

よこはまウォーキングポイント事業の令和2年度利用状況報告書 -参加前メタボだった人の約10%が参加後に改善！-

在宅勤務や外出機会の減少等で、運動不足や高齢者の体力低下による健康への影響が懸念される状況ですが、ウォーキングは密を避けてできる「新しい生活様式」に適した運動です。令和2年度の「利用状況報告書」では、よこはまウォーキングポイント参加者に、メタボリックシンドロームなどの身体機能改善や参加後の健康感の向上に効果が見られました。

報告書の構成

参加者を対象に実施した「参加者アンケート調査」及び「歩数データ集計」により、事業参加後の健康意識や健康行動の変化、歩数データ等から分かるウォーキング状況などを分析しました。

令和2年度 利用状況報告書

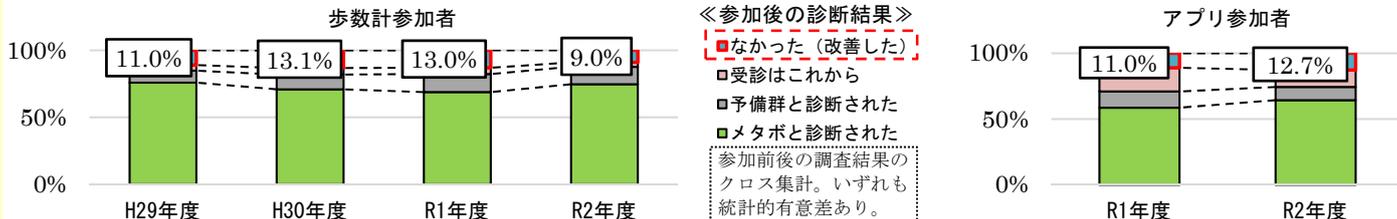
参加者アンケート		歩数データ集計	
【歩数計】 ・標本数：6,000 (歩数計参加者から無作為抽出) ・回答数：2,641 ・実施時期：令和2年8月	【アプリ】 ・標本数54,726 (令和2年7月31日時点の参加者数) ・回答数：3,599 ・実施時期：令和2年8月	【歩数計】 ・標本数：309,607 (令和2年3月31日時点の参加者数) ・集計対象期間 令和元年4月～令和2年3月	【アプリ】 ・標本数：51,807 (令和2年3月31日時点の参加者数) ・集計対象期間 令和元年4月～令和2年3月

調査のポイント

運動不足により衰えが懸念される身体機能に改善効果がみられています

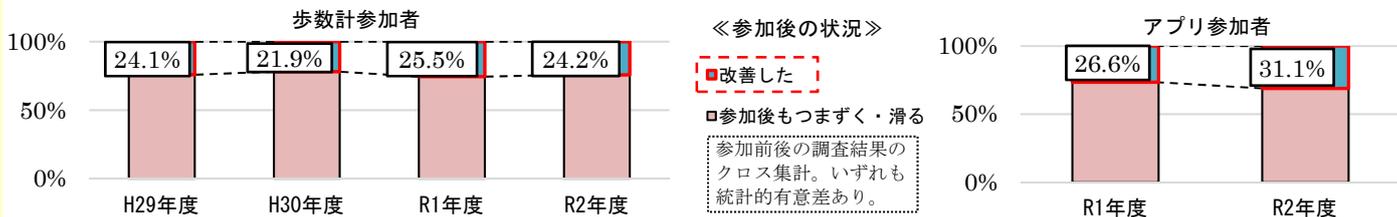
参加後に「メタボリックシンドローム」が改善した人が、4年連続で約 **10%**！

◇アンケート：参加前「メタボと診断された」人について、参加後にメタボと診断されたことはありますか？



参加後に「ロコモティブシンドローム」が改善した人が、4年連続で **20%以上**！

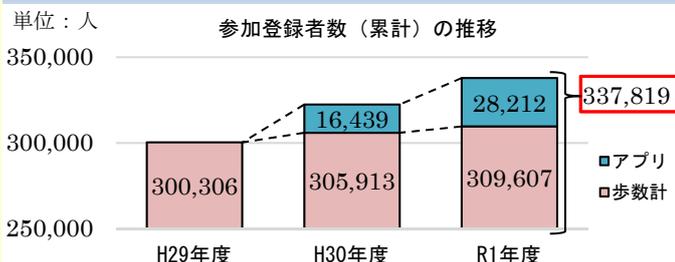
◇アンケート：参加前「家の中でつまずいたり滑ったりしていた【※】人について、参加後はつまずいたり滑ったりしますか？



【※】ロコモティブシンドロームの指標です

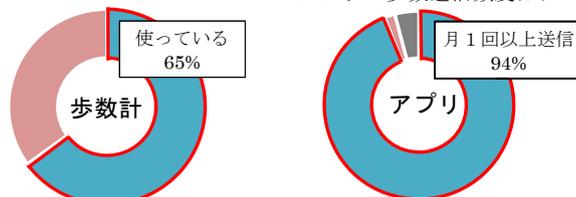
アプリにより参加者数が増え、年代層が広がっています

参加登録者数が着実に拡大！



歩数計・アプリとも多くの参加者が利用！

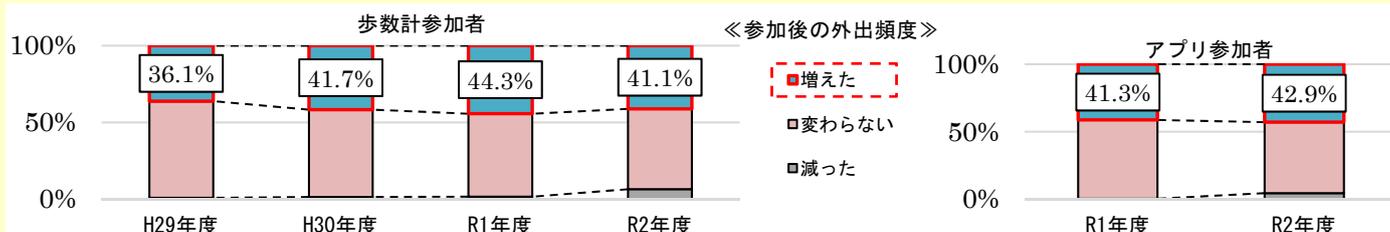
◇アンケート：歩数計又はアプリの使用状況は？
 歩数計を使っているか？ アプリの歩数送信頻度は？



外出機会の創出につながっています

参加後に外出が増えた人が、3年連続で **40%以上**！

◇アンケート：参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？



アプリの機能が外出のきっかけに！

アプリには、ウォーキング中にみつけたおすすめスポットやグルメを投稿して参加者間で共有できる「写真投稿」、マップ上に表示されたスポットを巡りながらスタンプを収集していく「スタンプイベント」、一定の歩数条件を達成するとクーポンがもらえる「ミッション」、など多彩な機能があります。こうしたアプリ機能の使用が外出機会につながっています。

◇アンケート：アプリ機能を使用したことがありますか⇒ **「ある」71.7%**

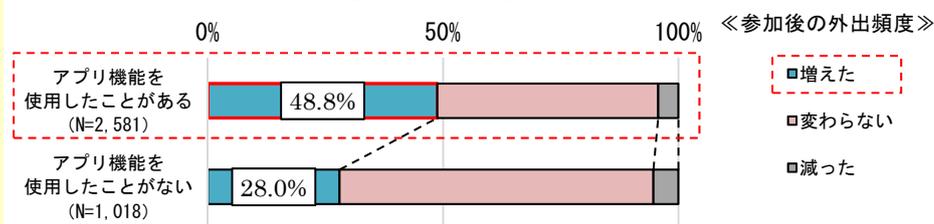
《参考》写真投稿数も増加しています

H30年度	R1年度	前年比
6,444	8,625	25.3%



参加者の投稿による
フォトコンテスト
「横浜のスイーツ」
第1位作品

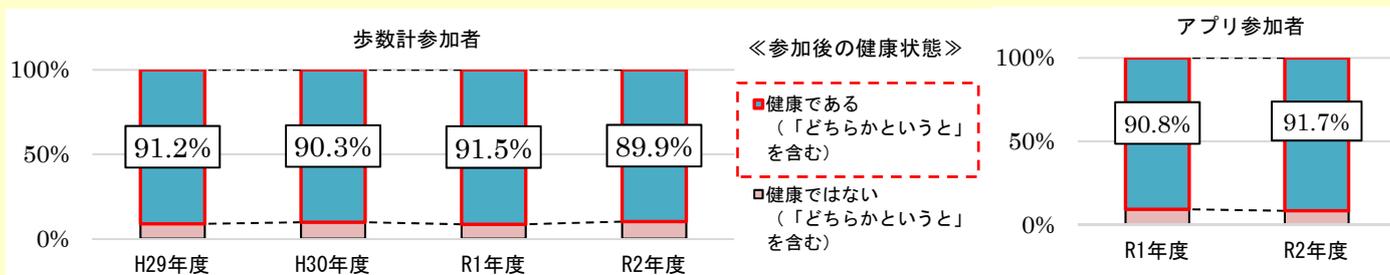
◇アンケート：参加後の外出頻度 N=3,599 P<0.05



多くの人が、参加後に健康を実感しています

参加後に「健康である」と回答した人が、4年連続で約 **90%**！

◇アンケート：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？



※詳細は別紙「令和2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）」をご覧ください。

～ よこはまウォーキングポイント 事業概要 ～

18歳以上の横浜市民等を対象に、専用の歩数計、または専用のアプリをインストールしたスマートフォンを持ち歩き、日常生活の中で気軽に楽しみながら、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。歩数計は平成27年度、アプリは平成30年度から開始しました。

歩数計は、市内約1,000か所の協力店舗・施設に設置された歩数読取専用リーダーに歩数計を載せることで、また、アプリは、アプリ画面にある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、下記ホームページをご覧ください。

URL: <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

よこはまウォーキングポイント

検索



お問合せ先

(本事業の全般について)

健康福祉局保健事業課担当課長

阿部 響

Tel 045-671-2338

(歩数計の供給、インセンティブの提供、専用リーダーの設置・管理、システム運用等について)

株式会社NTTドコモ ビジネスクリエーション部

Tel 03-5156-2738

凸版印刷株式会社 広報部

西尾 大樹

Tel 03-3835-5636

オムロン ヘルスケア株式会社

グローバルコミュニケーション統轄部 広報部

富田 陽一

Tel 075-925-2004