

27

()



27

1	参加状況	1
2	運動の動機づけ	1
	(1) 歩数計	
	(2) 景品	
3	リーダー利用状況とリーダー利用の継続状況	2
	(1) リーダー利用の状況	
	(2) リーダー利用の継続状況（3か月）	
	(3) リーダー利用の継続状況（6か月）	
4	歩数データの確認状況	2
5	運動量（ウォーキング状況）	2
	(1) 全参加者の一日平均歩数	
	(2) 6か月継続者の一日平均歩数	
	(3) 外出頻度	
	(4) ウォーキング状況	
6	意識の変化	3
1	成果	4
2	課題	4
○	ウォーキングと医療費に関する試算	5
	グラフ（アンケート調査抜粋）	7
	表（歩数データ集計抜粋）	14

平成 27 年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況調査報告書

「よこはまウォーキングポイント」事業は、40 歳以上の人を対象に、歩数計を配付することでウォーキングや健康増進活動を促進し、さらに、継続のインセンティブを付与することで、ウォーキングの習慣化とその強化を目的とし、長期的には、ウォーキングによる運動習慣をきっかけに食生活の改善や生活習慣病の予防など健康づくり全般につなげ、その結果、健康寿命の延伸に寄与することを目標としています。

本報告書は、「よこはまウォーキングポイント共同事業者選定等委員会」からの意見をうけ、事業の利用状況と今後の方向性についてとりまとめたものです。

利用状況については、①健康意識や健康行動が歩数計を有する前後でどのように変化したか、②ウォーキングの習慣がどの程度継続しているか、③それは適切なウォーキングであるか、という視点を中心に、平成 27 年度「よこはまウォーキングポイント」参加者アンケート調査結果報告書と平成 27 年度「よこはまウォーキングポイント」参加者歩数データ集計結果報告書に基づき、まとめました。

なお、アンケートは平成 27 年 3 月末時点参加者から 4,000 人を無作為抽出調査し、歩数データ集計は平成 27 年 6 月末時点参加者全員のデータを集計したものです。

【利用状況】

1 参加状況【P.14～16 表 1～5 参照】

平成 27 年 6 月末参加者は 119,656 人で、男性 47,265 人（39.5%）、女性 72,391 人（60.5%）と女性の参加が多くなっています。

5 歳刻みの人数構成は、多い順に 70～74 歳（24,439 人）、65～69 歳（23,102 人）、75～79 歳（17,213 人）であり、65～69 歳が全体の 54.1%を占めています。少ない順に 40～44 歳（6,887 人）、45～49 歳（7,707 人）、50～54 歳（8,331 人）となっていることから、今後は、40 歳代、50 歳代への参加働きかけを強化する必要があります。

参加者 119,656 人は、参加目標 30 万人に対して 39.9%になります（以下「参加目標達成率」）。男女別の参加目標達成率は、男性 32.5%、女性 46.9%です。年代別（5 歳刻み）では多い順に 70～74 歳（81.4%）、75～79 歳（74.1%）、65～69 歳（67.7%）となっています。

区別では、多い順に栄区（56.2%）、港南区（54.8%）、瀬谷区（48.7%）となっています。少ない順は鶴見区（26.5%）、中区（28.9%）、青葉区・神奈川区（32.8%）となっていて、最も多い栄区と少ない鶴見区とでは 29.7 ポイントの差があります。

2 運動の動機づけ

(1) 歩数計【P7 グラフ 1～3 参照】

参加者の約 8 割が歩数計を「ほぼ毎日使って」います。

参加前と比べて、約 9 割が「より歩くきっかけに※1」なり、約 5 割が「運動するようになって※2」います。

参加前は運動をしていなかった人について調べると、「運動するようになった」人は約 6 割となっていて、参加前は運動をしていなかった人の変化の割合が大きくなっています。

※1 「より歩くきっかけになった」および「どちらかという、より歩くきっかけになった」を含む

※2 「運動するようになった」および「少し運動するようになった」を含む

(2) 景品【P8 グラフ 4 参照】

事業参加のきっかけとなるように景品などの楽しい企画を用意しましたが、「景品があれば

歩く※3」と答えた人は、全体の約2割でした。しかし、年代別に見ると、70歳代11.1%、60歳代21.5%、50歳代35.3%、40歳代45.5%と、若い世代ほど「景品があれば歩く」割合が多くなっています。

※3 「景品があれば歩く」および「どちらかという、景品があれば歩く」を含む

3 リーダー利用状況とリーダー利用の継続状況

(1) リーダー利用の状況【P17表6、P9グラフ5～6参照】

平成27年6月末時点参加者全員のデータを調べたところ、歩数計の初期設定（リーダー設置場所に行きリーダーに歩数計をのせる）をした人は、全体の86.6%となっています。平成27年3月末で推計した数値は、全体の約6割でしたので、リーダーを利用する人が徐々に増えていることがわかります。

リーダー設置場所に行かない人へその理由をおたずねしたところ、多い順に「歩数計で歩数は確認できるから」「近くにリーダー設置場所がないから」「面倒だから」「リーダー設置場所が入りにくいから」「歩数目標を気にしたくないから」でした。さらに、リーダー設置場所へ行っていない人に歩数計の使用状況をおたずねしたところ、76.4%の人が歩数計を使っていました。※4

リーダーに歩数計をのせていない人でも、歩数計をほぼ活用していただいていることがわかりました。

※4 「ほぼ毎日使っている」および「時々使っている」を含む

(2) リーダー利用の継続状況（3か月）【P17表7参照】

3か月の間、毎月1回以上歩数計をリーダーにのせている人は、60.0%でした。男女別の内訳は、男性63.0%、女性58.0%でした。男女別・年代別で最も継続割合が多いのは、男性65～69歳（68.4%）、次いで男性60～64歳（67.3%）でした。

(3) リーダー利用の継続状況（6か月）【P17表8参照】

6か月の間、毎月1回以上歩数計をリーダーにのせている人は、52.9%でした。男女別の内訳は、男性56.4%、女性50.4%でした。男女別・年代別で最も継続割合が多いのは、男性60～64歳（63.5%）、次いで男性65～69歳（62.1%）でした。

4 歩数データの確認状況【P18表9、P10グラフ7参照】

本事業では、パソコンで自分の歩数データを確認する（歩数データの「見える化」）ことで、継続の励みになったり、より歩く契機としていただくことも狙いとしていますが、パソコンで自分のデータを見ている（個人ログイン画面利用者）人は、全体の33.1%となっていて、平成27年3月末推計値約3割からあまり増えていません。性別の内訳は男性40.8%、女性28.1%でした。年代別では、40歳代47.6%、50歳代48.5%、60歳代36.9%、70歳代22.3%、80歳以上13.5%となっています。少ない男女別・年代別（5歳刻み）は、女性80歳以上（8.7%）、女性75～79歳（11.6%）、女性70～74歳（17.9%）です。自分の歩数データを確認する手段がパソコンやスマートフォンだけでは不十分であり、リーダー設置場所を確認できる等の対策が必要です。

なお、パソコンでよく見る自分のデータは、多い順に「測定記録・メモ」「ランキング」「ポイント履歴」「マイグラフ」「定期レポート」でした。

5 運動量（ウォーキング状況）

(1) 全参加者の一日平均歩数【P19～20表10～12参照】

全参加者の一日平均歩数は、男性8,969歩、女性6,897歩でした。

男性の年代別平均歩数は、多い順に 55～59 歳 (9,727 歩)、60～64 歳 (9,721 歩)、50～54 歳 (9,539 歩) でした。女性の年代別平均歩数は、多い順に 55～59 歳 (7,450 歩)、45～49 歳 (7,355 歩)、50～54 歳 (7,330 歩) でした。

歩数別の分布は、多い順に、4,000～5,999 歩 (26.1%)、6,000～7,999 歩 (25.5%)、8,000～9,999 歩 (16.4%) と 4,000 歩以上 1 万歩未満に多く分布しています。4,000 歩未満は 15.4%、1 万歩以上は 16.5% となっています。

横浜市では、歩数の目標数値を「健康横浜 21」で定めています。男女別・年代別に推奨する歩数を定め、その歩数を歩く人の割合を目標値としていますが、それとの比較では、男性は上回り、女性は下回っています。

一日平均歩数の区別状況を調べると、多い順に西区 (8,305 歩)、中区 (7,973 歩)、都筑区 (7,946 歩) でした。少ない順では港南区 (7,579 歩)、栄区 (7,601 歩)、瀬谷区 (7,623 歩) でした。西区と港南区の差は 726 歩であり、各区僅かな差で並んでいます。

(2) 6 か月継続者の一日平均歩数【P21 表 13～14 参照】

6 か月間、各月 1 回以上リーダーに歩数計をのせている人の歩数を集計しました。

一日平均歩数は、男性 9,192 歩、女性 7,095 歩でした。

男性の年代別平均歩数は、多い順に 60～64 歳 (10,047 歩)、55～59 歳 (10,012 歩)、50～54 歳 (9,751 歩) でした。女性の年代別平均歩数は、多い順に 55～59 歳 (7,527 歩)、45～49 歳 (7,473 歩)、50～54 歳 (7,369 歩) でした。

歩数別分布は、多い順に 6,000～7,999 歩 (25.5%)、4,000～5,999 歩 (22.6%)、8,000～9,999 歩 (19.0%) でした。4,000 歩未満が 10.1%、1 万歩以上が 22.9% であり、全参加者の平均歩数の分布と比べて多い歩数への分布が見られます。

(3) 外出頻度【P11 グラフ 8 参照】

事業参加前後の外出頻度をおたずねしたところ、約 5 割が事業参加前と比べて「外出が増えた※5」と回答しました。外出の頻度が増えれば運動量も増えますので、好ましい結果と考えられます。

※5 「外出が増えた」および「少し外出が増えた」を含む

(4) ウォーキング状況【P11 グラフ 9～10 参照】

参加者に、ウォーキングする時間帯についておたずねしたところ、約 5 割が「特に決まっていない」との回答でした。次に多かったのが「昼」、「朝」で、それぞれ約 2 割でした。

ウォーキングはおもに誰と行うかおたずねしたところ、8 割弱が「ひとりで」と回答しました。

6 意識の変化【P12～13 グラフ 11～14 参照】

参加者の約 6 割が、「参加前と比べて運動への興味・関心が高まった※6」「参加前と比べて体に気を付けるようになった※7」と回答しました。さらに、参加者の 4 割強が「参加前と比べて健康になったと思う※8」と回答し、参加前後の意識の変化がみられました。

また、睡眠状況は改善することが難しいものの一つですが、参加者の約 2 割が「眠れるようになった※9」と回答しています。

※6 「興味・関心が高まった」および「少し興味・関心が高まった」を含む

※7 「気を付けるようになった」および「少し気を付けるようになった」を含む

※8 「健康になったと思う」および「やや健康になったと思う」を含む

※9 「眠れるようになった」および「少し眠れるようになった」を含む

【まとめ（今後の方向性）】

1 成果

本事業は、平成 29 年度までに 30 万人を参加目標として実施していますが、開始から 1 年余りで早くも目標の半分にあたる 15 万人の参加があり、横浜市民の健康に対する意識の高さを反映しています。

また、歩数がポイントに換算され、抽選で商品券が当たるという面白さがマスメディアに多く取り上げられ、横浜市は健康づくりに熱心に取り組む都市、というプラスイメージを全国に発信し、都市ヨコハマのブランド力の向上にもつながりました。

参加者の約 8 割が歩数計をほぼ毎日使って、約 9 割がより歩くようになったと回答していることから、多くの人がよく歩数計を活用し、その結果として運動量も増えたと考えられます。

歩数計の使用状況については、リーダー設置場所に行かない人でも 7 割以上は歩数計を使用していることから、多くの人に歩数計を活用していただいていることがわかります。

継続者の運動量については、事業開始から 6 か月間継続したグループの一日平均歩数は 8,000 歩を中心に分布をしており、健康に良いとされる歩数で歩いています。

一方、意識や行動の変化については、「外出が増えた」「運動への興味・関心が高まった」「運動するようになった」「体に気を付けるようになった」「健康になったと思う」の回答が半数以上または半数近くに達し、全体の傾向としては、参加前と比べて運動習慣が身につく、健康感が向上している人が増えています。特に、今まで運動をしていなかった人が、この事業をきっかけに、運動に関心を持ち、実行する傾向があることがわかりました。

さらに、「健康になったと思う」の割合が増えた点についても注目すべきであり、「健康になったと思う」、いわゆる健康感は、健康寿命を算定する際の指標の一つであることから、今後の健康寿命の延伸が期待できます。

2 課題

参加者数については、年代別で差が大きく、特に 40 歳代の参加が少なくなっています。フルタイムやアルバイトなどで働く人が多いことから、職場からの参加呼びかけや、郵便局以外にも申請受付ができる窓口の開設や Web での申込み受付などが効果的であると考えられます。

地域間(18 区)の参加者数の格差については、高齢化率の高い区の参加率が高いことなどから、人口構成や地域性の差が根底にあると考えられ、各区の実情に応じた対策が大切です。

歩数データから得た一日平均歩数の構成割合では、4,000 歩未満が 2 割弱を占めていることから、「歩数計を持ち忘れた」「外出時のみ身に着ける」などの行動が推測されます。今後の一日平均歩数の集計については、より実態に合った把握ができるように、一日歩行時間が極端に少ないデータは除いて集計するなどの工夫をします。

リーダー利用の継続割合(リーダーを毎月利用している割合)については、3 か月後で約 6 割、6 か月後で 5 割程度と期間が長くなるほど継続割合が減少する傾向があります。継続のインセンティブとして景品や寄付というプログラムを用意しましたが、当選本数が少ない、寄付については知られていないといったご意見もいただいていることから、継続率を上げるための効果的なインセンティブについては引き続き検討を要します。例えば、継続期間に応じてポイントが更に貯まるといった、継続参加者へメリットが生じるようなインセンティブを設定するなど。

リーダー利用の継続状況については、男女別・年代別で差が生じており、男女別・年代別の対策も必要です。リーダー設置場所に定期的によく行っている人は、健康についての目標があり、それに基づき計画的に健康管理を進めているとも言えます。本事業では、歩数と病気予防の関係から歩数目標を持って歩くことを推奨していますが、40～50 歳代、及び女性が身近に感じる

健康目標を提示することも大切です。例えば、認知症予防、メタボリックシンドローム、ストレス、ウェルエイジングとウォーキングとの関係をPRするなど。

今後は、これらの課題を踏まえて事業をより良く改善し、本事業への参加促進と、楽しく継続して歩いていただく取り組みを進めていきます。

【参考】

○ウォーキングと医療費に関する試算

（『腹囲減少の医療費削減効果』横浜市衛生研究所の調査研究から）

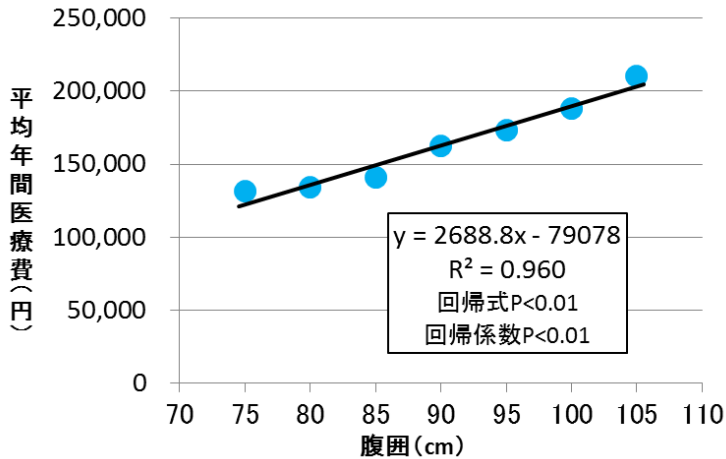
衛生研究所では、約9万人分の健康診査結果とレセプトデータを用いて分析を行い、腹囲と平均年間医療費の関係について調査しました。その結果、腹囲が1cm減少すると医療費が男性で約2,700円、女性で約2,500円減少することがわかりました。

ウォーキングすることにより体重が減って腹囲が減少すれば医療費が減ると考えられることから、歩数と医療費に関する試算をしました。

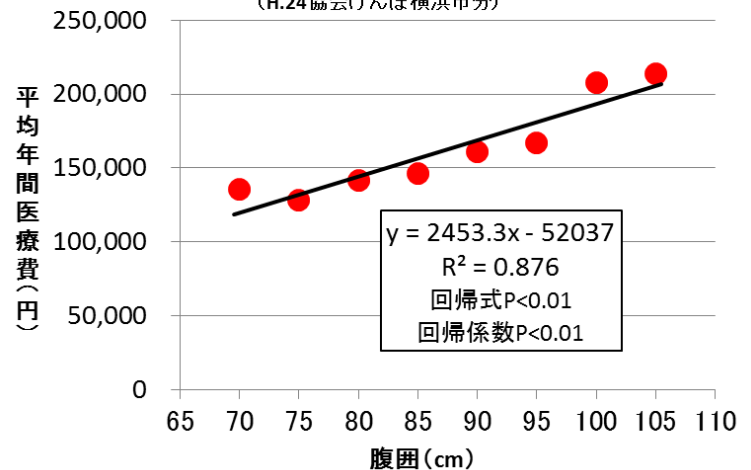
腹囲1cm（＝体脂肪1Kg＝7,000Kcal）減少させるためには21万歩を歩く必要（3,000歩で100Kcal消費すると仮定）があります。従って、1,000歩あたり男性で約13円、女性で約12円の医療費削減効果があると考えられます。（次頁参照）

腹囲減少の医療費削減効果

男性：腹囲と平均年間医療費の単回帰分析
(H.24協会けんぽ横浜市分)



女性：腹囲と平均年間利用費の単回帰分析
(H.24協会けんぽ横浜市分)



腹囲 1cmダイエットで男性約 **2700 円**、
女性約 **2500 円**の平均年間医療費削減効果あり。

この結果から試算



腹囲 1cm は体脂肪 1Kg(7000Kcal)に相当することから、
3000 歩で 100Kcal 消費すると考えると、1000 歩ウォーキングで、
男性約 **13 円**、女性約 **12 円**の年間医療費削減効果あり。

注 1:協会けんぽから提供を受けた、特定健診結果と年間医科保険点数(メタボリックシンドロームに関連したものだけでなく、すべての医科保険点数の合計)の突き合わせが出来た横浜市の H.24 年度約 9 万人分のデータをもとに、年齢調整を行い計算した。

注 2:腹囲 1cm=脂肪 1Kg=7000Kcal 相当、3000 歩で 100Kcal 消費するとして計算した。7000Kcal 消費するためには $7000\text{Kcal} \div 100\text{Kcal} \times 3000 \text{ 歩} = 21 \text{ 万歩}$ を歩く必要があり、腹囲を 1cm 減らすと男性では約 2700 円平均年間医療費が減少するので、 $2700 \text{ 円} \div 21 \text{ 万歩} \times 1000 \text{ 歩} \approx 13 \text{ 円}$ 。

注 3:今回は一般的な健康づくりの効果を出すため、BMI(Body Math Index)の 18.5 未満(低体重)、35 以上(高度肥満)に相当しない、BMI が 18.5 以上、35 未満に相当する腹囲を男女別にもとめ(男性 75~105cm、女性 70~105cm)、その範囲内で分析を行った。

注 4:今回の分析は腹囲と医療費以外の要因(生活習慣等)は省いて分析しているため、医療費と検査値を考える際の目安の一つにすぎない。