録をサポートするアプリ	34	26.2%
トレーニングをサポートするアプリ	3	2.3%
その他	0	0.0%
使用していない	78	60.0%

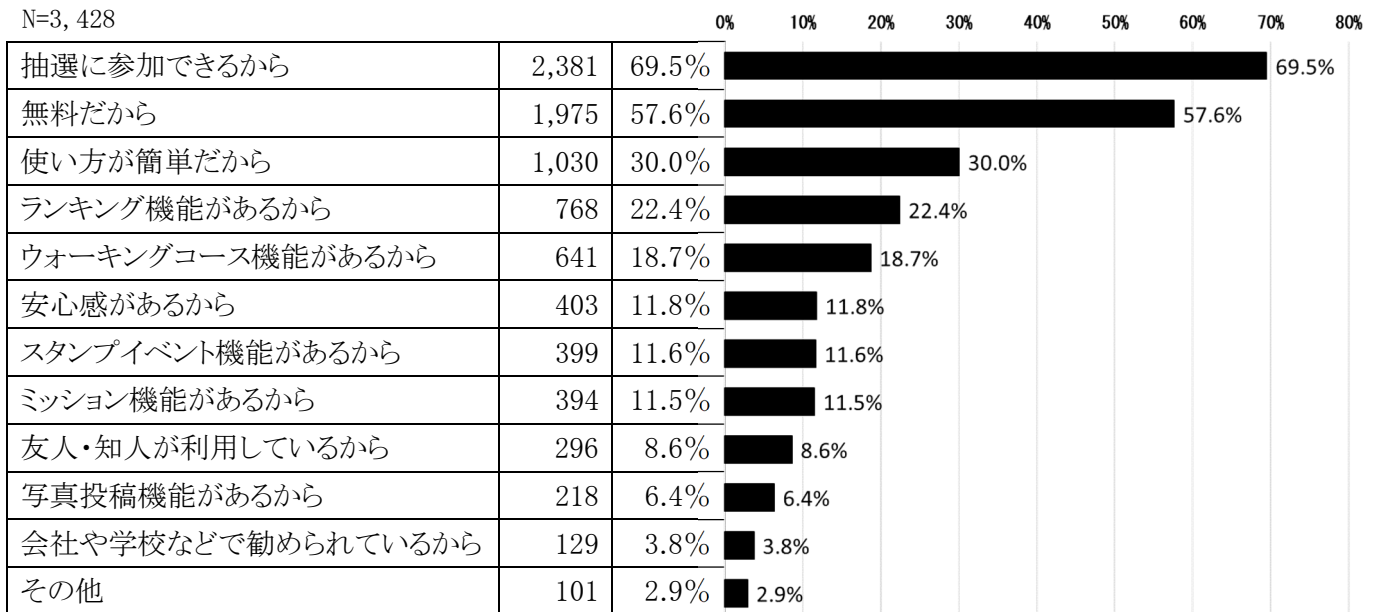
VII 健康アプリについて

2 歩数計アプリの利用理由

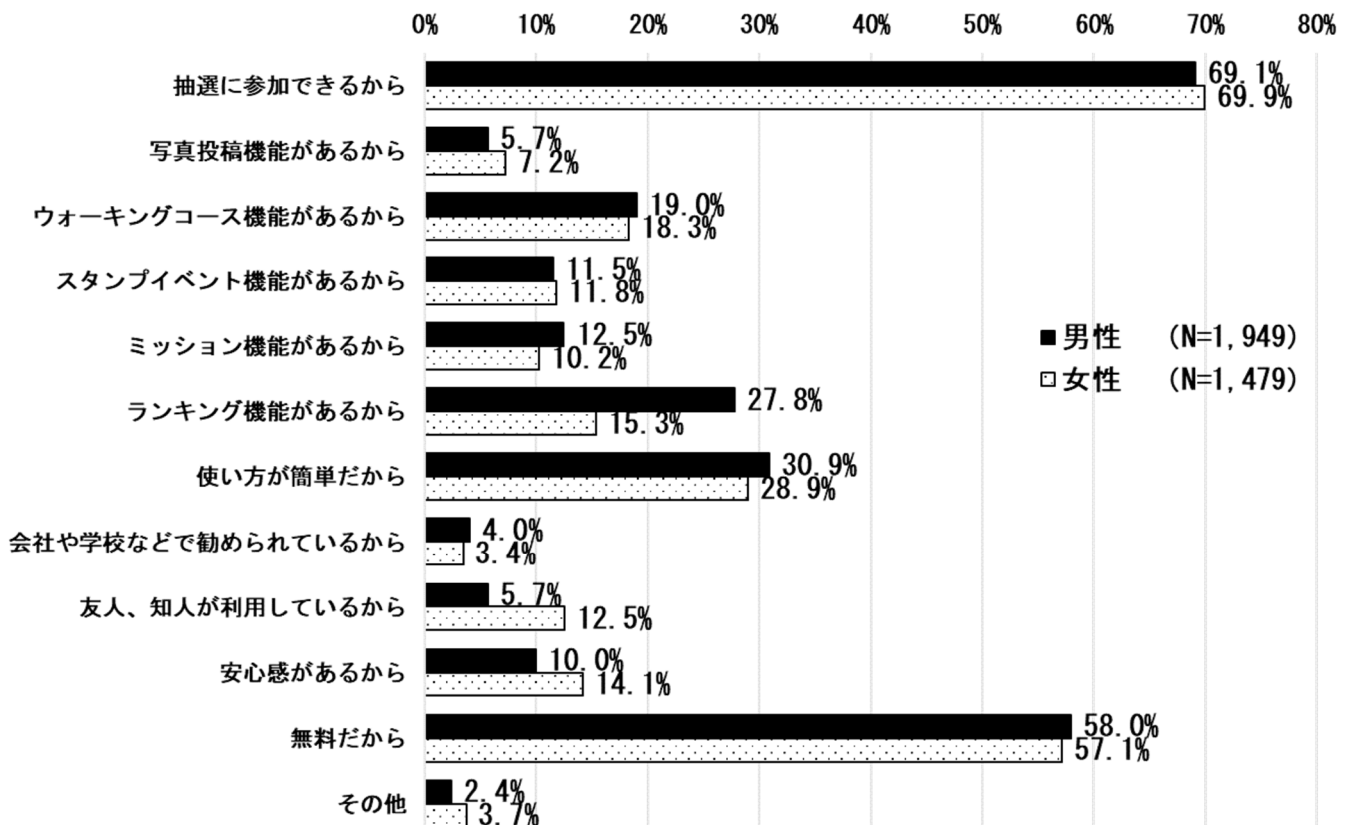
問 31 問 30 で「5. 歩数の記録をサポートするアプリ」を選択した方に伺います。

あなたが、よこはまウォーキングポイントアプリを利用している理由はどれですか。（複数選択可）

「抽選に参加できるから」（69.5%）が最も多く、次いで「無料だから」（57.6%）、「使い方が簡単だから」（30.0%）の順になっていました。年代別では、65～69歳と80歳以上は「無料だから」、それ以外の年代では、「抽選に参加できるから」が最も多くなっていました。



よこはまウォーキングポイントアプリを使用している理由 男女別（複数可）



【男女計：10・20歳代】

N=60

	度数	割合
抽選に参加できるから	49	81.7%
写真投稿機能があるから	3	5.0%
ウォーキングコース機能があるから	6	10.0%
スタンプイベント機能があるから	6	10.0%
ミッション機能があるから	6	10.0%
ランキング機能があるから	11	18.3%
使い方が簡単だから	13	21.7%
会社や学校などで勧められているから	10	16.7%
友人、知人が利用しているから	14	23.3%
安心感があるから	10	16.7%
無料だから	33	55.0%
その他	1	1.7%

【男女計：30歳代】

N=191

	度数	割合
抽選に参加できるから	163	85.3%
写真投稿機能があるから	5	2.6%
ウォーキングコース機能があるから	18	9.4%
スタンプイベント機能があるから	17	8.9%
ミッション機能があるから	22	11.5%
ランキング機能があるから	27	14.1%
使い方が簡単だから	47	24.6%
会社や学校などで勧められているから	11	5.8%
友人、知人が利用しているから	20	10.5%
安心感があるから	21	11.0%
無料だから	104	54.5%
その他	3	1.6%

【男女計：40～44歳】

N=208

	度数	割合
抽選に参加できるから	162	77.9%
写真投稿機能があるから	5	2.4%
ウォーキングコース機能があるから	22	10.6%
スタンプイベント機能があるから	21	10.1%
ミッション機能があるから	17	8.2%
ランキング機能があるから	34	16.3%
使い方が簡単だから	55	26.4%
会社や学校などで勧められているから	6	2.9%
友人、知人が利用しているから	14	6.7%
安心感があるから	28	13.5%
無料だから	120	57.7%
その他	11	5.3%

【男女計：45～49歳】

N=393

	度数	割合
抽選に参加できるから	303	77.1%
写真投稿機能があるから	15	3.8%
ウォーキングコース機能があるから	64	16.3%
スタンプイベント機能があるから	58	14.8%
ミッション機能があるから	42	10.7%
ランキング機能があるから	81	20.6%
使い方が簡単だから	97	24.7%
会社や学校などで勧められているから	16	4.1%
友人、知人が利用しているから	32	8.1%
安心感があるから	37	9.4%
無料だから	230	58.5%
その他	12	3.1%

【男女計：50～54歳】

N=527

	度数	割合
抽選に参加できるから	408	77.4%
写真投稿機能があるから	24	4.6%
ウォーキングコース機能があるから	91	17.3%
スタンプイベント機能があるから	68	12.9%
ミッション機能があるから	69	13.1%
ランキング機能があるから	112	21.3%
使い方が簡単だから	154	29.2%
会社や学校などで勧められているから	27	5.1%
友人、知人が利用しているから	50	9.5%
安心感があるから	36	6.8%
無料だから	323	61.3%
その他	13	2.5%

【男女計：55～59歳】

N=599

	度数	割合
抽選に参加できるから	419	69.9%
写真投稿機能があるから	39	6.5%
ウォーキングコース機能があるから	126	21.0%
スタンプイベント機能があるから	73	12.2%
ミッション機能があるから	77	12.9%
ランキング機能があるから	133	22.2%
使い方が簡単だから	166	27.7%
会社や学校などで勧められているから	31	5.2%
友人、知人が利用しているから	48	8.0%
安心感があるから	67	11.2%
無料だから	336	56.1%
その他	13	2.2%

【男女計：60～64歳】

N=501

	度数	割合
抽選に参加できるから	333	66.5%
写真投稿機能があるから	45	9.0%
ウォーキングコース機能があるから	111	22.2%
スタンプイベント機能があるから	71	14.2%
ミッション機能があるから	76	15.2%
ランキング機能があるから	114	22.8%
使い方が簡単だから	165	32.9%
会社や学校などで勧められているから	20	4.0%
友人、知人が利用しているから	40	8.0%
安心感があるから	60	12.0%
無料だから	294	58.7%
その他	13	2.6%

【男女計：65～69歳】

N=533

	度数	割合
抽選に参加できるから	308	57.8%
写真投稿機能があるから	41	7.7%
ウォーキングコース機能があるから	114	21.4%
スタンプイベント機能があるから	45	8.4%
ミッション機能があるから	50	9.4%
ランキング機能があるから	138	25.9%
使い方が簡単だから	185	34.7%
会社や学校などで勧められているから	6	1.1%
友人、知人が利用しているから	34	6.4%
安心感があるから	78	14.6%
無料だから	318	59.7%
その他	20	3.8%

【男女計：70～74歳】

N=290

	度数	割合
抽選に参加できるから	176	60.7%
写真投稿機能があるから	28	9.7%
ウォーキングコース機能があるから	63	21.7%
スタンプイベント機能があるから	24	8.3%
ミッション機能があるから	28	9.7%
ランキング機能があるから	80	27.6%
使い方が簡単だから	112	38.6%
会社や学校などで勧められているから	1	0.3%
友人、知人が利用しているから	29	10.0%
安心感があるから	43	14.8%
無料だから	160	55.2%
その他	11	3.8%

【男女計：75～79歳】

N=92

	度数	割合
抽選に参加できるから	48	52.2%
写真投稿機能があるから	8	8.7%
ウォーキングコース機能があるから	21	22.8%
スタンプイベント機能があるから	12	13.0%
ミッション機能があるから	7	7.6%
ランキング機能があるから	27	29.3%
使い方が簡単だから	25	27.2%
会社や学校などで勧められているから	1	1.1%
友人、知人が利用しているから	13	14.1%
安心感があるから	17	18.5%
無料だから	40	43.5%
その他	2	2.2%

【男女計：80歳以上】

N=34

	度数	割合
抽選に参加できるから	12	35.3%
写真投稿機能があるから	5	14.7%
ウォーキングコース機能があるから	5	14.7%
スタンプイベント機能があるから	4	11.8%
ミッション機能があるから	0	0.0%
ランキング機能があるから	11	32.4%
使い方が簡単だから	11	32.4%
会社や学校などで勧められているから	0	0.0%
友人、知人が利用しているから	3	8.8%
安心感があるから	6	17.6%
無料だから	17	50.0%
その他	2	5.9%

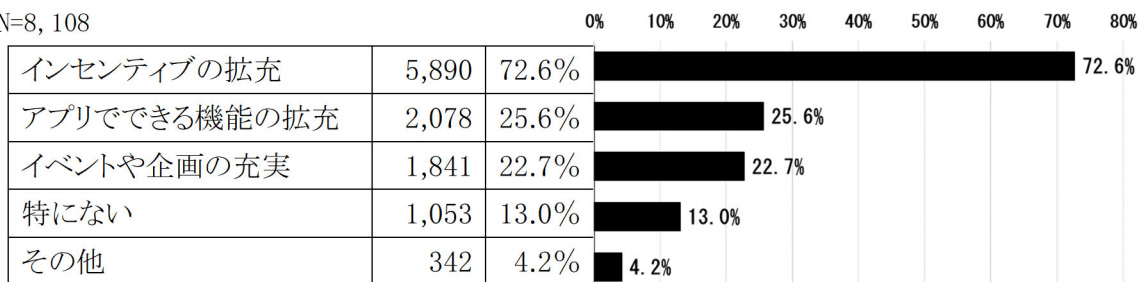
VII 健康アプリについて

3 歩数計アプリへの期待

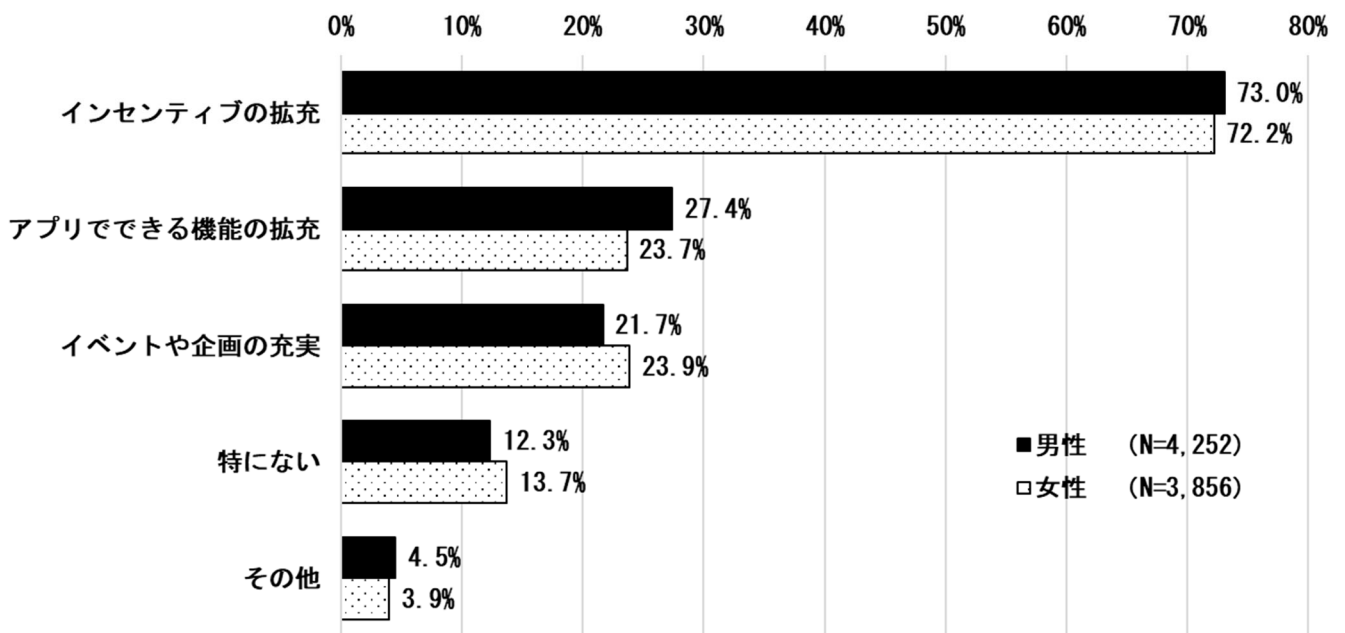
問 32 今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する要素があれば教えて下さい。(複数選択可)

「インセンティブの拡充」(72.6%)が最も多く、次いで「アプリでできる機能の拡充」(25.6%)、「イベントや企画の充実」(22.7%)の順になっていました。年代別では、すべての年代で「インセンティブの拡充」が最も多く、次いで49歳までが「イベントや企画の充実」、50歳以上が「アプリでできる機能の充実」となっていました。

N=8,108



よこはまウォーキングポイントアプリに期待する要素 男女別(複数可)



【男女計：10・20歳代】

N=135

	度数	割合
インセンティブの拡充	117	86.7%
アプリでできる機能の拡充	28	20.7%
イベントや企画の充実	38	28.1%
特にない	10	7.4%
その他	2	1.5%

【男女計：30歳代】

N=413

	度数	割合
インセンティブの拡充	367	88.9%
アプリでできる機能の拡充	94	22.8%
イベントや企画の充実	112	27.1%
特にない	20	4.8%
その他	20	4.8%

【男女計：40～44歳】 N=471

	度数	割合
インセンティブの拡充	403	85.6%
アプリでできる機能の拡充	108	22.9%
イベントや企画の充実	125	26.5%
特にない	28	5.9%
その他	23	4.9%

【男女計：45～49歳】 N=870

	度数	割合
インセンティブの拡充	691	79.4%
アプリでできる機能の拡充	208	23.9%
イベントや企画の充実	216	24.8%
特にない	80	9.2%
その他	41	4.7%

【男女計：50～54歳】 N=1,243

	度数	割合
インセンティブの拡充	986	79.3%
アプリでできる機能の拡充	296	23.8%
イベントや企画の充実	291	23.4%
特にない	129	10.4%
その他	58	4.7%

【男女計：55～59歳】 N=1,322

	度数	割合
インセンティブの拡充	991	75.0%
アプリでできる機能の拡充	338	25.6%
イベントや企画の充実	323	24.4%
特にない	135	10.2%
その他	55	4.2%

【男女計：60～64歳】 N=1,195

	度数	割合
インセンティブの拡充	822	68.8%
アプリでできる機能の拡充	321	26.9%
イベントや企画の充実	262	21.9%
特にない	158	13.2%
その他	50	4.2%

【男女計：65～69歳】 N=1,263

	度数	割合
インセンティブの拡充	820	64.9%
アプリでできる機能の拡充	340	26.9%
イベントや企画の充実	235	18.6%
特にない	235	18.6%
その他	49	3.9%

【男女計：70～74歳】 N=801

	度数	割合
インセンティブの拡充	480	59.9%
アプリでできる機能の拡充	237	29.6%
イベントや企画の充実	167	20.8%
特にない	171	21.3%
その他	30	3.7%

【男女計：75～79歳】 N=265

	度数	割合
インセンティブの拡充	144	54.3%
アプリでできる機能の拡充	74	27.9%
イベントや企画の充実	47	17.7%
特にない	58	21.9%
その他	9	3.4%

【男女計：80歳以上】 N=130

	度数	割合
インセンティブの拡充	69	53.1%
アプリでできる機能の拡充	34	26.2%
イベントや企画の充実	25	19.2%
特にない	29	22.3%
その他	5	3.8%

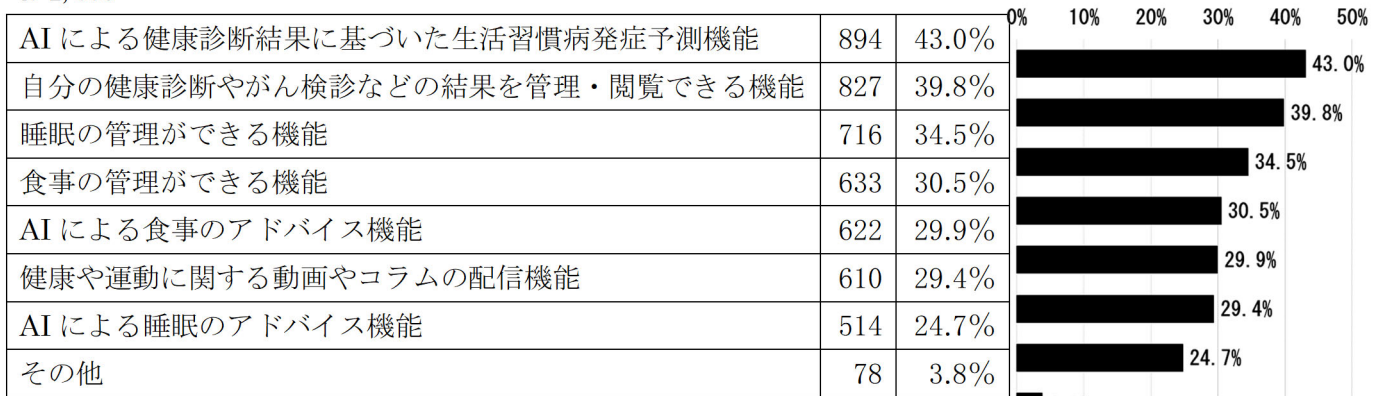
VII 健康アプリについて

4 歩数計アプリへ期待する機能

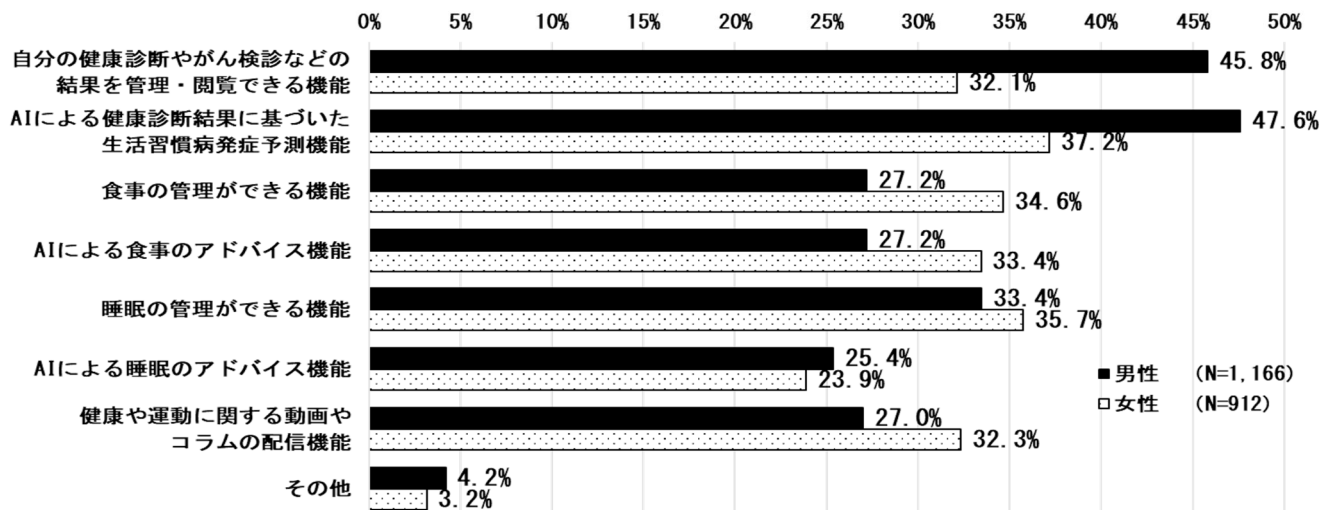
問 33 問 32 で「アプリでできる機能の拡充」を選択した方にお伺いします。今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する機能を教えてください。（複数選択可）

「AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能」（43.0%）が最も多く、次いで「自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能」（39.8%）、「睡眠の管理ができる機能」（34.5%）の順になっていました。年代別では、30代以下では、「睡眠の管理ができる機能」が最も多く、70～74歳まででは「自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能」、それ以外の年代では「AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能」が最も多くなっていました。

N=2,078



歩数計アプリへ期待する機能（男女別）



【男女計：10・20歳代】

N=28

機能	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	9	32.1%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	11	39.3%
食事の管理ができる機能	11	39.3%
AIによる食事のアドバイス機能	10	35.7%
睡眠の管理ができる機能	18	64.3%
AIによる睡眠のアドバイス機能	11	39.3%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	10	35.7%
その他	2	7.1%

【男女計：30歳代】

N=94

機能	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	31	33.0%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	30	31.9%
食事の管理ができる機能	33	35.1%
AIによる食事のアドバイス機能	24	25.5%
睡眠の管理ができる機能	44	46.8%
AIによる睡眠のアドバイス機能	26	27.7%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	35	37.2%
その他	3	3.2%

【男女計：40～44歳】

N=108

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	46	42.6%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	47	43.5%
食事の管理ができる機能	36	33.3%
AIによる食事のアドバイス機能	39	36.1%
睡眠の管理ができる機能	46	42.6%
AIによる睡眠のアドバイス機能	35	32.4%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	34	31.5%
その他	5	4.6%

【男女計：45～49歳】

N=208

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	77	37.0%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	94	45.2%
食事の管理ができる機能	69	33.2%
AIによる食事のアドバイス機能	63	30.3%
睡眠の管理ができる機能	77	37.0%
AIによる睡眠のアドバイス機能	54	26.0%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	56	26.9%
その他	5	2.4%

【男女計：50～54歳】

N=296

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	105	35.5%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	133	44.9%
食事の管理ができる機能	113	38.2%
AIによる食事のアドバイス機能	110	37.2%
睡眠の管理ができる機能	127	42.9%
AIによる睡眠のアドバイス機能	88	29.7%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	92	31.1%
その他	10	3.4%

【男女計：55～59歳】

N=338

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	127	37.6%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	134	39.6%
食事の管理ができる機能	115	34.0%
AIによる食事のアドバイス機能	109	32.2%
睡眠の管理ができる機能	115	34.0%
AIによる睡眠のアドバイス機能	83	24.6%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	91	26.9%
その他	15	4.4%

【男女計：60～64歳】

N=321

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	125	38.9%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	139	43.3%
食事の管理ができる機能	85	26.5%
AIによる食事のアドバイス機能	91	28.3%
睡眠の管理ができる機能	116	36.1%
AIによる睡眠のアドバイス機能	82	25.5%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	83	25.9%
その他	13	4.0%

【男女計：65～69歳】

N=340

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	143	42.1%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	144	42.4%
食事の管理ができる機能	98	28.8%
AIによる食事のアドバイス機能	103	30.3%
睡眠の管理ができる機能	89	26.2%
AIによる睡眠のアドバイス機能	66	19.4%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	92	27.1%
その他	15	4.4%

【男女計：70～74歳】

N=237

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	116	48.9%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	108	45.6%
食事の管理ができる機能	48	20.3%
AIによる食事のアドバイス機能	50	21.1%
睡眠の管理ができる機能	62	26.2%
AIによる睡眠のアドバイス機能	48	20.3%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	83	35.0%
その他	8	3.4%

【男女計：75～79歳】

N=74

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	33	44.6%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	37	50.0%
食事の管理ができる機能	15	20.3%
AIによる食事のアドバイス機能	13	17.6%
睡眠の管理ができる機能	15	20.3%
AIによる睡眠のアドバイス機能	16	21.6%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	23	31.1%
その他	1	1.4%

【男女計：80歳以上】

N=34

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	15	44.1%
AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能	17	50.0%
食事の管理ができる機能	10	29.4%
AIによる食事のアドバイス機能	10	29.4%
睡眠の管理ができる機能	7	20.6%
AIによる睡眠のアドバイス機能	5	14.7%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	11	32.4%
その他	1	2.9%

Ⅷ 自由意見

1 自由意見

問 34 自由意見欄 ※任意

全回答者のうち1,278人（15.7%）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
よこはまウォーキングポイント事業について（556件）	ポジティブな感想	278件
	運動のきっかけまたは、モチベーションになる	167件
	使いやすい・楽しい	52件
	その他	59件
	その他	278件
アプリ（健康マイレージ）について（722件）	ウォーキングコース・スタンプイベントについて	110件
	アプリ動作について	137件
	歩数カウント・送信について	131件
	機器連携（ウェアラブル等）について	42件
	画面デザインについて	69件
	その他	233件

1 よこはまウォーキングポイント事業について

「毎日歩く習慣になった」や「アプリのおかげで歩くことを意識するようになった」、「健康管理に役立っている」、「血圧の入力ができるようになり血圧を測るようになった」、「歩くことで、新しい発見がありワクワクする」、「とても励みになって運動のモチベーションがあがる」、「Apple Watchと連携出来るようになって本当に良かった」といったポジティブな感想を多くいただきました。

その他の感想として、「横浜ならではの地産品や地域のお店のクーポン券などを配信してほしい」、「ポイントの使い道を増やしてほしい」「住んでいる地域でのイベントを実施してほしい」といったご要望や、「リニューアルして使いやすくなったが、少しわかりにくい」、「抽選に当たらない」などのご意見もいただきました。

2 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

「ウォーキングコースをもっと増やして欲しい」、「1度クリアしたウォーキングコースを再度挑戦できるようにしてほしい」、「スタート地点が遠方だと参加しにくい」等のご意見をいただきました。

(2) アプリ動作について

「もう少しシンプルな方がわかりやすい」、「文字が小さいため、拡大や変更ができると良い」、「GPSによるスポット取得の範囲を広げてほしい」等のご意見・ご要望をいただきました。

(3) 歩数カウント・送信について

「歩数を手入力できる機能を追加してほしい」、「歩数を自動送信にしてほしい」、等のご要望をいただきました。

(4) 機器連携（ウェアラブル等）について

「歩数と血圧の連携だけではなく、体重の数値も連携してほしい」、「連携できるデバイスの種類を増やしてほしい」等のご要望をいただきました。

(5) 画面デザインについて

「もう少しシンプルな画面の方が良い」、「マップが見づらい」、「未送信歩数や、歩数送信のボタン、写真投稿のコメントの文字が小さく読めない」、「獲得ポイント数をホーム画面で分かるようにしてほしい」等のご意見・ご要望をいただきました。

(6) その他

「ランキングのグループ分けがわかりにくい」、「さらに機能の充実を図ってほしい」、「目標歩数を自由に設定したい」等のご意見・ご要望をいただきました。

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。

IX (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

1 参加前・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 35 アプリに参加する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ましたか？（ひとつ選択）

問 36 アプリに参加後、直近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？

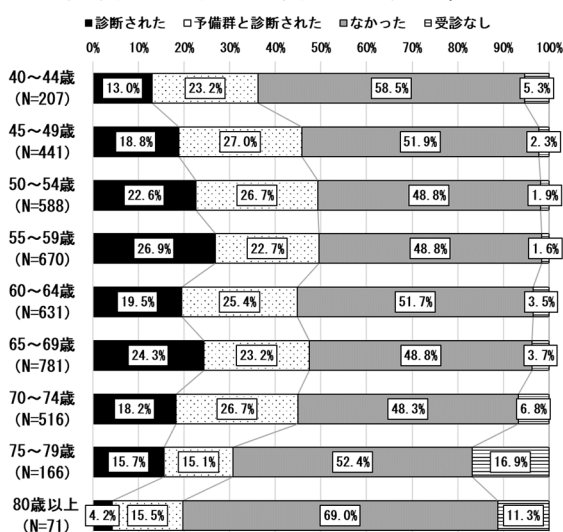
参加前に、メタボリックシンドロームと診断されたことが「あった（予備群を含む）」と回答した人は32.4%でしたが、参加後にメタボリックシンドロームと診断されたことが「あった（予備群を含む）」と回答した人は22.9%と9.5ポイント低くなっていました。

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、10.9%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。

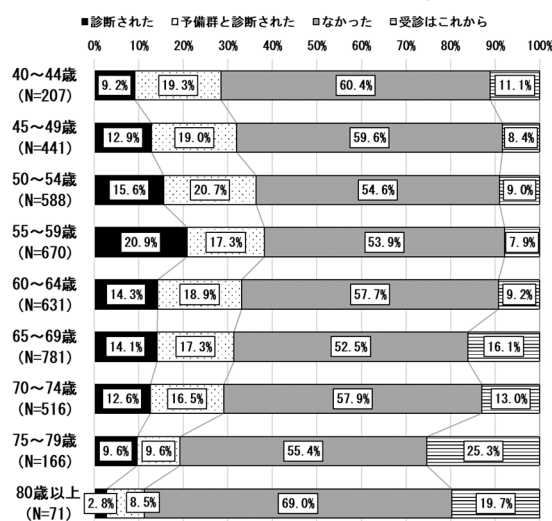
N=7,560

診断された	1,054	13.9%	} 32.4%	診断された	724	9.6%	} 22.9%
予備群と診断された	1,396	18.5%		予備群と診断された	1,005	13.3%	
なかった	4,680	61.9%		なかった	4,851	64.2%	
受診なし	430	5.7%		受診はこれから	980	13.0%	

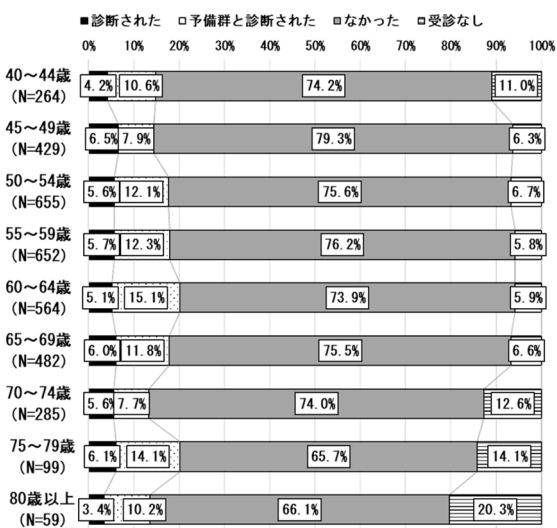
参加直前のメタボ診断状況（男性） N=4,071 p<0.05



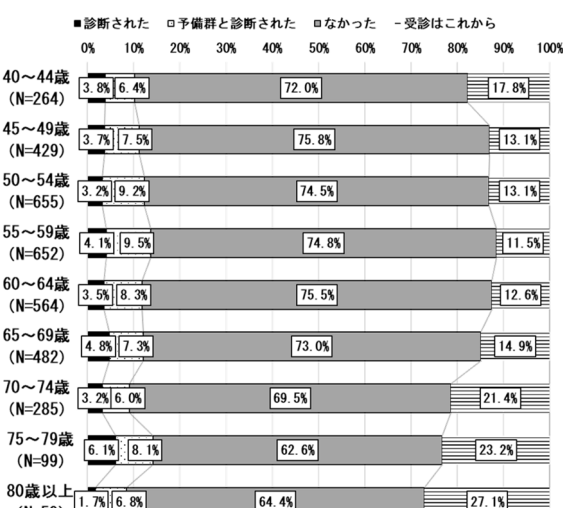
参加後のメタボ診断状況（男性） N=4,071 p<0.05



参加直前のメタボ診断状況（女性） N=3,489 p<0.05

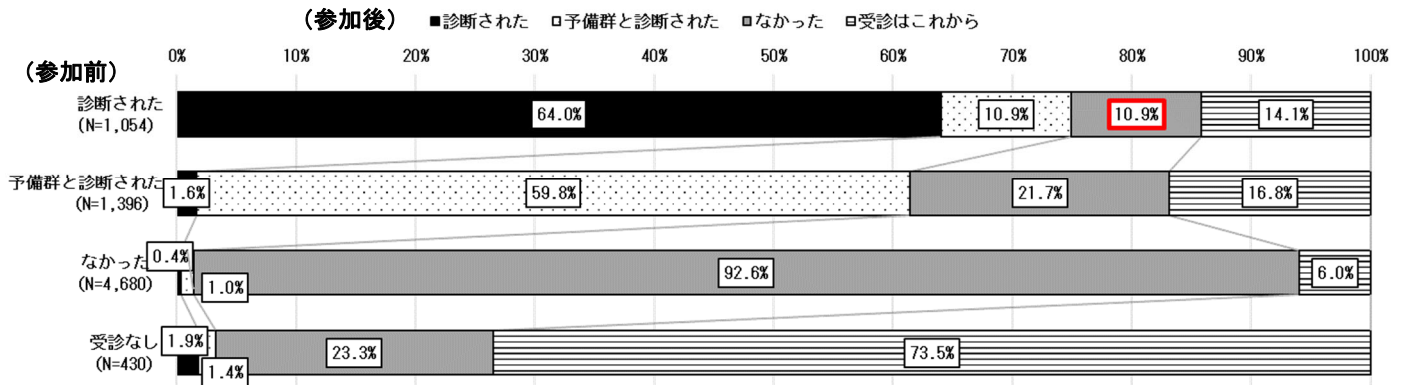


年代別の参加後のメタボ診断状況（女性） N=3,489 p<0.05



Ⅷ（40歳以上限定）参加前後の身体状況の変化

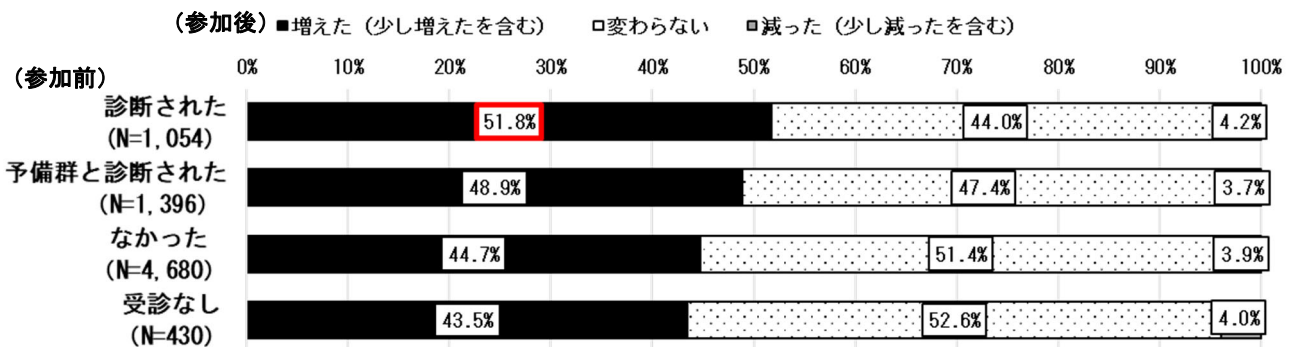
参加前のメタボ状況×参加後のメタボ状況 N=7,560 p<0.05



(参考1) 参加前のメタボリックシンドローム診断状況別の「参加後の外出頻度の変化」

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、51.8%が参加後に外出頻度が増えた（少し増えたを含む）があると回答していました。

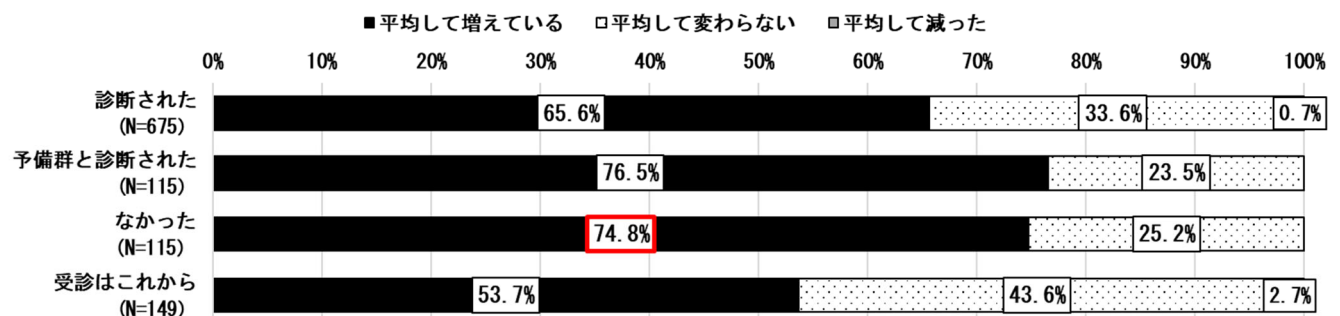
参加前のメタボ状況×外出頻度の変化 N=7,560 p<0.05



(参考2) 参加前のメタボリックシンドローム診断状況別の「参加後の改善有無別の歩数の変化」

参加前にメタボリックシンドロームと診断された人のうち、参加後診断されなかった人の74.8%が、平均して歩数が増えています。

参加前メタボだった人の参加後の改善状況別の歩数の変化 N=1,054 p<0.05



【参考】令和元年国民健康・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	全体	7.1%	15.7%	20.1%	26.1%
	男性	15.7%	31.5%	29.4%	37.4%
	女性	2.4%	6.4%	12.9%	16.8%
メタボリックシンドローム該当者予備者群	全体	12.3%	11.6%	17.5%	15.3%
	男性	27.0%	17.3%	29.4%	23.0%
	女性	4.3%	8.3%	8.3%	9.0%

Ⅷ（40歳以上限定）参加前後の身体状況の変化

2 参加前・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る」

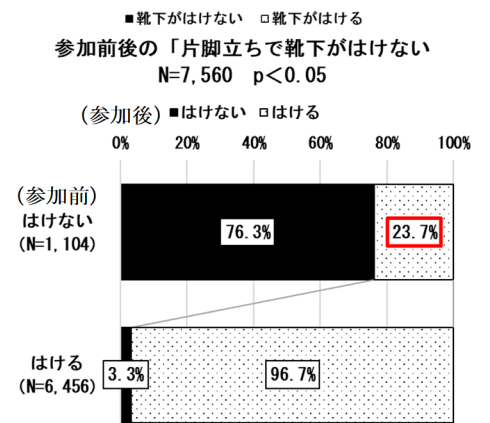
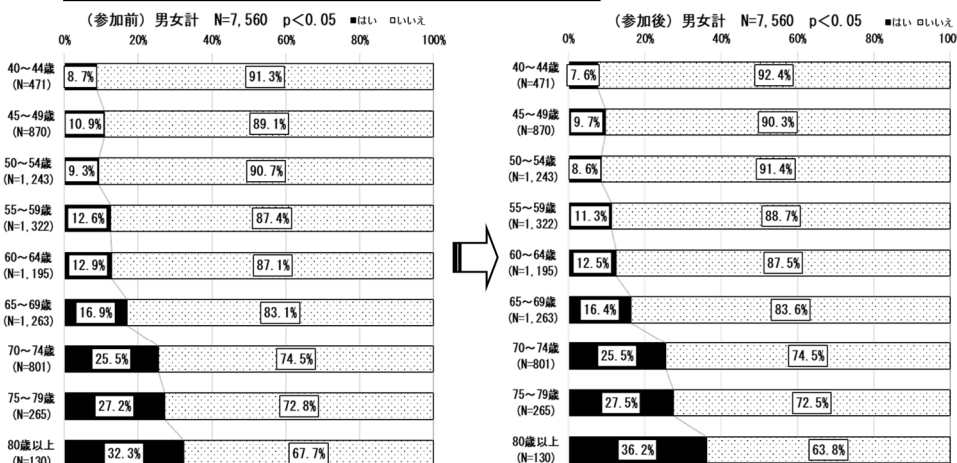
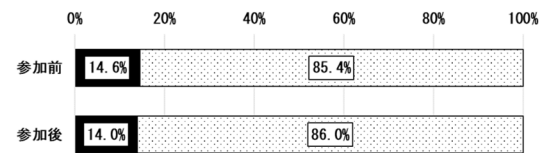
問 37 アプリに参加する直前は「片脚立ちで靴下をはけない」状態でしたか？（ひとつ選択）

問 38 アプリ参加後の現在、「片脚立ちで靴下をはけない」状態ですか？（ひとつ選択）

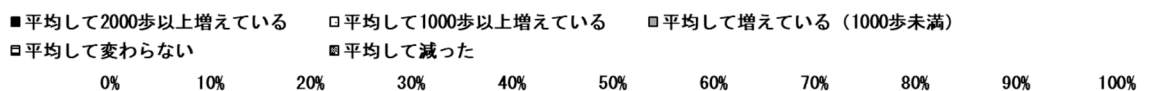
参加前に片脚立ちで靴下がはけなかった人のうち、参加後には23.7%の人で、片脚立ちで靴下がはけるようになっていました。

そして、参加により靴下がはけるようになった人は、参加後は歩数が「平均して増えている」と回答している人が多くなっていました。

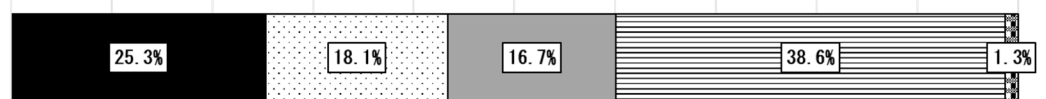
片脚立ちで靴下をはけない	【参加前】N=7,560		【参加後】N=7,560	
	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	1,104	14.6%	1,057	14.0%
いいえ	6,456	85.4%	6,503	86.6%



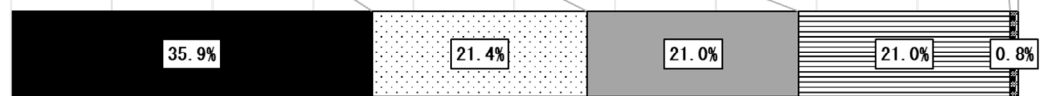
参加前「片脚立ちで靴下がはけない人」参加後の改善有無別の歩数の変化 N=1,104 p<0.05



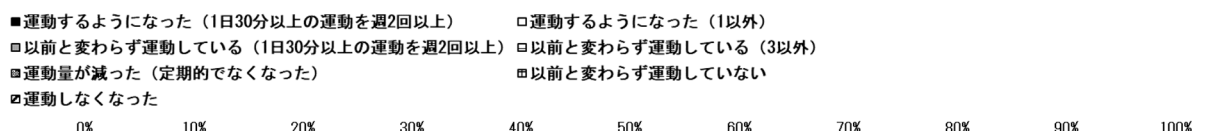
参加後もはけない (N=842)



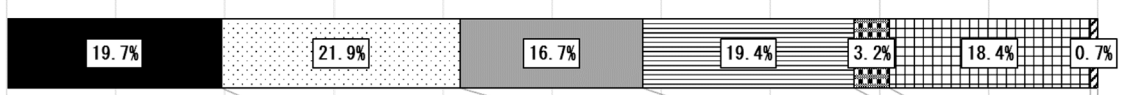
参加後ははけるようになった (N=262)



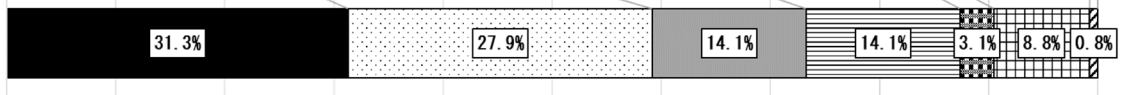
参加前【片脚立ちで靴下がはけない】の参加後の改善有無別の運動実施状況 N=1,104 p<0.05



参加後もはけない (N=842)



参加後ははけるようになった (N=262)



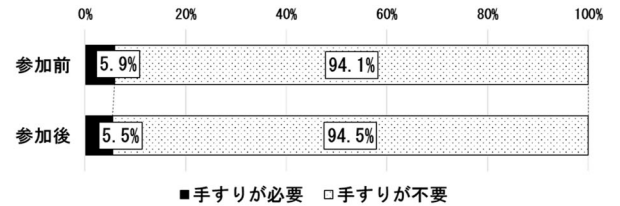
Ⅷ (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」

問 39 アプリに参加する直前は、階段を上るのに手すりが必要でしたか？ (ひとつ選択)
 問 40 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)

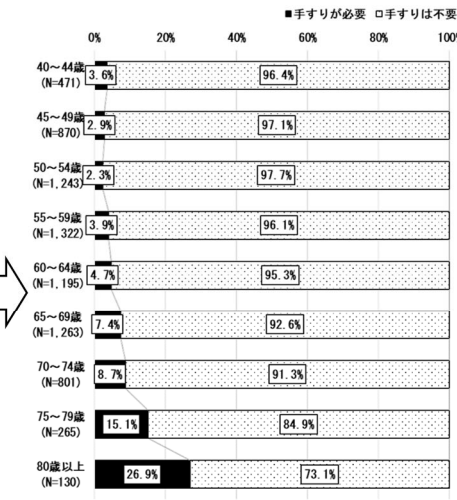
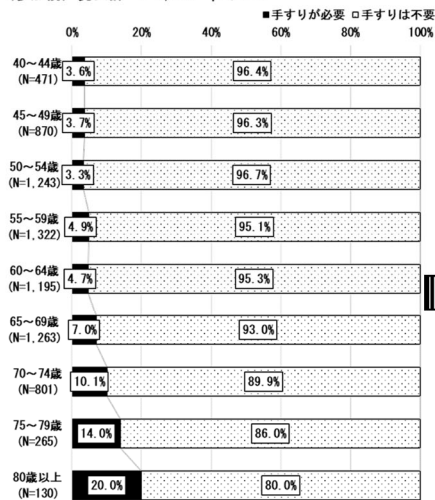
「階段を上るのに手すりが必要」な人は参加前後で0.4ポイント減少していました。
 また、参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人のうち、参加後には26.0%の人で、手すりが不要になっており、改善した人の方が、参加後は歩数が「平均して増えている」と回答した人が多くなっていました。

階段を上るのに手すりが必要である	【参加前】N=7,560		【参加後】N=7,560	
はい	443	5.9%	417	5.5%
いいえ	7,117	94.1%	7,560	94.5%



(参加前) 男女計 N=7,560 p<0.05

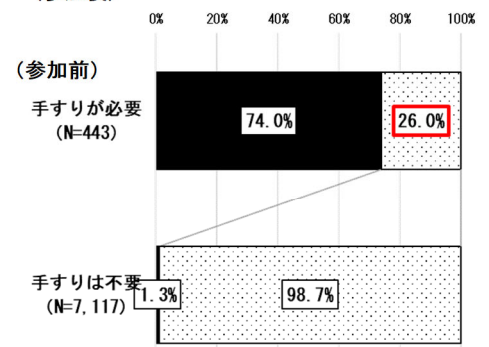
(参加後) 男女計 N=7,560 p<0.05/



■手すりが必要 □手すりが不要

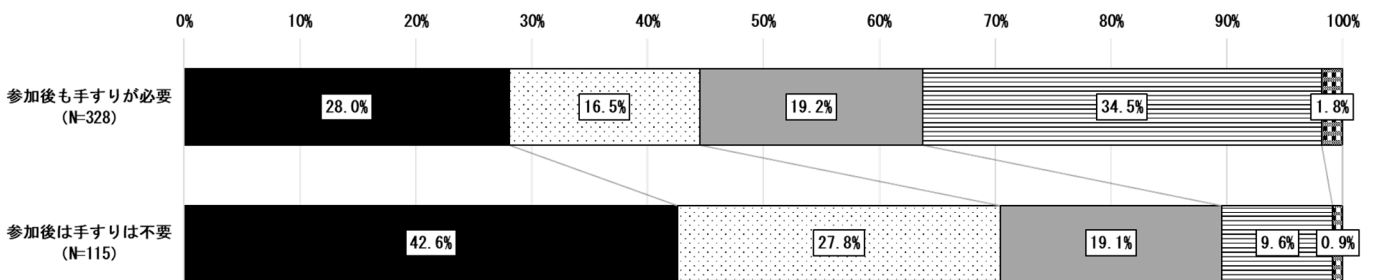
参加前後の「階段を上るのに手すりが必要である」 N=7,560 p<0.05

(参加後) ■手すりが必要 □手すりが不要



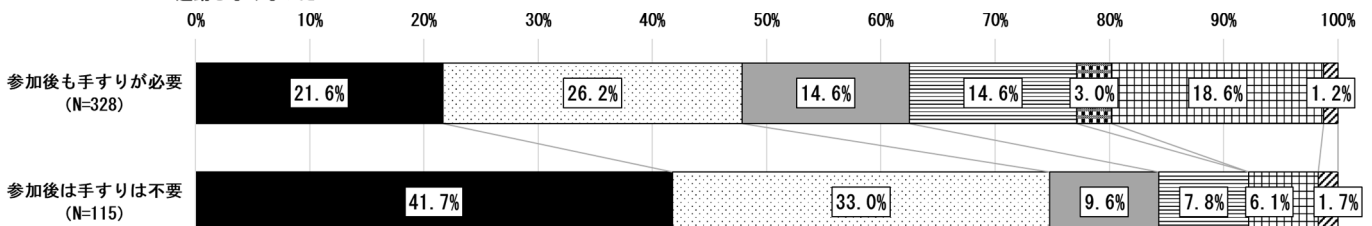
参加前「階段を上るのに手すりが必要な人」の参加後の改善有無別の歩数の変化 N=443 p<0.05

■平均して2000歩以上増えている □平均して1000歩以上増えている ▨平均して増えている(1000歩未満)
 □平均して変わらない ▨平均して減った



参加前「階段を上るのに手すりが必要だった人」の参加後の改善有無別の運動実施状況 N=443 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)
 □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



Ⅷ (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 41 アプリに参加する直前は、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)

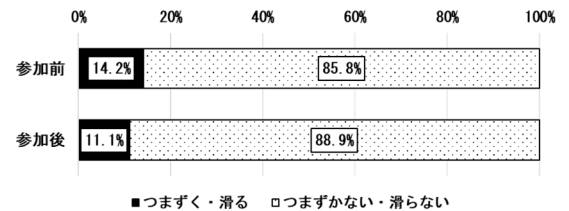
問 42 アプリ参加後の現在、家の中でつまずいたり滑ったりすることがありますか (ひとつ選択)

「家の中でつまずいたり滑ったりする人」は、参加前後で3.1ポイント減少していました。

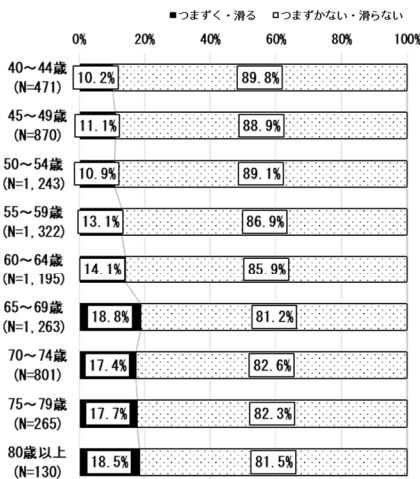
また、参加前に家のなかでつまずいたり滑ったりしていた人のうち、参加後には28.7%の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

また、参加後改善した人の方が、参加前と比べて歩数が「平均して増えている」と回答した人が多くなっていました。

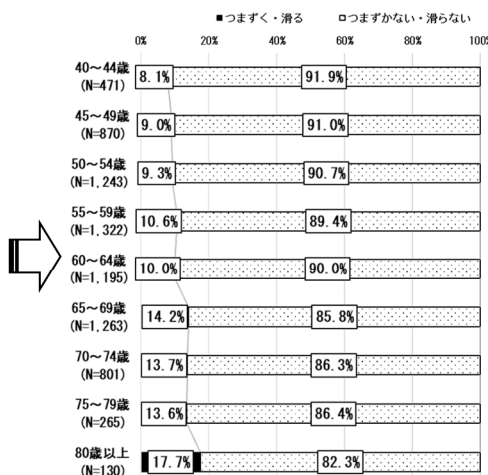
家の中でつまずいたり滑ったりする	【参加前】N=7,560		【参加後】N=7,560	
はい	1,070	14.2%	840	11.1%
いいえ	6,490	85.8%	6,720	88.9%



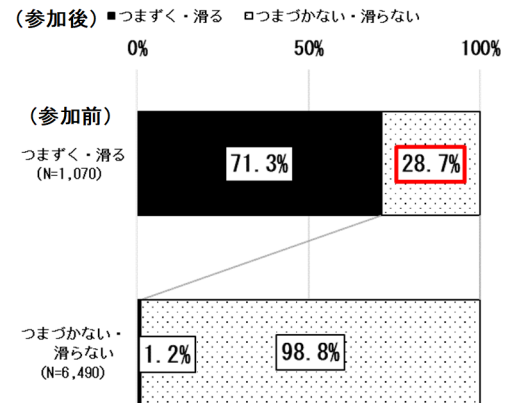
(参加前) 男女計 N=7,560 p<0.05



(参加後) 男女計 N=7,560 p<0.05

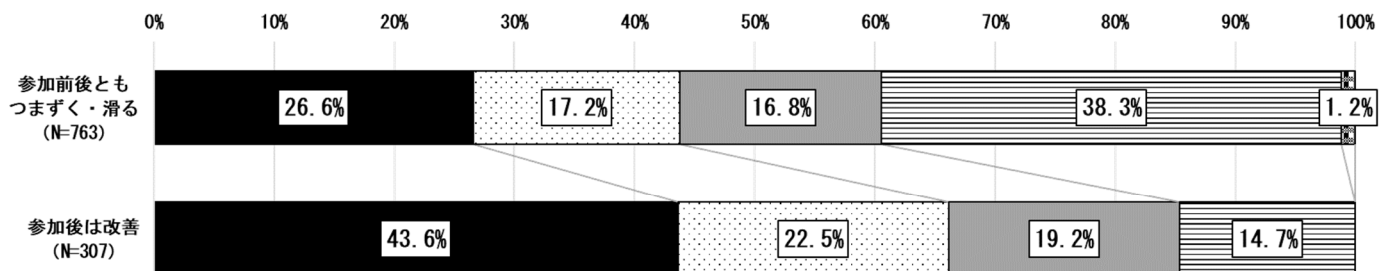


参加前後の「家の中でつまずいたり滑ったりする」 N=7,560 p<0.05



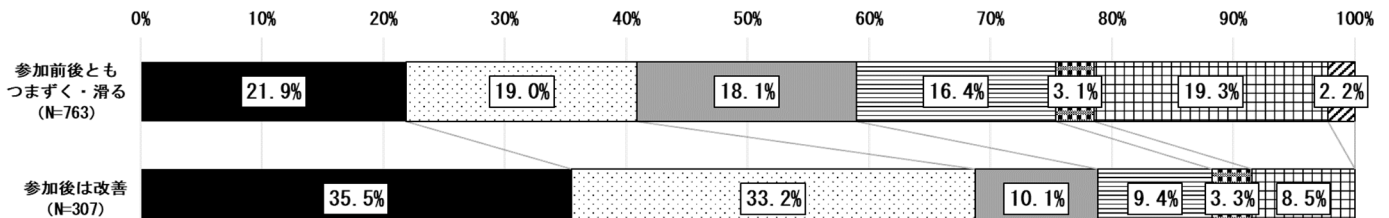
参加前「家の中でつまずいたり滑ったりする人の参加後の改善有無別の歩数の変化」 N=1,070 p<0.05

■ 平均して2000歩以上増えている □ 平均して1000歩以上増えている □ 平均して増えている (1000歩未満)
□ 平均して変わらない □ 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する人」の参加後の改善有無別の運動実施状況 N=1,070 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

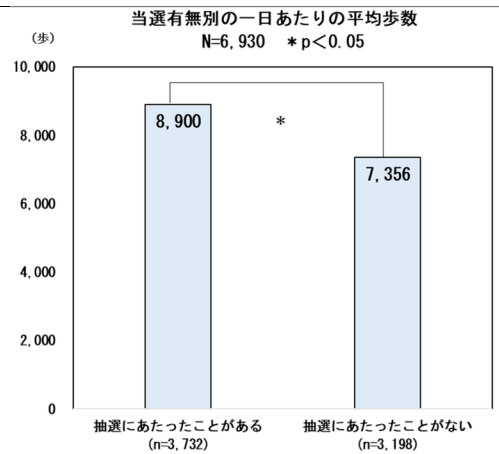


1 当選有無別の一日あたりの歩数データ

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。

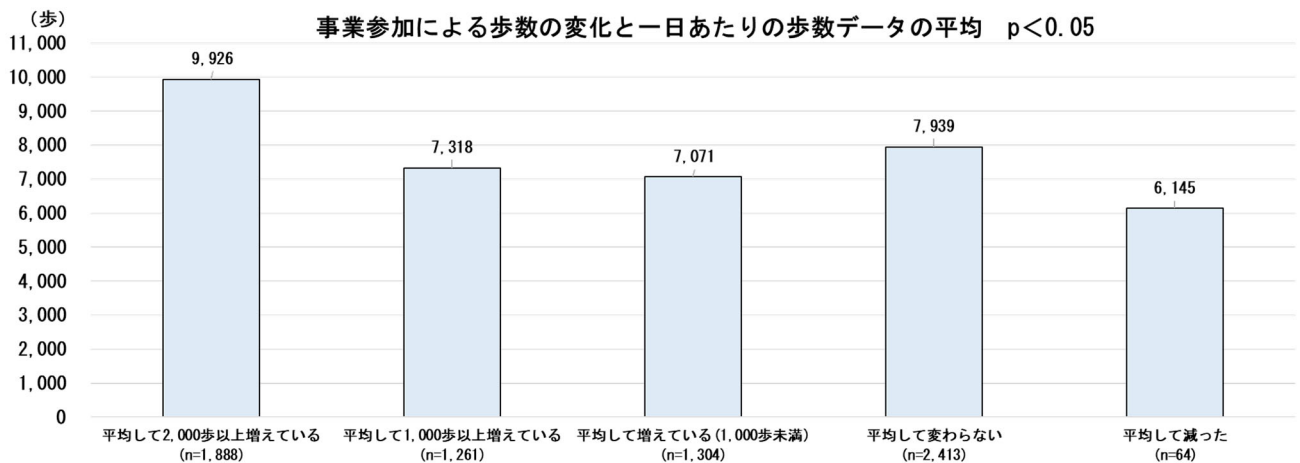
歩数に応じポイントがつき、応募口数※が増えることから、歩数の多い人があたる可能性が高くなることと関係していると考えられます。

(※歩数に応じて獲得したポイントが 200 ポイントで 1 口)



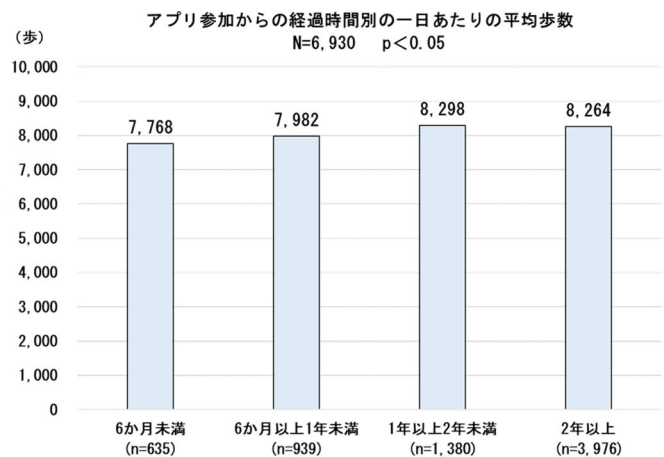
2 事業参加による歩数変化と一日当たりの歩数データの平均

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 9,926 歩で最も歩数が多く、次に「平均して変わらない」(7,318 歩)、「平均して 1,000 歩以上増えている」(7,318 歩)、「平均して増えている (1,000 歩未満)」(7,071 歩)、「平均して減った」(6,145 歩)、の順でした。



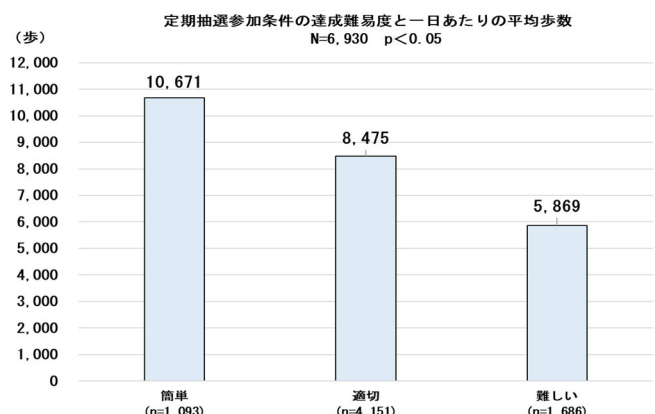
3 アプリ参加期間と一日当たりの平均歩数

参加後、1年以上2年未満経過した参加者の平均歩数が、8,298 と最も一日の平均歩数が多く、次に2年以上が 8,264 歩となっていました。事業参加から1年以上経過すると、平均歩数が、当事業で掲げる、一日の目標歩数 8,000 歩を達成しており、事業の継続が歩行習慣につながる事がわかります。



4 定期抽選参加条件の達成難易度と一日の平均歩数

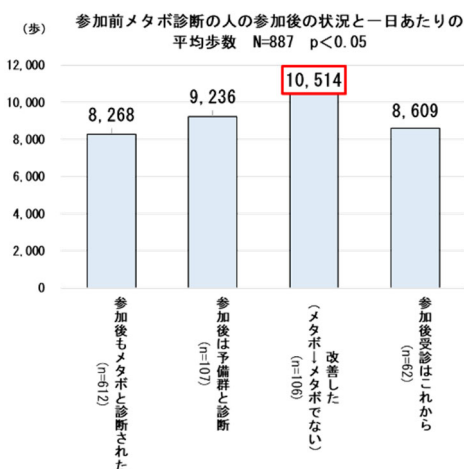
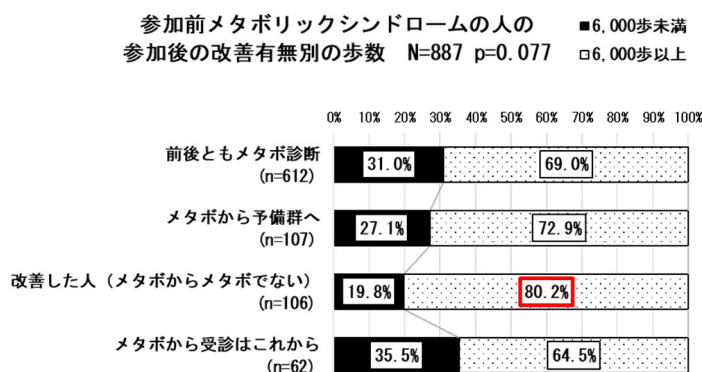
定期抽選の達成難易度が「難しい」と回答した参加者の一日の平均歩数は 5,869 歩となっており、抽選に参加できていないことがわかりました。一方「簡単」と回答した参加者の一日の平均歩数は 10,671 歩となっており、W チャンス抽選に最大口数で参加できていることがわかりわかります。



5 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の平均歩数は、10,514 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、80.2%が 6,000 歩以上でした。(有意差なし)

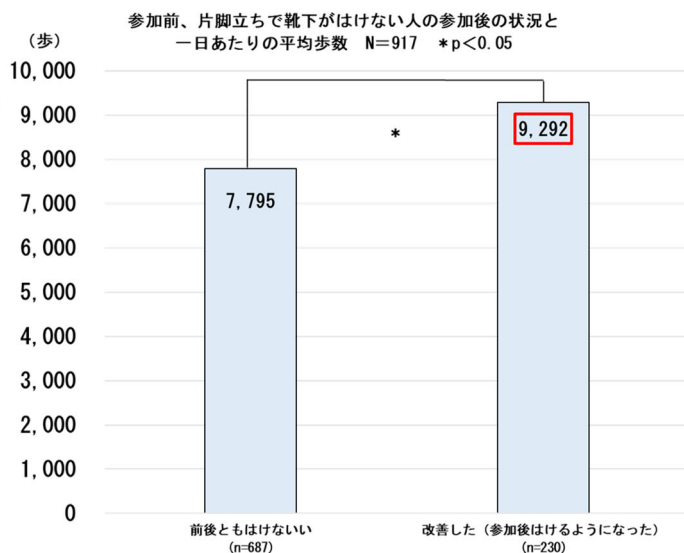
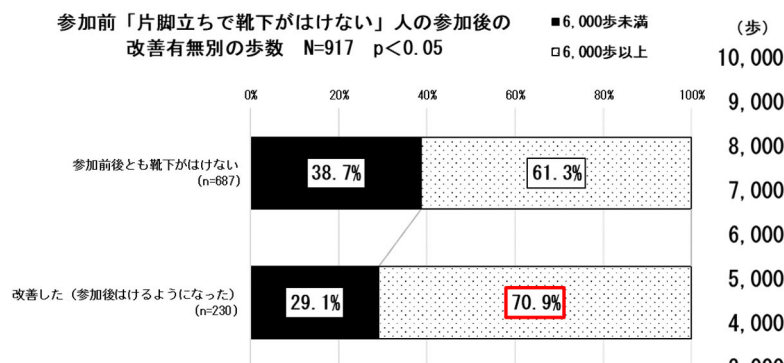


6 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）と一日あたりの歩数データ

(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、9,292 歩でした。参加後もはけない人（7,795 歩）と比べて多くなっていました。

また、6,000 歩を区切りとしてみると、改善した人の 70.9%が 6,000 歩以上歩いており、参加後もはけない人（61.3%）と比べて、6,000 歩以上歩いている人が多くなっていました。

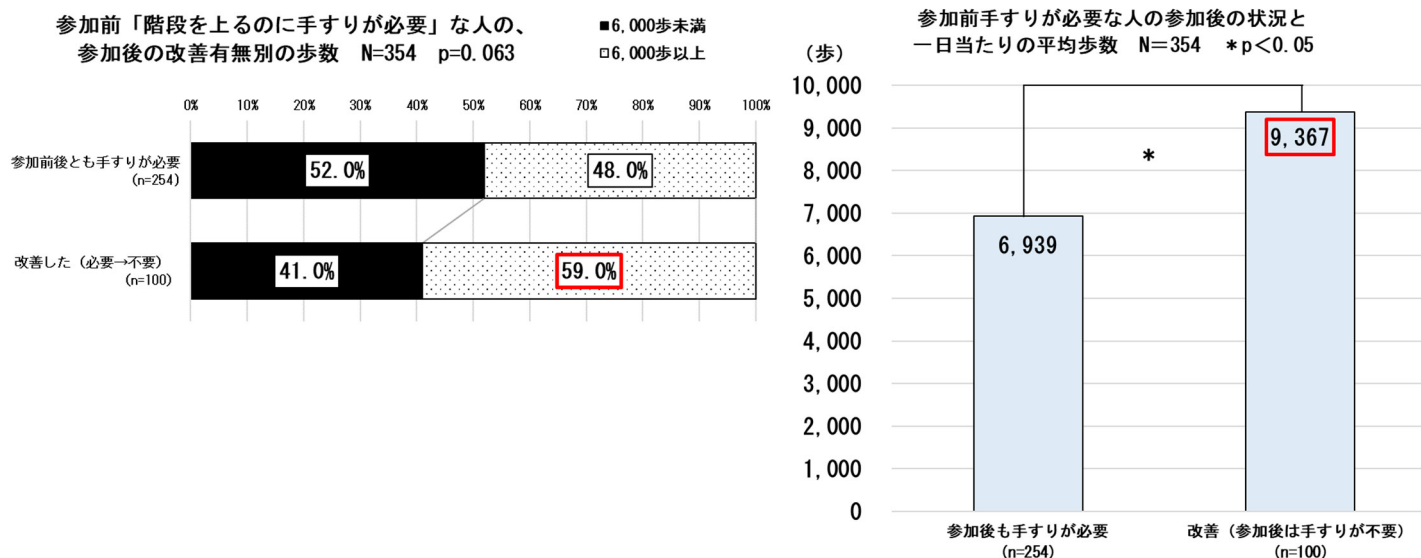


【参考】 アンケート回答と一日あたりの歩数データ ～アンケート結果と歩数データの紐づけ分析より～

(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9,367歩で、参加後も手すりが必要な人（6,939歩）と比べて多くなっていました。

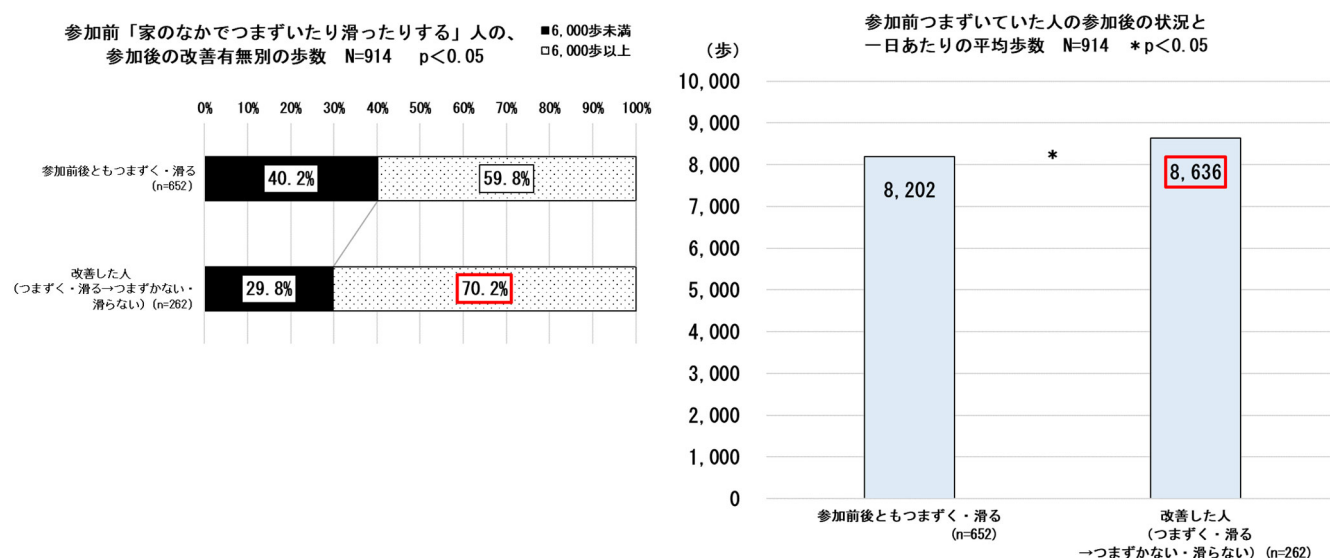
また、6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は6,000歩以上が59.0%でした（有意差なし）。



(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8,636歩で、参加後もつまずいたり滑ったりする人（8,202歩）と比べて多くなっていました。

また、6,000歩を区切りとしてみると、改善した人の70.2%が6,000歩以上歩いており、参加後もつまずいたり滑ったりする人（59.8%）と比べて、6,000歩以上歩いている人が多くなっていました。

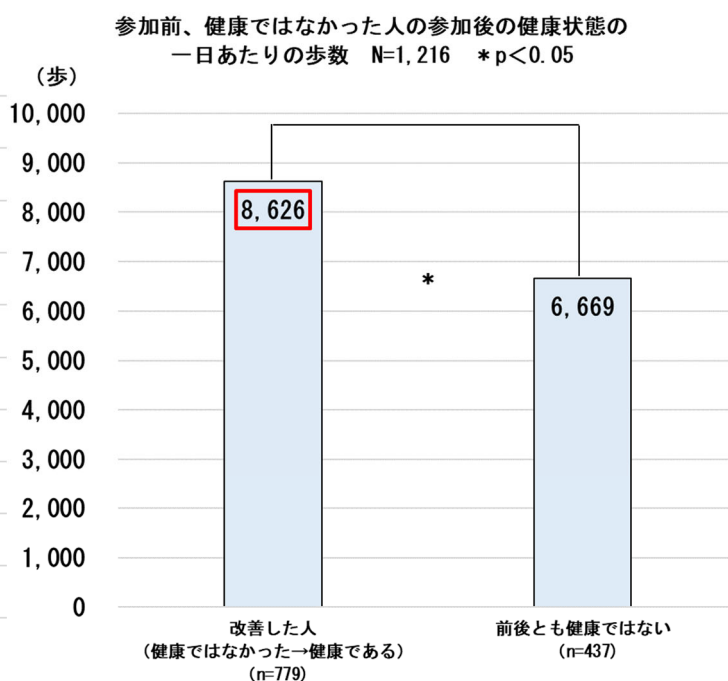
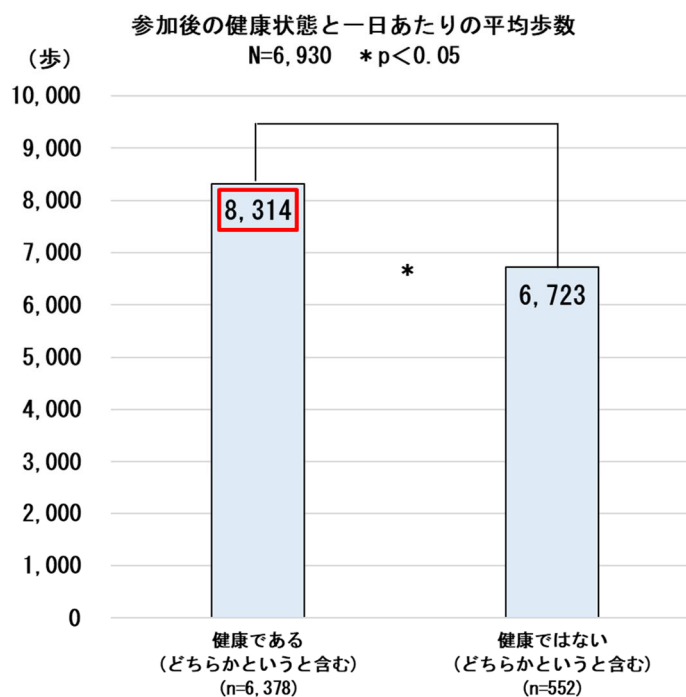
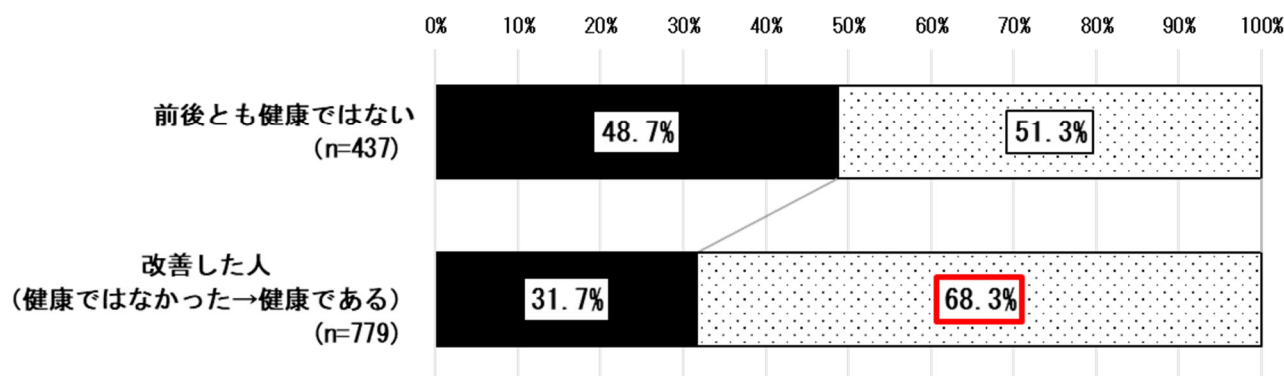


7 参加後の健康状態の回答と一日あたりの歩数データ

参加後「健康である」人の平均歩数は8,314歩で、参加前は健康でなかったが、参加後に「健康である」人（改善した人）の平均歩数は8,626歩でした。

6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の68.3%が6,000歩以上歩いており、参加後も健康でない人（51.3%）と比べて、6,000歩以上歩いている人が多くなっていました。

参加前健康ではなかった人の、参加後の健康状態別の平均歩数
 N=1,216 p<0.05



【よこはまウォーキングポイント】参加者アンケート

※設問は問 42 まであります。ただし、40 歳未満の方は問 34 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. 子や親と同居 4. その他

問 5 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 6 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 7 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. 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 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 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。(ひとつ選択)

- | | |
|---------------|------------------------|
| 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。(複数選択可)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 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 () | |

問 12 問 11 で「1. 健康づくりに取り組みたいから」とお答えの方にお伺いします。あなたの健康づくりの目的を教えてください。(複数選択可)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 健康を維持したい | 2. やせたい又は体重を維持したい |
| 3. 血圧を下げたい又は維持したい | 4. 体力を維持したい |
| 5. 筋力を維持したい | 6. 睡眠の質を向上させたい |
| 7. その他 () | |

問 13 この事業に歩数計でも参加している、又は参加したことがありますか。(ひとつ選択)

- | |
|---------------------------------|
| 1. 歩数計でも参加している (歩数計とアプリを併用している) |
| 2. 歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない |
| 3. 歩数計では参加したことがない |

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だけでなく、日常生活の中で歩いているときを含みます。

問 14 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. 6,000～6,999 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 15 この事業にアプリで参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

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 (1000 歩未満)
4. 平均して変わらない
5. 平均して減った

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 16 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 17 あなたが使用したことがあるアプリの機能はどれですか。(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
7. 血圧の入力
8. 体重の入力
9. 睡眠時間の入力
10. 使用したことがない

問 18 問 17 で 1～9 を選択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なるから
4. ポイントを獲得したいから
5. 試しに使ってみたいと思ったから

問 19 問 17 で「10. 使用したことがない」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)

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 20 現在の定期抽選は、歩数のポイントに応じて年に4回実施していますが、参加条件（3か月で200ポイント）の達成難易度は適切と感じていますか。（ひとつ選択）

1. 簡単 2. 適切 3. 難しい

問 21 現在のWチャンス抽選は、歩数のポイントに応じて年に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下さい。（ひとつ選択）

1. 年に1回（景品本数 7,000 本程度）
2. 年に2回（6か月ごとに1回抽選。1回につき景品本数 3,500 本程度）
3. 年に3回（4か月ごとに1回抽選。1回につき景品本数 2,300 本程度）
4. 年に4回（3か月ごとに1回抽選。1回につき景品本数 1,750 本程度）

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 22 アプリ参加前の運動実施状況（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われますか。（ひとつ選択）

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。

問 23 アプリ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われますか。（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. 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 24 問 23 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 25 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 26 アプリ参加前と比べて、ウォーキングに関連して、周囲の人とあいさつや会話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 27 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。次のうちあてはまる項目を選んでください。(○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、体に気を付けるようになった |
| 9. 健診やがん検診を受診するようになった | 10. 体調や習慣に良い変化はない |

問 28 アプリ参加前の自分の健康状態についてどのように感じていましたか。(ひとつ選択)

- | |
|--------------------|
| 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 |

問 29 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 |

30 あなたは現在、よこはまウォーキングポイントアプリ以外に、健康に関するスマートフォンアプリを利用していますか(複数選択可)

- | | | |
|-----------------------------|---------------------|---------------|
| 1. 体重を管理するアプリ | 2. 血圧を管理するアプリ | 3. 睡眠を管理するアプリ |
| 4. 日々の食事を記録し、栄養バランスを改善するアプリ | | |
| 5. 歩数の記録をサポートするアプリ | 6. トレーニングをサポートするアプリ | |
| 7. その他(具体的に) | 8. 使用していない | |

問 31 問 30 で「5. 歩数の記録をサポートするアプリ」を選択した方にお伺いします。あなたがよこはまウォーキングポイントアプリを利用している理由はどれですか。(複数選択可)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 抽選に参加できるから | 2. 写真投稿機能があるから |
| 3. ウォーキングコース機能があるから | 4. スタンプイベント機能があるから |
| 5. ミッション機能があるから | 6. ランキング機能があるから |
| 7. 使い方が簡単だから | 8. 会社や学校などで勧められているから |
| 9. 友人、知人が利用しているから | 10. 安心感があるから |
| 11. 無料だから | |
| 12. その他(具体的に) | |

問 32 今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する要素があれば教えてください。(複数選択可)

- | | | | |
|--------------------------|---------------|---------|--|
| 1. インセンティブ(景品やポイントなど)の拡充 | | | |
| 2. アプリのできる機能の拡充 | 3. イベントや企画の充実 | 4. 特にない | |
| 5. その他(自由記述) | | | |

問 33 問 32 で「アプリでできる機能の拡充」を選択した方にお伺いします。今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する機能を教えてください。

(複数選択可)

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1. 自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能 | |
| 2. AI による健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能 | |
| 3. 食事の管理ができる機能 | 4. AI による食事のアドバイス機能 |
| 5. 睡眠の管理ができる機能 | 6. AI による睡眠のアドバイス機能 |
| 7. 健康や運動に関する動画やコラムの配信機能 | |
| 8. その他（自由記述） | |

問 34 自由意見欄 ※任意

--

問 35～問 42 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。

※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 35 アプリに参加する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. なかった |
| 4. 受診なし |

問 36 アプリに参加後、直近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. なかった |
| 4. 受診はこれから |

問 37 アプリに参加する直前は、「片脚立ちで靴下をはけない」状態でしたか（ひとつ選択）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 38 アプリ参加後の現在、「片脚立ちで靴下をはけない」状態ですか（ひとつ選択）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 39 アプリに参加する直前は、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 40 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 41 アプリに参加する直前は、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 42 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