

令和元年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況報告書（概要版）

令和元年 12 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「令和元年度利用状況報告書」を作成しました。

利用状況報告書

参加者アンケート		歩数データ集計	
【歩数計】 ・ 標本数6,000（歩数計参加者から無作為抽出） ・ 回答数2,864 ・ 平成30年6月～7月実施	【アプリ】 ・ 標本数33,893（アプリ参加者全体） ・ 回答数2,621 ・ 平成30年6月～7月実施	【歩数計】 ・ 標本数305,913（H31.3.31時点での参加者数） ・ 集計対象期間 平成30年4月～平成31年3月	【アプリ】 ・ 標本数30,661（H31.3.31時点での参加者数） ・ 集計対象期間 平成30年4月～平成31年3月

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。

◇平成 31 年度末の参加者は 322,352 人となりました。また、65 歳未満の方の割合が初めて半数を超えました。

		総数	65歳未満	65歳以上
歩数計	男性	123,668	58,371	65,297
	女性	182,245	91,259	90,986
アプリ	男性	6,869	6,100	769
	女性	9,570	9,145	425
全体	男性	130,537	64,471	66,066
	割合	40.5%	20.0%	20.5%
	女性	191,815	100,404	91,411
	割合	59.5%	31.1%	28.4%
計		322,352	164,875	157,477
割合		100.0%	51.1%	48.9%

◇参加者全体の1日平均歩数は、歩数計で7,256歩、アプリで7,613歩でした。

【歩数計】

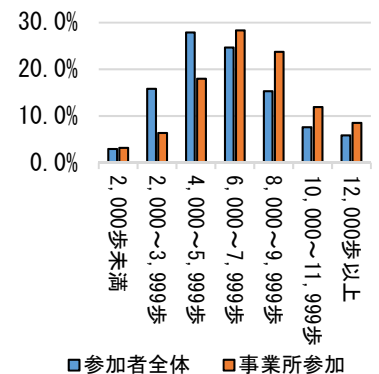
		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
男性	H31	8,250	8,649	9,139	7,715
	H30	(8,362)	(8,586)	(9,129)	(7,848)
女性	H31	6,411	7,412	7,104	5,849
	H30	(6,493)	(7,307)	(7,069)	(5,951)
横浜市		H31 7,256			
		H30 (7,331)			

【アプリ】

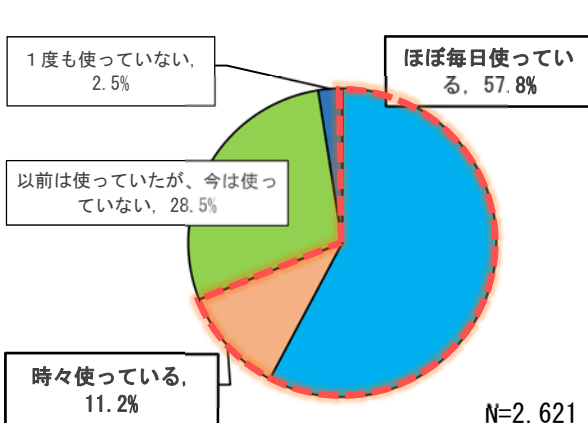
		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
男性		8,677	8,791	8,701	8,454
女性		6,560	7,039	6,444	5,850
横浜市		7,613			

◇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。

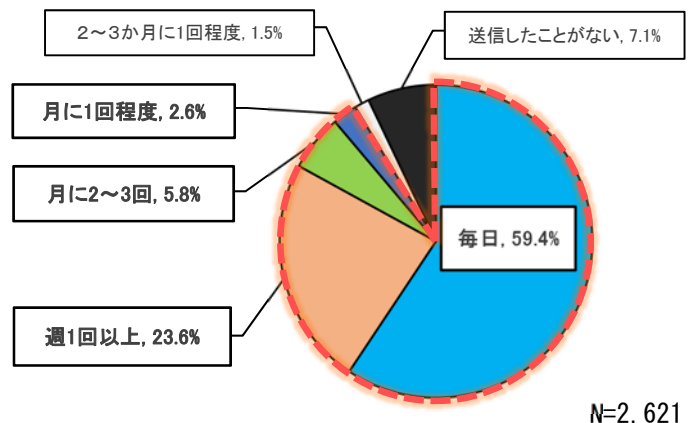
【平均歩数の分布（歩数計）】



◇歩数計では、69%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、85%以上の人が「月1回程度以上」歩数の送信を行っています。



(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52.8%が、歩数計で参加後、一日の歩数が増えています。

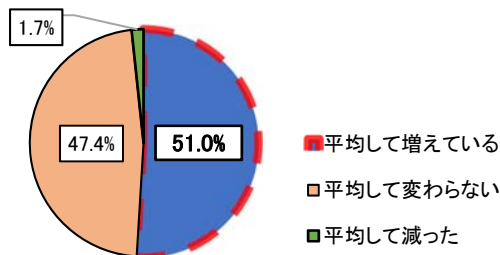
歩数計参加者

問12 この事業に参加したことで、一日の歩数の変化はありましたか。(〇はひとつ) N=2,769

平均して増えている(1,000歩以上)	971	35.1%
平均して増えている(1,000歩未満)	489	17.7%
平均して減った	66	2.4%
平均して変わらない	1243	44.9%

増えている
52.8%

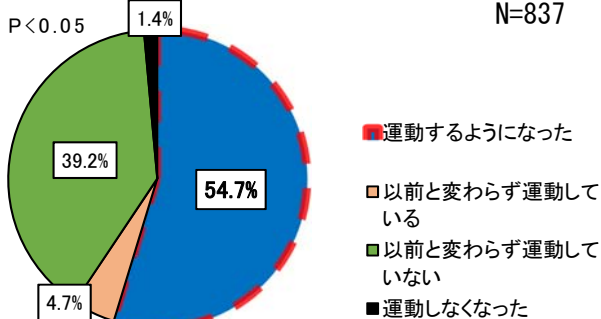
(参考)「運動していなかった」と回答した人の一日の歩数変化 N=834



◇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。

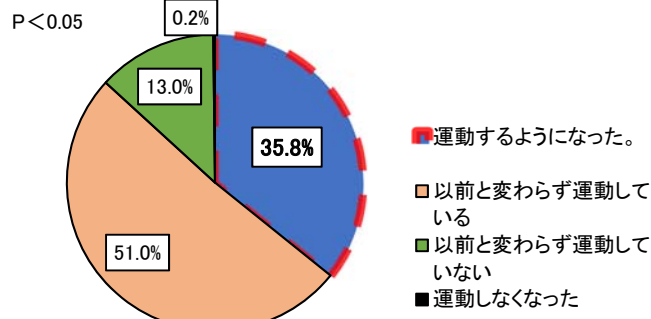
歩数計参加者

参加前運動していなかった人の参加後の運動状況 N=837



アプリ参加者

参加後の運動状況 N=2,708

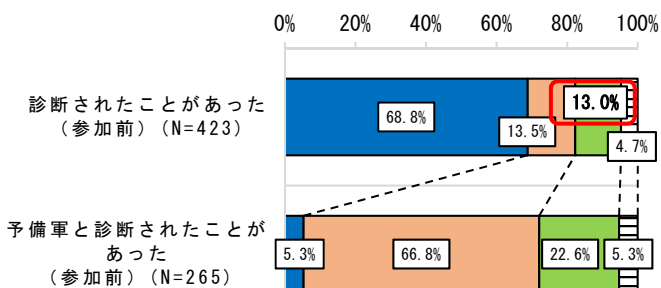


◇参加前の健診で「メタボリックシンドローム」と診断された人のうち、10%強の方が、参加後に改善しています。

歩数計参加者

N=2,502 P<0.05

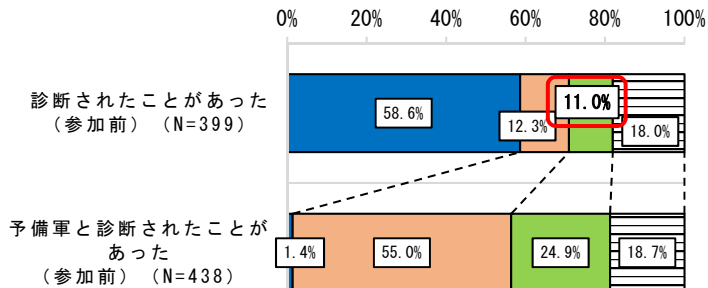
- (参加後) 診断された
- (参加後) 予備軍と診断された
- (参加後) ない
- (参加後) 受診はこれから



アプリ参加者

N=2,312 P<0.05

- (参加後) 診断された
- (参加後) 予備軍と診断された
- (参加後) ない
- (参加後) 受診はこれから

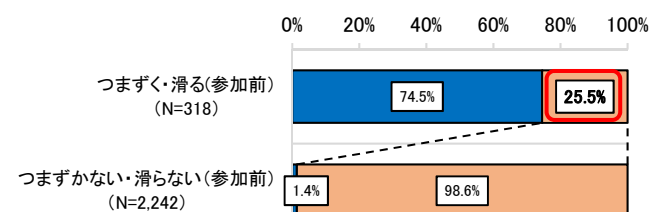


◇参加前に「家の中でつまずいたり滑ったりする」と回答した人のうち、25%程度の方が、参加後に改善しています。

歩数計参加者

N=2,560 P<0.05

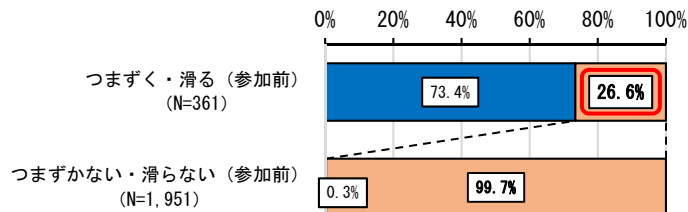
- つまづく・滑る(参加後)
- つまづかない・滑らない(参加後)



アプリ参加者

N=2,312 P<0.05

- つまづく・滑る(参加後)
- つまづかない・滑らない(参加後)



(3) 地域や人との新たなつながりが生まれています。

◇40%以上の方が、参加前よりも外出機会が増えています。

歩数計参加者

問 24 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） N=2,734

増えた	535	19.6%	} 44.3%
少し増えた	676	24.7%	
変わらない	1,473	53.9%	
少し減った	25	0.9%	
減った	25	0.9%	

アプリ参加者

問 23 アプリ参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出頻度に変化はありますか？（ひとつ選択） N=2,621

増えた	280	10.7%	} 41.3%
少し増えた	801	30.6%	
変わらない	1,527	58.3%	
少し減った	11	0.4%	
減った	2	0.1%	

◇歩数計で 33.7%、アプリで 24.0%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。

歩数計参加者

問 27 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） N=2,717

増えた	270	9.9%	} 増えた 33.7%
少し増えた	646	23.8%	
変わらない	1,771	65.2%	
少し減った	6	0.2%	
減った	24	0.9%	

アプリ参加者

問 24 アプリ参加前と比べて、ウォーキングに関連して、周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会は増えましたか。（ひとつ選択） N=2,621

増えた	128	4.9%	} 増えた 24.0%
少し増えた	500	19.1%	
変わらない	1,989	75.9%	
少し減った	1	0.0%	
減った	3	0.1%	

(4) 多くの方の健康感の向上につながっています。

◇90%以上の方が参加後「健康である」と回答しています。

歩数計参加者

問 32 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。（○はひとつ） N=2,667

健康である	991	37.2%	} 健康である 91.5%
どちらかと言うと健康である	1,449	54.3%	
どちらかと言うと健康ではない	179	6.7%	
健康ではない	48	1.8%	

アプリ参加者

問 27 アプリ参加後の自分の健康状態について、どのように感じていますか。（ひとつ選択） N=2,598

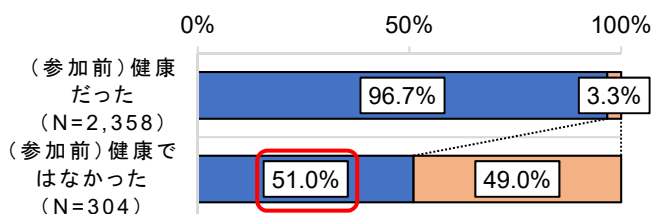
健康である	763	29.1%	} 健康である 90.8%
どちらかと言うと健康である	1,617	61.7%	
どちらかと言うと健康ではない	179	7.7%	
健康ではない	39	1.5%	

◇参加前「健康ではない」と回答した歩数計参加者のうち、51.0%が参加後「健康である」と回答しています。

歩数計参加者

N=2,662 P<0.05

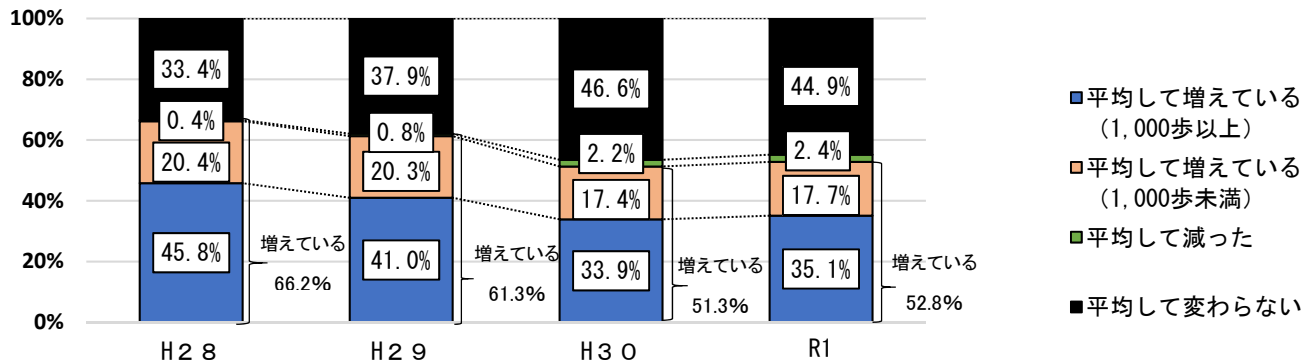
■ (参加後)健康である
■ (参加後)健康ではない



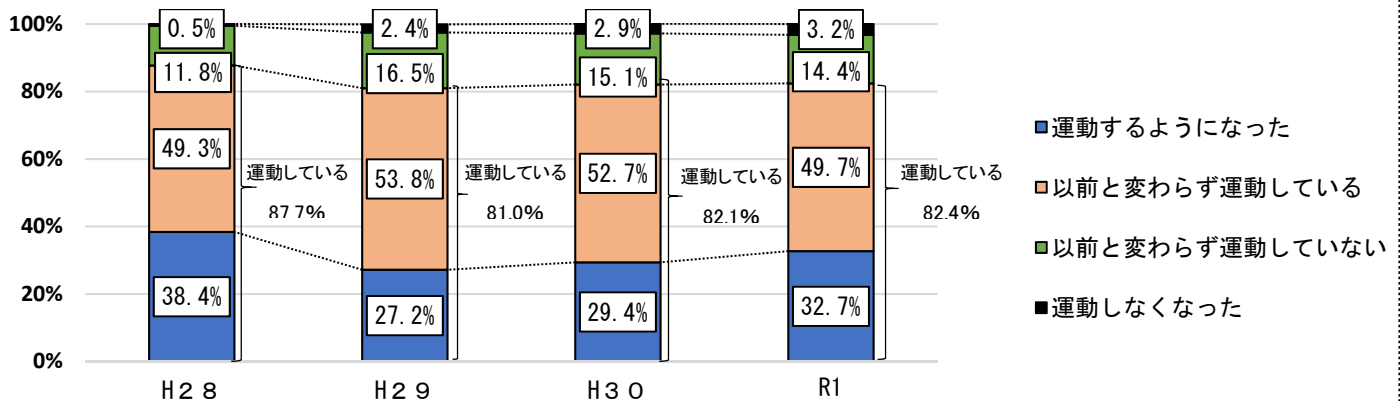
(5) 本事業への参加の効果が継続して表れています

歩数計参加者の「歩数の変化」、「参加後の運動実施状況」、「参加後の健康感」は、継続して参加の効果が表れています。

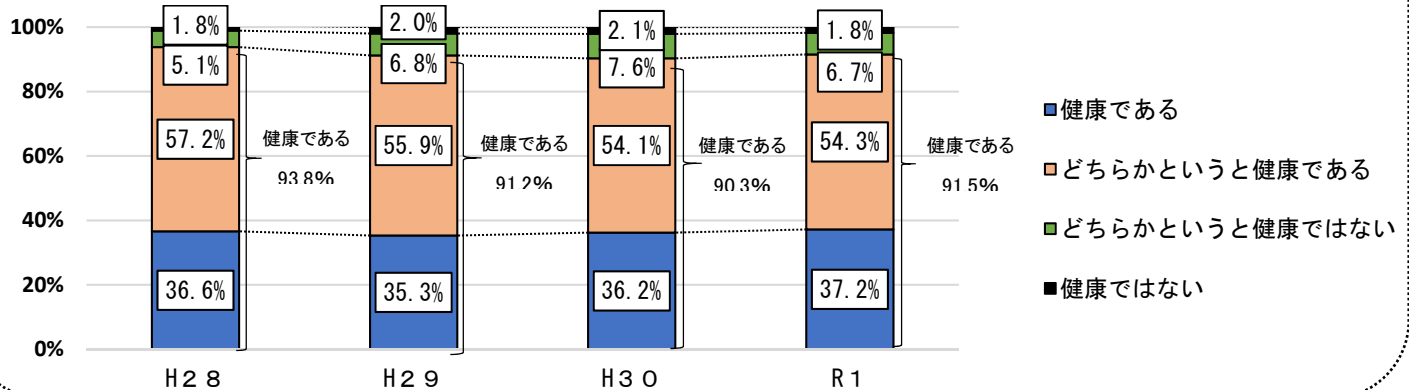
◇歩数計参加者「歩数の変化」についての4年間の推移



◇歩数計参加者「参加後の運動実施状況」についての回答結果の4年間の推移



◇歩数計参加者「参加後の健康感」についての回答結果の4年間の推移



<参考>  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、歩数計をプレゼント（お一人1個まで）、又はスマートフォン専用歩数計アプリをインストールして、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。

歩数計の場合は、市内約1,000か所の協力店舗・施設に設置された専用リーダーに歩数計をのせることで、アプリの場合はアプリ内で歩数送信ボタンを押すことで、歩数に応じたポイントが貯まり、ポイントに応じて、抽選で景品が当たります。

<詳細はこちら> URL : <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>