



令和 5 年 度

「よこはまウォーキングポイント」

利用状況報告書

令和 6 年 3 月

横浜市健康福祉局健康推進課

## はじめに

横浜市では、急速な高齢化が進む中で「健康寿命の延伸」を目指し、様々な健康づくりの取組を進めています。

「よこはまウォーキングポイント事業」は、その健康づくりの取組の一つとして、日常生活の中で気軽に楽しみながら、継続してウォーキングに取り組んでいただく事業として、平成 26 年 11 月にスタートしました。歩数をポイント化し、貯まったポイントに応じてインセンティブを提供する仕組を民間事業者と協働して行う日本初の試みであった当事業は、シンプルかつユニークな取組として多くの市民の方に受け入れられ、平成 30 年 3 月には参加登録者数 30 万人を達成するなど、全国でも類を見ない大規模な健康づくり事業へと成長しました。さらに、平成 30 年 4 月には、スマートフォン専用の歩数計アプリを導入し、令和 4 年 5 月には、ウェアラブル端末で測定した歩数をアプリに連携できる機能を追加する等、参加者ニーズを反映したリニューアルを実施することで、より多くの方が健康づくりに取り組めるよう環境を整備しました。

令和 5 年度の利用状況報告書は、「参加者アンケート」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、歩数データ等から読み取れるウォーキング状況等を分析し、とりまとめました。本報告書の各種分析結果をしっかりと活用しながら、市民の健康づくりの推進に引き続き取り組みます。

最後になりましたが、今回の調査の実施にご協力をいただきました市民の皆様をはじめ、事業にご協力いただき、本事業を支えていただいている商店街やリーダー設置場所の方々、地域や関係団体、企業の皆様に、心から感謝を申し上げます。

### 【よこはまウォーキングポイント 事業概要】

18 歳以上（平成 28 年 5 月までは 40 歳以上）の横浜市民等へ、歩数計を無償（送料負担有）でお渡しし、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。

歩数計を持ち歩き、市内の協力店舗・施設（約 1,000 か所）に設置された専用読み取りリーダー及びローソン・ミニストップに設置されている Loppi（ロッピー）に歩数計をのせることで、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。

また、参加者全員で目標歩数（平均 10 万歩 / 月）を達成した月は、本事業から社会貢献活動（国連 WFP）に一定額を寄付するとともに、専用ホームページで自分の歩数・消費カロリー等の推移や、歩数ランキングを確認することもできます。

# 目 次

---

## 令和5年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況・報告書

1	参加状況（アンケート・歩数データ）	
(1)	登録者の数・属性	1
(2)	利用状況	2
2	参加者の平均歩数（歩数データ）	
(1)	参加者全体の1日平均歩数	4
(2)	事業所単位での参加者の1日平均歩数	5
3	参加者の歩数変化と運動習慣改善・定着への効果（アンケート）	
(1)	歩数の変化	7
(2)	参加後の運動習慣の変化と定着への効果	8
4	参加者のメタボリックシンドローム診断結果と身体状況の変化（アンケート）	
(1)	メタボリックシンドローム診断結果の変化	9
(2)	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	10
5	事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート・数表）	
(1)	参加による外出頻度の変化	11
(2)	リーダー設置店舗及び公共施設の利用機会の変化	11
(3)	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あいさつ機会の変化	11
(4)	歩数送信頻度によるソーシャルキャピタルへの影響	12
(5)	参加後の健康感	12
6	まとめ	
(1)	これまでの事業成果	13
(2)	新たな取組	13

## 別冊資料

- (1) 令和5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【歩数計】
- (2) 令和5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【歩数計アプリ】
- (3) 令和5年度「よこはまウォーキングポイント」歩数データ集計結果報告書【歩数計】
- (4) 令和5年度「よこはまウォーキングポイント」歩数データ集計結果報告書【歩数計アプリ】

参加者アンケート調査結果報告書

1 歩数計

- (1) 調査対象 歩数計参加者（令和5年3月末時点）
- (2) 標本数 6,000 標本
- (3) 抽出方法 層化無作為抽出
- (4) 調査方法 郵送
- (5) 調査時期 令和5年6月15日～6月30日
- (6) 回収結果 2,361 標本（回収率 39.4%）

2 歩数計アプリ

- (1) 調査対象 アプリ参加者（令和5年6月30日時点）
- (2) 標本数 調査対象に同じ（令和5年6月末時点の参加者数 98,639 人）
- (3) 調査方法 各参加者が 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5年6月15日～6月30日
- (5) 回収結果 10,155 標本  
（令和5年6月末時点の参加者数を母数とした場合の回答率 10.3%）

歩数データ集計結果報告書

1 歩数計

- (1) 調査対象 歩数計参加者（令和5年3月末時点）
- (2) 標本数 312,201 標本
- (3) 抽出方法 令和5年3月31日時点での事業参加者をシステムから抽出
- (4) 集計対象 令和4年4月～令和5年3月

2 歩数計アプリ

- (1) 調査対象 歩数計アプリ参加者（令和5年3月末時点）
- (2) 標本数 94,156 標本
- (3) 抽出方法 令和5年3月31日時点での事業参加者をシステムから抽出
- (4) 集計対象 令和4年4月～令和5年3月

# 1 参加状況（アンケート・歩数データ）

## (1) 登録者の数・属性

### ア 登録者数

令和4年度末で、歩数計参加者数が312,550人、歩数計アプリ（以下「アプリ」）参加者数が94,156人となっていました。アプリに関しては、歩数計との重複利用者が43,289人おり、事業全体の参加人数としては、363,417人でした。

表1 歩数計・アプリの参加登録者数（令和5年3月末時点）

	令和4年度
参加登録者	363,417人
歩数計参加者	312,550人
アプリ参加者	94,156人
アプリ参加者	50,867人
重複参加者	43,289人

### イ 登録者の属性

登録者の男女別割合は、男性148,813人（40.9%）、女性214,604人（59.1%）となっています。

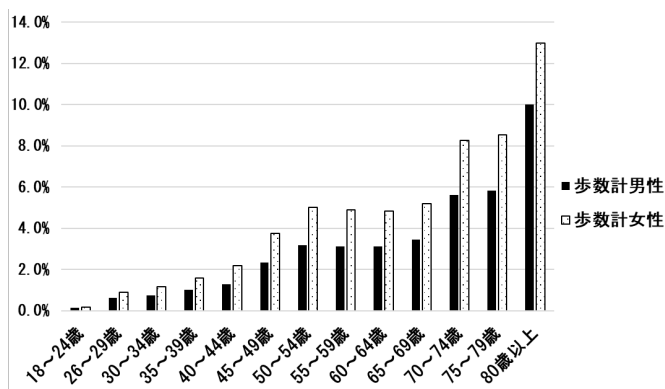
また、年代別の構成割合は、歩数計参加者は65歳以上の割合が半数以上（59.9%）を占めていますが、アプリ参加者は逆に65歳未満が多く（79.1%）なっています。

表2 歩数計・アプリの性年代別登録者数

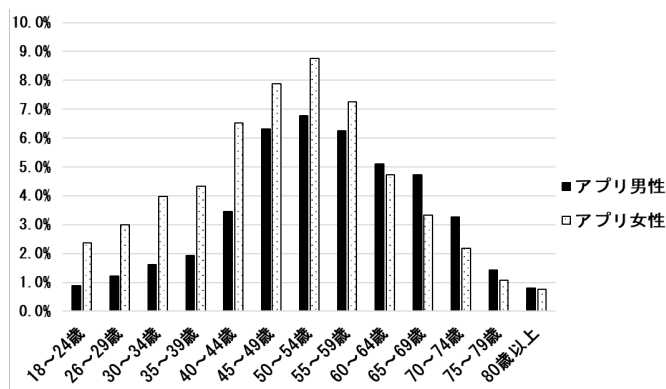
		総数	65歳未満	65歳以上	18~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80歳以上
歩数計	男性	126,539	48,680	77,859	422	1,936	2,388	3,150	4,056	7,292	9,906	9,802	9,728	10,830	17,567	18,190	31,272
	女性	186,011	76,622	109,389	566	2,804	3,658	4,992	6,811	11,691	15,660	15,276	15,164	16,202	25,866	26,697	40,624
アプリ	男性	22,274	17,074	5,200	451	625	818	981	1,754	3,214	3,447	3,184	2,600	2,402	1,665	728	405
	女性	28,593	24,848	3,745	1,209	1,526	2,018	2,206	3,324	4,009	4,454	3,695	2,407	1,697	1,113	543	392
全体	男性	148,813	65,754	83,059	873	2,561	3,206	4,131	5,810	10,506	13,353	12,986	12,328	13,232	19,232	18,918	31,677
	割合	40.9%	18.1%	22.9%	0.2%	0.7%	0.9%	1.1%	1.6%	2.9%	3.7%	3.6%	3.4%	3.6%	5.3%	5.2%	8.7%
	女性	214,604	101,470	113,134	1,775	4,330	5,676	7,198	10,135	15,700	20,114	18,971	17,571	17,899	26,979	27,240	41,016
	割合	59.1%	27.9%	31.1%	0.5%	1.2%	1.6%	2.0%	2.8%	4.3%	5.5%	5.2%	4.8%	4.9%	7.4%	7.5%	11.3%
	計	363,417	167,224	196,193	2,648	6,891	8,882	11,329	15,945	26,206	33,467	31,957	29,899	31,131	46,211	46,158	72,693
割合	100.0%	46.0%	54.0%	0.7%	1.9%	2.4%	3.1%	4.4%	7.2%	9.2%	8.8%	8.2%	8.6%	12.7%	12.7%	20.0%	

※ 年代不明者は除く

グラフ1 歩数計登録者の性年代別割合



グラフ2 アプリ登録者の性年代別割合



# 1 参加状況（アンケート・歩数データ）

表3 歩数計・アプリの別登録者数

	総数	参加者数（歩数計）		参加者数（アプリ）			総数	参加者数（歩数計）		参加者数（アプリ）	
		男性	女性	男性	女性			男性	女性	男性	女性
鶴見区	21,370	6,127	9,479	2,625	3,139	港北区	31,363	9,114	13,315	4,068	4,866
神奈川区	22,690	6,408	9,851	2,963	3,468	緑区	17,789	5,385	8,328	1,863	2,213
西区	14,639	4,735	5,957	1,903	2,044	青葉区	26,989	8,079	11,854	3,257	3,799
中区	33,043	12,988	14,429	2,797	2,829	都筑区	21,315	6,298	8,986	2,961	3,070
南区	19,918	5,858	9,621	1,976	2,463	戸塚区	29,015	8,885	13,445	3,059	3,626
港南区	28,008	8,877	14,009	2,350	2,772	栄区	15,970	5,424	7,705	1,273	1,568
保土ヶ谷区	21,524	6,266	10,382	2,246	2,630	泉区	16,833	5,281	8,114	1,562	1,876
旭区	27,018	8,453	13,321	2,304	2,940	瀬谷区	14,044	7,527	7,141	1,038	1,338
磯子区	18,508	5,970	8,625	1,757	2,156	横浜市	404,297	126,539	186,011	42,288	49,459
金沢区	24,261	7,864	11,449	2,286	2,662						

※アプリの市外登録者 2,409 人を除く

## （2）利用状況

### ア 歩数データから見る利用状況

歩数データ集計を見ると、歩数計では、歩数計をリーダーに載せて歩数データを1回以上送信したことがある人は266,018人（85.2%）、参加期間中8割以上の月で歩数データがある人は48,802人（15.6%）となっています。

アプリでは、参加者のうち1回以上歩数データの送信をしたことがある人は73,486人（78.0%）、参加期間中8割の月で歩数データがある人は28,142人（29.9%）となっています。

#### 【歩数データ集計】（男女別）歩数データの送信状況

		参加者	歩数を1回以上送信したことがある人	参加期間中、8割以上の月で歩数データがある人	パソコン等で自分の歩数等データを見たことがある人
歩数計	男性	人数	126,385	107,695	23,312
		割合	100.0%	85.2%	18.4%
	女性	人数	185,816	158,323	25,490
		割合	100.0%	85.2%	13.7%
	横浜市	人数	312,201	266,018	48,802
		割合	100.0%	85.2%	15.6%
アプリ	男性	人数	43,667	34,462	14,640
		割合	100.0%	78.9%	33.5%
	女性	人数	50,489	39,024	13,502
		割合	100.0%	77.3%	26.7%
	横浜市	人数	94,156	73,486	28,142
		割合	100.0%	78.0%	29.9%

# 1 参加状況 (アンケート・歩数データ)

## イ アンケート結果から見る利用状況

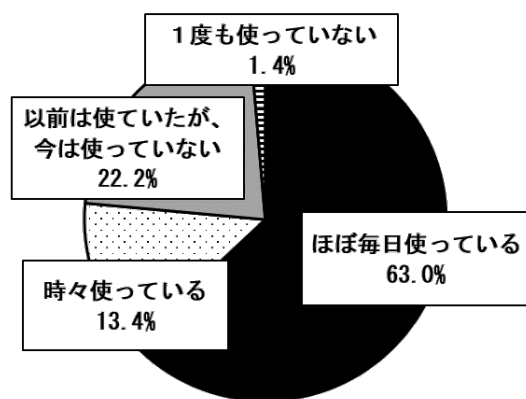
歩数計では、アンケートで63.0%の人が歩数計を「ほぼ毎日使っている」と回答しており、「時々使っている」とあわせると、76.4%の人が歩数計を「使っている」こととなります。また、リーダー設置場所に行っていないと回答した人のうち、歩数計を「ほぼ毎日使っている」、「時々使っている」をあわせると、57.6%の人が「使っている」状況にあります。

アプリでは、「毎日歩数送信」を行っている人は59.7%で、「月1回以上歩数送信」を行っている割合（歩数データの送信を「毎日」、「週に1回以上」、「月に2～3回」、「月に1回程度」の頻度で行っている人を合わせた割合）は94.7%となっています。

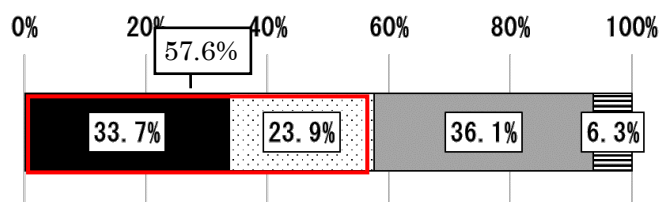
### 【アンケート】歩数計・アプリの利用頻度

#### 歩数計参加者

問 15 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(〇はひとつ) N=2,335



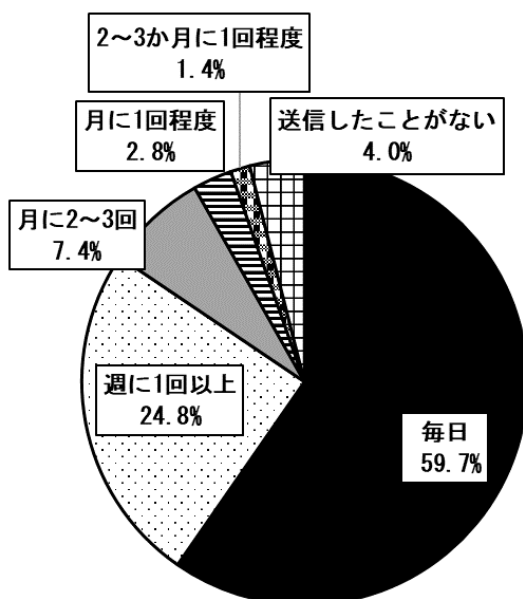
#### リーダー設置場所に行っていない人 N=410



- ほぼ毎日使っている
- 時々使っている
- ▣ 以前は使っていたが、今は使っていない
- ▤ 1度も使っていない

#### アプリ参加者

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) N=10,155



## 2 参加者の平均歩数（歩数データ）

### (1) 参加者全体の1日平均歩数

#### ア 1日平均歩数の状況

##### ① 歩数計

1日平均歩数は7,079歩で、昨年度(6,971歩)よりも多くなっています。

性年代別で見ると、男性の1日平均歩数は7,988歩で、60～64歳が最も多く、女性の1日平均歩数は6,253歩で、18～24歳が最も多くなっています。

#### 【歩数データ集計】歩数計参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	R04	7,988	8,570	8,866	7,676	7,938	8,296	8,626	8,728	8,527	8,705	8,700	8,900	9,080	8,780	8,175	7,636	6,629
	R03	7,906	8,271	8,626	7,625	7,765	7,826	8,482	8,371	8,484	8,368	8,494	8,676	8,843	8,536	8,111	7,441	6,595
女性	R04	6,253	7,581	7,107	5,842	8,207	8,163	7,484	7,376	7,204	7,152	7,103	7,049	7,114	6,553	6,079	5,786	5,001
	R03	6,130	7,267	6,869	5,741	8,173	7,358	7,050	7,239	6,908	6,815	6,881	6,936	6,822	6,338	5,978	5,623	4,872
横浜市	R04	7,079	※網掛けは男女別の最大															
	R03	6,971																

##### ② アプリ

1日平均歩数は7,759歩で、昨年度(7,363歩)よりも多くなっています。

性年代別で見ると、男性は1日平均歩数が8,779歩で、60～64歳が最も多く、女性は1日平均歩数が6,630歩で、18～24歳が最も多くなっています。昨年度と比較すると、75歳未満のすべての年代で歩数の増加がみられました。

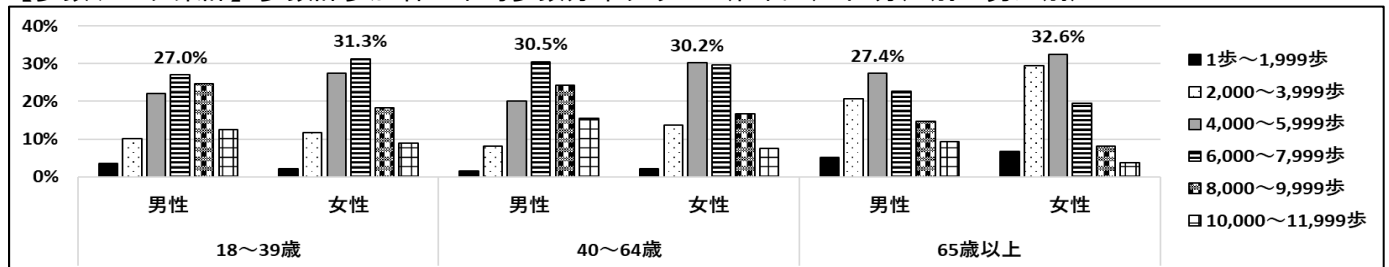
#### 【歩数データ集計】アプリ参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	R04	8,779	8,462	8,968	8,463	7,992	9,019	7,905	8,764	8,935	8,688	9,013	8,944	9,167	8,692	8,406	8,179	7,657
	R03	8,373	7,785	8,446	8,334	7,266	7,331	7,638	8,236	8,106	8,283	8,348	8,503	8,813	8,460	8,268	8,121	7,979
女性	R04	6,630	6,754	6,719	6,306	7,154	6,804	6,619	6,667	6,703	6,595	6,810	6,718	6,718	6,565	6,164	5,901	6,020
	R03	6,271	6,308	6,298	6,142	6,410	6,579	6,251	6,172	6,271	6,211	6,355	6,281	6,358	6,293	6,084	5,910	5,672
横浜市	R04	7,759	※網掛けは男女別の最大値															
	R03	7,363																

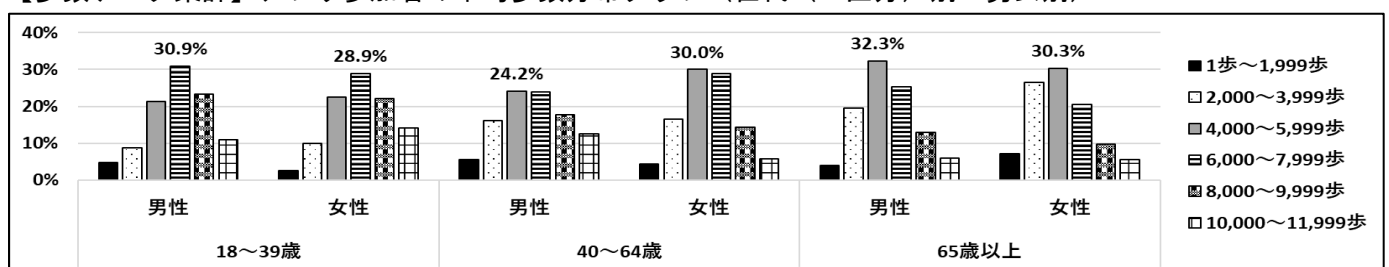
#### イ 平均歩数の分布

歩数計、アプリとも、18～39歳では6,000～7,999歩の割合が最も多く、40～64歳の女性及び、65歳以上では4,000～5,999歩の割合が最も多くなっています。40～64歳の男性は歩数計では6,000～7,999歩、アプリでは4,000～5,999歩が最も多くなっています。

#### 【歩数データ集計】歩数計参加者の平均歩数分布グラフ（世代（3区分）別・男女別）



#### 【歩数データ集計】アプリ参加者の平均歩数分布グラフ（世代（3区分）別・男女別）





## 2 参加者の平均歩数（歩数データ）

### (2) 事業所単位での参加者の1日平均歩数

#### ア 1日平均歩数の状況

横浜市全体では、歩数計・アプリとも、参加者全体より平均歩数が多い結果となっています。

性年代別でみると、歩数計では、男性は40～44歳が最も多く、50・60代で平均歩数が多い傾向があります。

女性は25～29歳が最も多く、若い世代の平均歩数が多くなっています。

【歩数データ集計】事業所単位での歩数計参加者の平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	8,983	8,492	9,161	8,611	7,295	8,293	8,662	8,490	9,518	8,606	9,213	9,189	9,323	9,225	7,932	6,814	8,071
女性	7,518	8,177	7,695	6,608	6,491	8,597	7,928	8,300	7,962	7,664	7,739	7,572	7,681	7,262	6,594	5,484	4,351
横浜市	8,349	※網掛けは男女別の最大値															

アプリでは、男性は55～59歳、女性は65～69歳の歩数が最も多くなっています。

※65歳以上は該当数が少数のため、参考値として掲載しています。

参加者全体とは逆に、事業所単位では歩数計の方がアプリよりも平均歩数が多い傾向が見られました。

【歩数データ集計】事業所単位でのアプリ参加者の平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

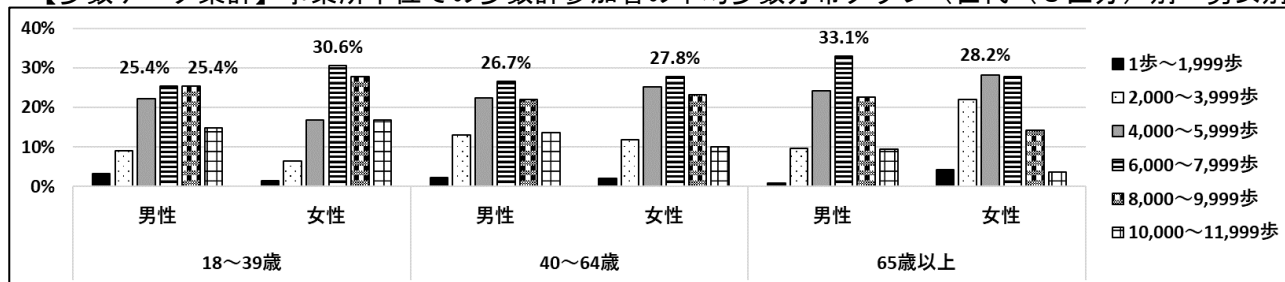
	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	8,438	7,816	8,645	8,150	8,384	7,771	7,318	8,050	8,185	8,104	8,774	9,356	8,575	8,030	7,737	10,479	10,727
女性	6,900	6,824	6,934	7,012	6,775	6,299	6,742	7,442	7,102	7,101	6,801	6,702	6,969	8,007	5,478	2,779	4,816
横浜市	7,924	※網掛けは男女別の最大															

#### イ 平均歩数の分布

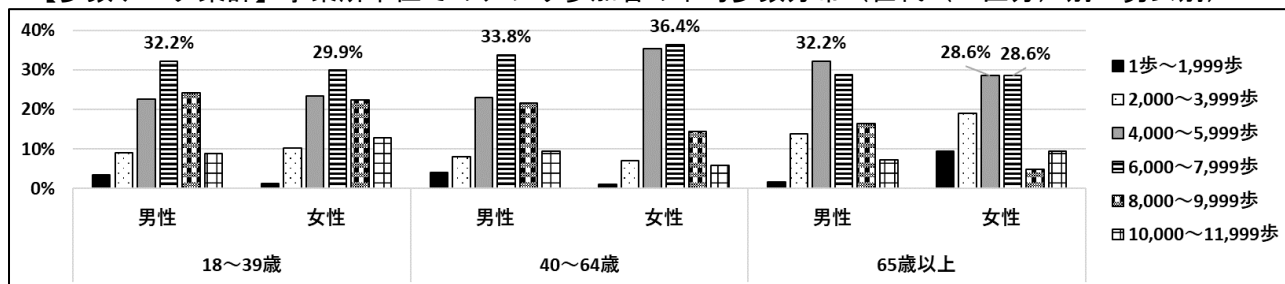
歩数計、アプリともに、18～39歳の女性及び40～64歳で6,000～7,999歩が多くなっていました。

歩数計では、65歳以上の男性は6,000～7,999歩が最も多かったのに対し、女性は4,000～5,999歩が最も多くなっていました。（アプリの65歳以上は該当人数が少ないため、参考値として掲載しています）

【歩数データ集計】事業所単位での歩数計参加者の平均歩数分布グラフ（世代（3区分）別・男女別）



【歩数データ集計】事業所単位でのアプリ参加者の平均歩数分布（世代（3区分）別・男女別）



## 2 参加者の平均歩数（歩数データ）

### 【参考】【歩数データ集計】歩数計・アプリ参加者の1日平均歩数（区別・男女別）

参加者全体の区別平均歩数を比較すると、歩数計参加者、アプリ参加者ともに、西区が男女とも最も多くなっていました。

	歩数計			アプリ		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
鶴見区	7,139	8,365	6,169	7,778	8,796	6,682
神奈川区	7,240	8,121	6,515	7,931	8,908	6,869
西区	7,705	8,718	6,879	8,141	9,039	7,122
中区	7,334	8,158	6,604	7,768	8,508	6,879
南区	7,149	8,022	6,423	7,616	8,674	6,554
港南区	6,821	7,708	6,023	7,684	8,832	6,435
保土ヶ谷区	7,030	8,006	6,216	7,814	8,910	6,648
旭区	7,028	7,922	6,249	7,762	8,739	6,735
磯子区	7,031	7,976	6,210	7,779	8,860	6,600

※網掛けは各最大値

	歩数計			アプリ		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
金沢区	7,003	7,877	6,176	7,603	8,583	6,543
港北区	7,203	8,122	6,329	7,770	8,782	6,660
緑区	6,919	7,767	6,170	7,801	8,602	6,973
青葉区	6,990	7,805	6,115	7,653	8,920	6,158
都筑区	7,298	8,166	6,423	7,963	8,948	6,676
戸塚区	6,986	7,887	6,159	7,690	8,634	6,672
栄区	6,885	7,760	6,092	7,526	8,579	6,461
泉区	6,942	7,886	6,040	7,673	8,878	6,232
瀬谷区	6,862	7,776	6,067	7,558	8,705	6,362
横浜市	7,079	7,988	6,253	7,759	8,779	6,632

### 【参考】「第2期健康横浜21」目標達成状況

歩数の測定方法が異なるため単純な比較はできませんが、「第2期健康横浜21」で設定している世代ごとの目標歩数と比べると、以下のカテゴリーの参加者が目標値を達成しています。

○事業所単位での参加者：65歳以上男性及び女性の歩数計参加者、女性のアプリ参加者

1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合	18～39歳		40～64歳		65歳以上		
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
第2期健康横浜21目標値	9,000歩以上	8,500歩以上	9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上	
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合 ( )内は目標策定時値	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	40%以上	
参加者全体	(歩数計)	31.6%	25.9%	36.5%	22.4%	39.9%	32.7%
	(アプリ)	28.3%	19.2%	35.4%	18.8%	49.4%	38.8%
事業所参加	(歩数計)	34.1%	29.0%	39.3%	28.3%	53.7%	47.7%
	(アプリ)	24.5%	18.8%	32.6%	21.0%	47.0%	50.0%

※網掛けは目標値を上回っている値

### 3 参加者の歩数変化と運動習慣改善・定着への効果（アンケート）

#### (1) 歩数の変化

本事業参加後、歩数計参加者の64.6%、アプリ参加者の60.8%が、「平均して（歩数が）増えている」と回答していました。また、歩数計参加者の43.3%、アプリ参加者の41.4%が、「1,000歩以上増えている」と回答していました。また、参加前は運動していなかった人のうち、歩数計参加者の63.6%、アプリ参加者の61.8%が、参加後は「平均して（歩数が）増えている」と回答していました。なお、参加後運動するようになったと回答した人のうち、歩数計参加者の87.9%、アプリ参加者の77.8%以上の方が、1年以上その運動習慣を継続しています。

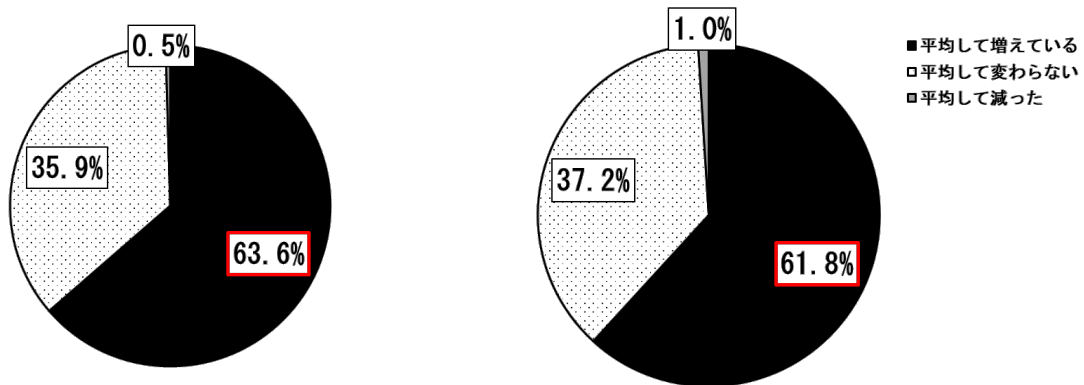
#### 【アンケート】参加による一日の歩数変化

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=2,285】		アプリ参加者 【N=10,155】		
	人数	割合	人数	割合	
平均して2,000歩以上増えている	575	25.2%	2,407	23.7%	43.3%
平均して1,000歩以上増えている	414	18.1%	1,801	17.7%	
平均して増えている（1,000歩未満）	487	21.3%	1,968	19.4%	64.6%
平均して変わらない	781	34.2%	3,867	38.1%	41.4%
平均して減った	28	1.2%	112	1.1%	

#### 【参考】「参加前は運動していなかった」と回答した人の、参加後における1日の歩数の変化

歩数計参加者【N=649】

アプリ参加者【N=3,211】

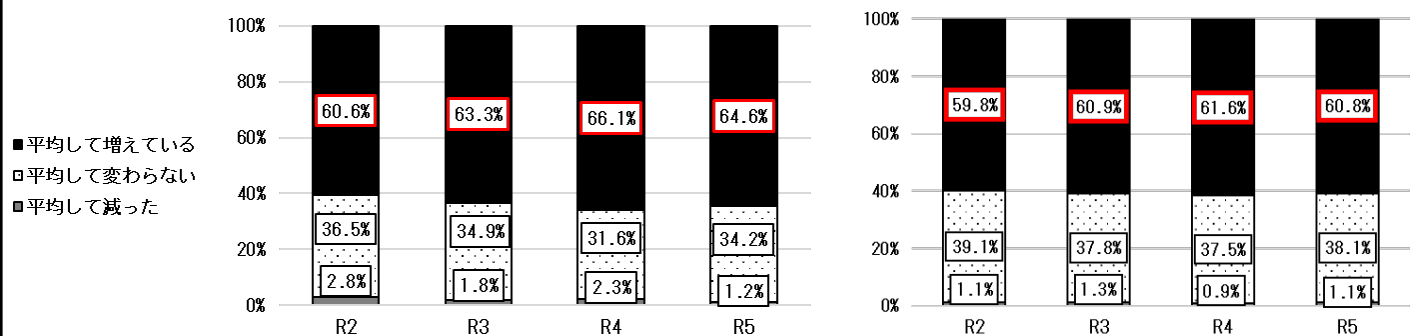


#### 【参考】

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》



#### 【参考】「参加後運動している」と回答した人の運動習慣の継続期間

問 （「参加後運動している」と回答した人について）どれくらいの期間継続していますか（〇はひとつ）	歩数計参加者 【N=1,727】		アプリ参加者 【N=8,586】	
	人数	割合	人数	割合
6か月未満	75	4.3%	1,038	12.1%
6か月以上1年未満	134	7.8%	872	10.2%
1年以上	1,518	87.9%	6,676	77.8%

### 3 参加者の歩数変化と運動習慣改善・定着への効果 (アンケート)

#### (2) 参加後の運動習慣の変化と運動習慣の定着への効果

歩数計参加者の34.1%、アプリ参加者の38.8%が、参加後「運動するようになった」と回答し、「以前から運動している」人と合わせると、歩数計参加者は80.0%、アプリ参加者は84.5%の人が運動しています。

また、参加前は「運動していなかった」人のうち歩数計参加者の56.2%、アプリ参加者の56.8%が、参加後に「運動するようになった」と回答しており、令和2年度から4年連続で50%を超える参加者が参加後に「運動するようになった」と回答しています。

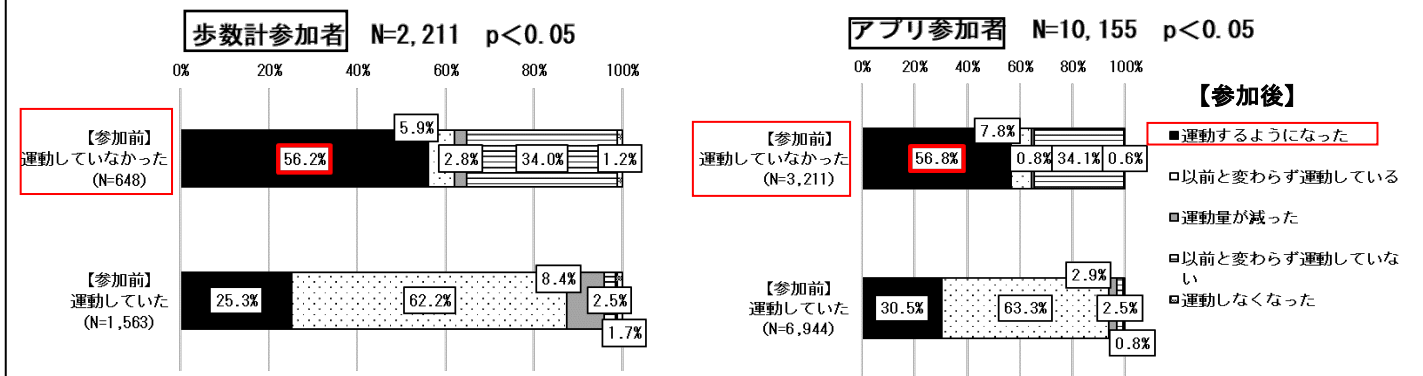
さらに、参加後「運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)」人のうち、「1年以上」継続している人は、歩数計参加者で85.4%、アプリ参加者で69.5%でした。「以前と変わらず運動している」人では、「1年以上」継続している人は、歩数計参加者で96.6%、アプリ参加者で91.0%でした。

こうした結果から、本事業への参加が、運動のきっかけや運動習慣の定着につながっていると考えられます。

#### 【アンケート】参加後の運動実施状況

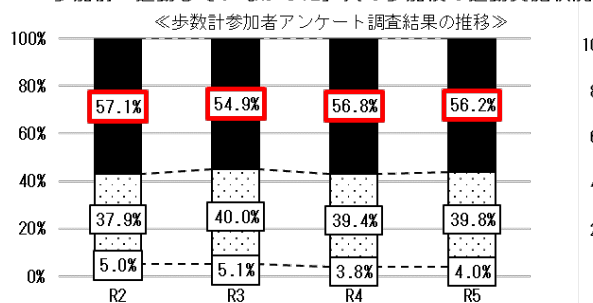
問	参加後の運動実施状況 (ウォーキングやそれ以外の運動を含む) は、どの項目にあてはまると思いますか。(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,242】			アプリ参加者 【N=10,155】		
		人数	割合		人数	割合	
1	運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)	440	19.6%	運動するようになった人 34.1%	2,060	20.3%	運動するようになった人 38.8%
2	運動するようになった(上記以外)	324	14.5%		1,883	18.5%	
3	以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上)	560	25.0%	以前から運動している人 45.9%	2,371	23.3%	以前から運動している人 45.7%
4	以前と変わらず運動している(上記以外)	469	20.9%		2,272	22.4%	
5	運動量が減った(定期的でなくなった)	152	6.8%		228	2.2%	
6	以前と変わらず運動していない	262	11.7%		1,268	12.5%	
7	運動しなくなった	35	1.6%		73	0.7%	

#### 【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

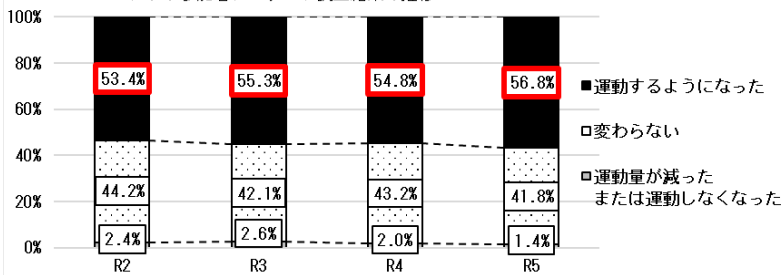


#### 【参考】

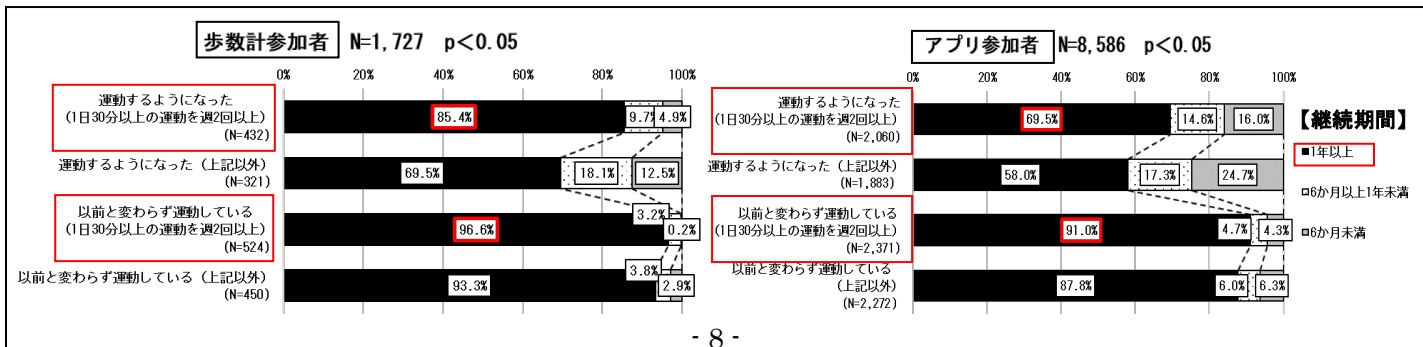
参加前「運動していなかった」人の参加後の運動実施状況



《アプリ参加者アンケート調査結果の推移》



#### 【アンケート】参加後の運動実施状況の継続期間



## 4 参加者のメタボリックシンドローム診断結果と身体状況の変化 (アンケート)

### (1) メタボリックシンドローム【※】診断結果の変化

健康診断や人間ドックでメタボリックシンドロームと「診断された」と回答した人は、参加前・後で、**歩数計参加者**は12.8%から9.7% (▲3.1ポイント)、**アプリ参加者**は13.2%から9.4% (▲3.8ポイント)、それぞれ減少しています。

とくに、参加前にメタボリックシンドロームと「診断された」と回答した人のうち、**歩数計参加者**は12.9%、**アプリ参加者**は12.6%の人が、参加後はメタボリックシンドロームと診断されなかった(メタボリックシンドロームが改善した)と回答していました。なお、**歩数計参加者**は令和2年度調査以降、継続して9~13%程度、**アプリ参加者**は令和2年度調査以降、継続して10~13%程度の人が参加後に「改善した」と回答しており、本事業への参加がメタボリックシンドロームの改善に良い影響を及ぼしていると考えられます。

【※】腹囲が男性85cm以上、女性90cm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のこと

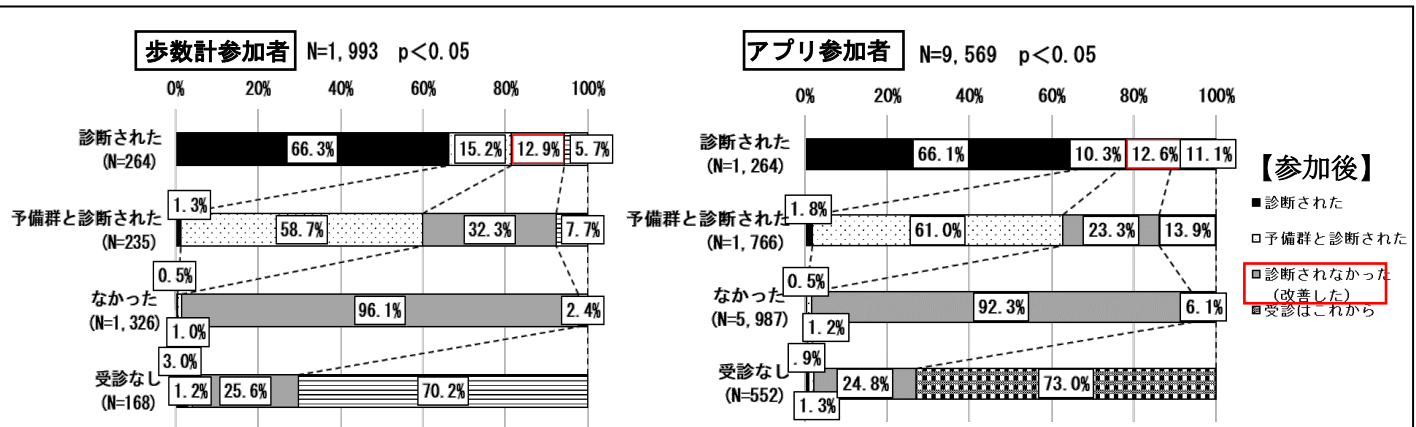
### 【アンケート】参加前・後のメタボリックシンドローム診断状況

問 【40歳以上限定】参加前の健康診断や人間ドックにおいて、メタボリックシンドロームと診断されたことはありますか？(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,091】		アプリ参加者 【N=9,569】	
	診断された	268	12.8%	1,264
予備群と診断された	242	11.6%	1,766	18.5%
なかった	1,356	64.8%	5,987	62.6%
受診なし	225	10.8%	552	5.8%

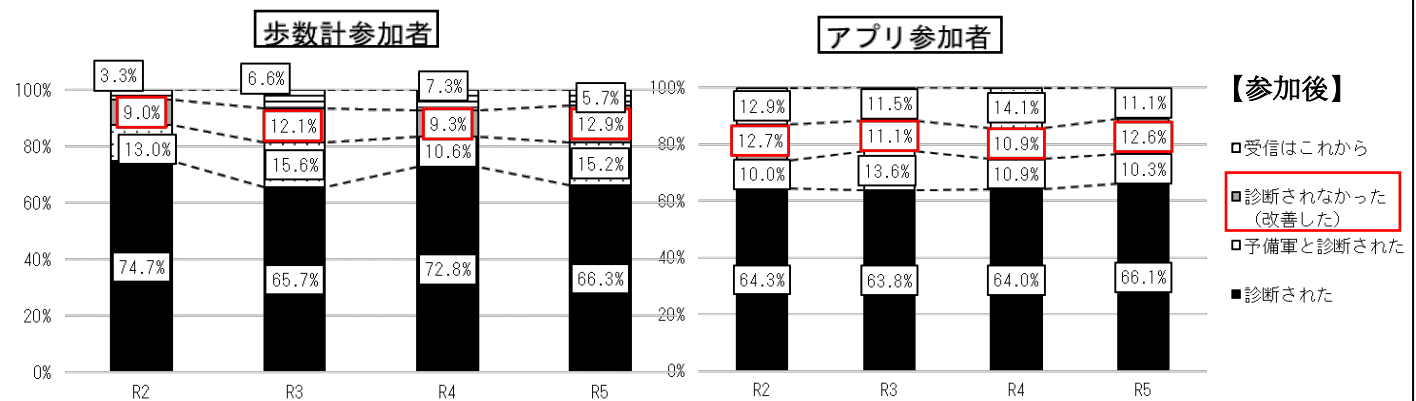


問 【40歳以上限定】参加後の健康診断や人間ドックにおいて、メタボリックシンドロームと診断されたことはありますか？(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,004】		アプリ参加者 【N=9,569】	
	診断された	194	9.7%	898
予備群と診断された	196	9.8%	1,284	13.4%
なかった	1,431	71.4%	6,233	65.1%
受診なし	183	9.1%	1,154	12.1%

### 【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 (参加前後とも回答した人が対象)



### 【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>>



#### 4 参加者のメタボリックシンドローム診断結果と身体状況の変化 (アンケート)

##### (2) 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

参加前、家の中でつまずいたり滑ったりしていた人のうち、**歩数計参加者**は20.0%、**アプリ参加者**は29.2%が、参加後はつまずいたり滑ったりしなくなっていました。なお、**歩数計参加者**は令和2年度調査以降、継続して20~27%程度、**アプリ参加者**は令和2年度調査以降、継続して28~31%程度の方が参加後に「改善した」と回答しており、本事業への参加がロコモティブシンドロームの改善につながっていると考えられます。

また、**歩数計参加者**、**アプリ参加者**とも、改善した人の方が運動している割合が高くなっていました。

【※】運動器の障害で移動機能の低下をきたした状態。進行すると介護が必要になるリスクが上がる。

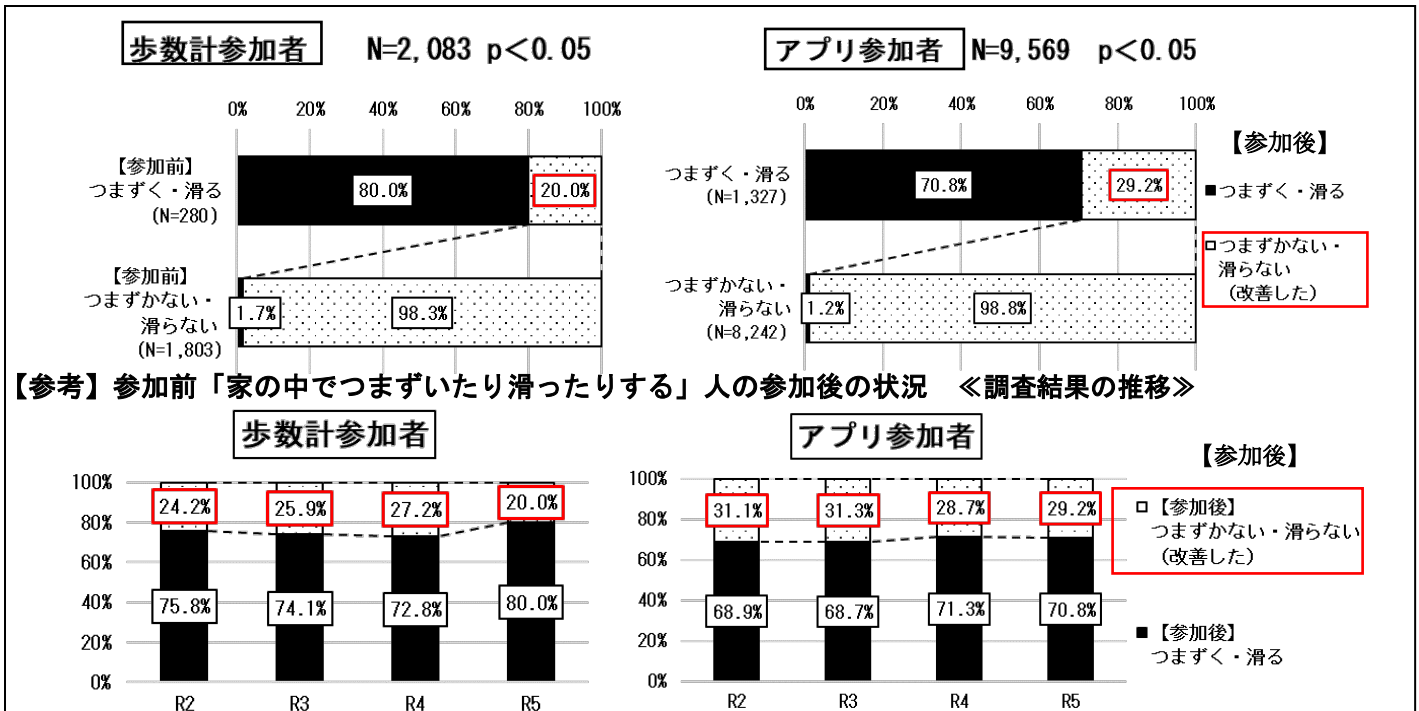
##### 【アンケート】参加前・後の「家の中でつまずいたり滑ったりする」状況

問	【40歳以上限定】参加前、次の状態にあてはまりますか。	歩数計参加者 【N=2,122】		アプリ参加者 【N=9,569】	
	「家の中でつまずいたり滑ったりする」				
はい		286	13.5%	1,327	13.9%
いいえ		1,836	86.5%	8,242	86.1%

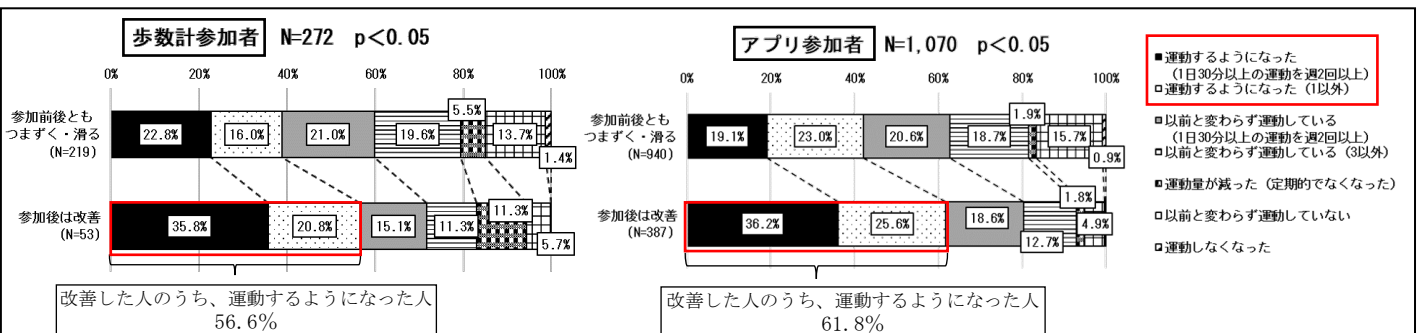
  

問	【40歳以上限定】参加後、次の状態にあてはまりますか。	歩数計参加者 【N=2,097】		アプリ参加者 【N=9,569】	
	「家の中でつまずいたり滑ったりする」				
はい		256	12.2%	1,038	10.8%
いいえ		1,841	87.8%	8,531	89.2%

##### 【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 (参加前後とも回答した人が対象)



##### 【アンケート】参加後「家の中でつまずいたり滑ったりしなくなった」人の参加後の運動状況

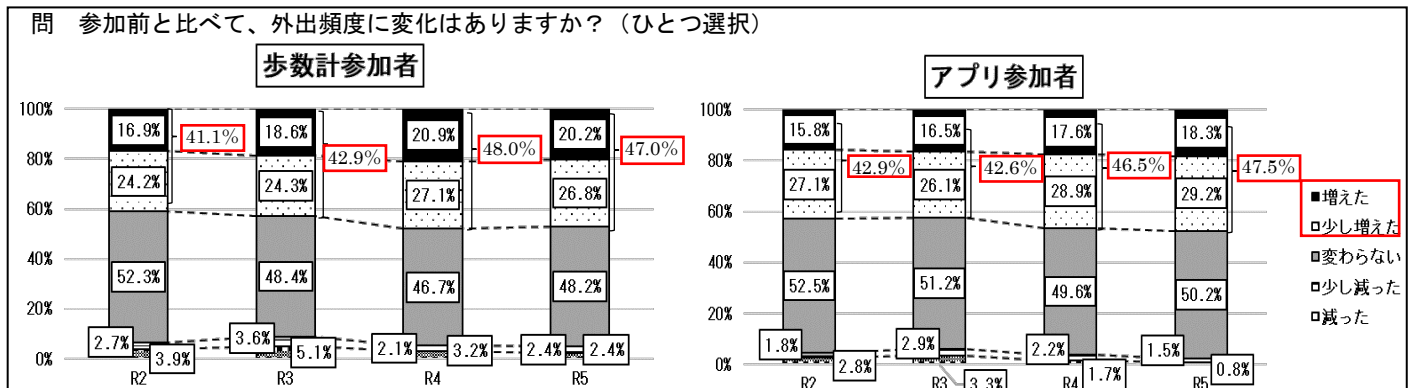


## 5 事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート）

### (1) 参加による外出頻度の変化

歩数計参加者は令和2年度調査以降、継続して41%～48%程度、アプリ参加者は令和2年度調査以降、継続して42～47%程度の方が、参加後「外出頻度が増えた（『少し増えた』含む）」と回答しており、事業参加が外出のきっかけにつながっていると考えられます。

#### 【アンケート】参加後の外出頻度の変化

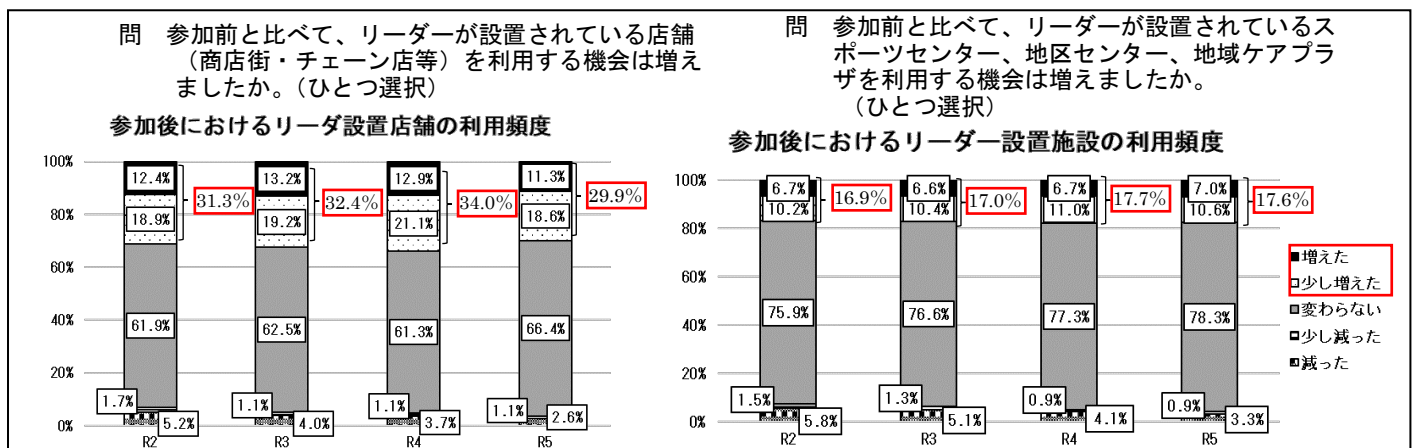


### (2) 歩数計参加者 リーダー設置店舗及び公共施設の利用機会の変化

リーダー設置店舗の利用機会は、令和2年度調査以降、継続して29%～34%程度の方が、参加前と比べて「増えた（少し増えた）含む」と回答しています。

リーダー設置施設の利用機会は、参加前と比べて「増えた（少し増えた）含む」と回答している人の割合が、令和2年度以降17%程度で推移しています。

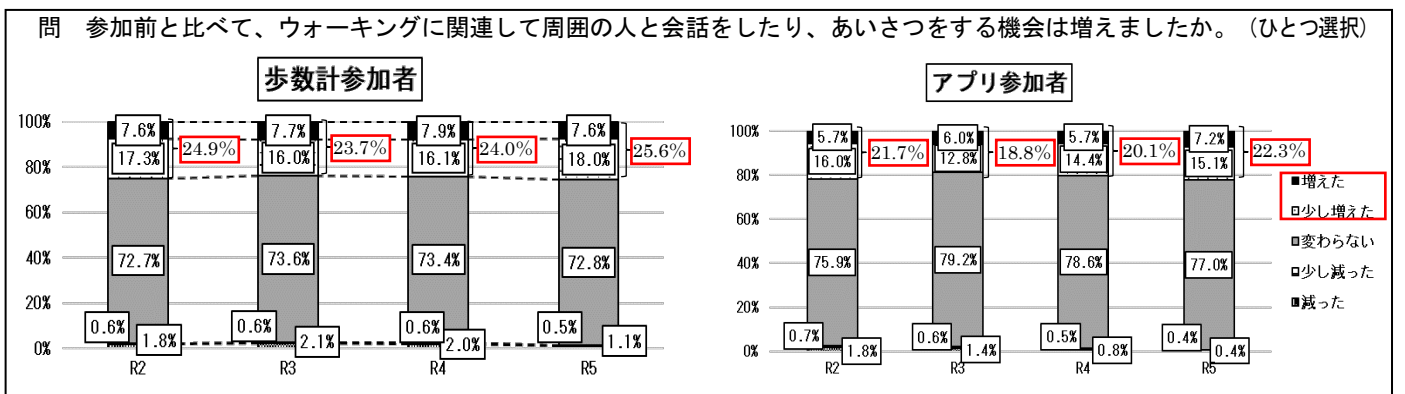
#### 【アンケート】参加後のリーダー設置店舗・公共施設の利用機会の変化



### (3) 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あいさつ機会の変化

歩数計参加者は、「増えた（少し増えた含む）」と回答している人の割合が、令和2年度以降継続して23～25%程度で推移しており、アプリは18～22%程度で推移しています。

#### 【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



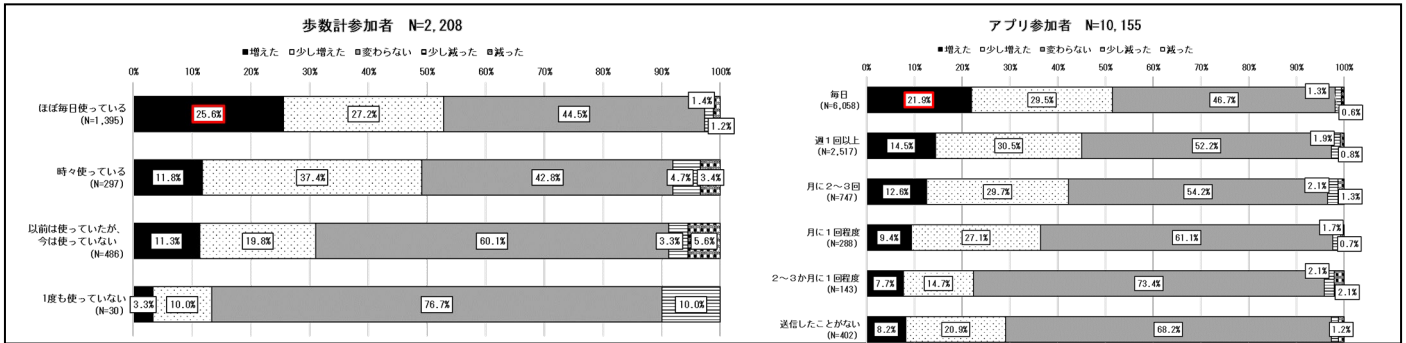
## 5 事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート・数表）

### （4）歩数送信頻度によるソーシャルキャピタルへの影響

歩数計やアプリの使用頻度が毎日（ほぼ毎日使っている）と回答した人のうち、外出頻度が増えたと回答した人は、歩数計参加者で25.6%、アプリ参加者で21.9%となっていました。

令和4年度の写真投稿者数は8,059人で、前年度から1,121件減少していました。

#### 【アンケート】歩数計及びアプリの使用頻度別にみる外出頻度の変化



#### 【統計データ】月別の写真投稿者数

	令和4年4月	令和4年5月	令和4年6月	令和4年7月	令和4年8月	令和4年9月	令和4年10月	令和4年11月	令和4年12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月	令和2年度合計	令和3年度合計	令和4年度合計	令和3年度から増減
全体	902	819	703	697	606	603	828	704	556	505	498	638	9,115	9,180	8,059	▲ 1,121
男性	397	365	306	334	253	281	387	326	251	222	221	294	4,113	4,098	3,637	▲ 461
18〜39歳	5	8	4	10	5	12	19	8	10	5	5	6	117	116	97	▲ 19
40〜64歳	213	190	156	171	142	136	219	163	117	112	102	141	2,635	2,419	1,862	▲ 557
65歳以上	179	167	146	153	106	133	149	155	124	105	114	147	1,361	1,563	1,678	115
女性	505	454	397	363	353	322	441	378	305	283	277	344	5,002	5,082	4,422	▲ 660
18〜39歳	28	23	18	28	18	12	24	14	13	10	12	14	332	362	214	▲ 148
40〜64歳	339	307	264	235	246	214	300	260	195	195	177	218	3,833	3,626	2,950	▲ 676
65歳以上	138	123	115	100	88	96	117	104	97	78	88	111	837	1,094	1,255	161

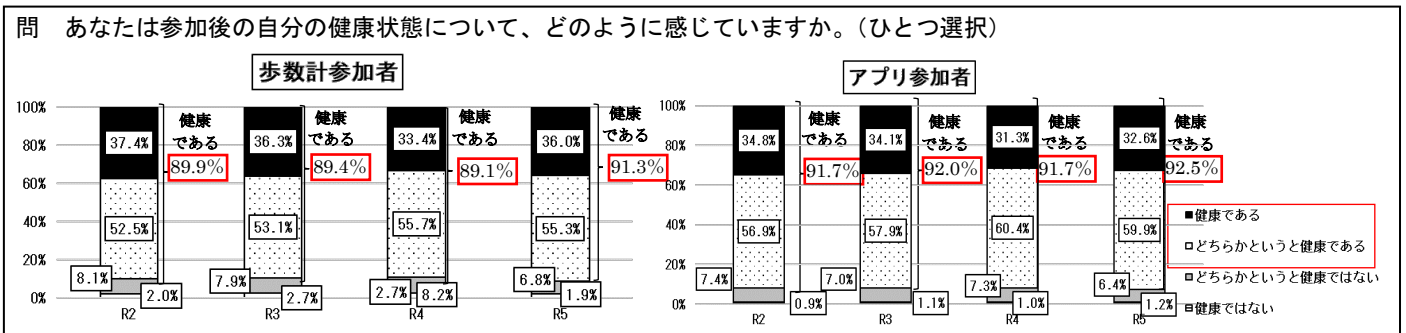
### （5）参加後の健康感

歩数計参加者、アプリ参加者とも、参加後は「健康である（どちらかというも含む）」と回答した人が、調査開始から90%程度を継続しています。

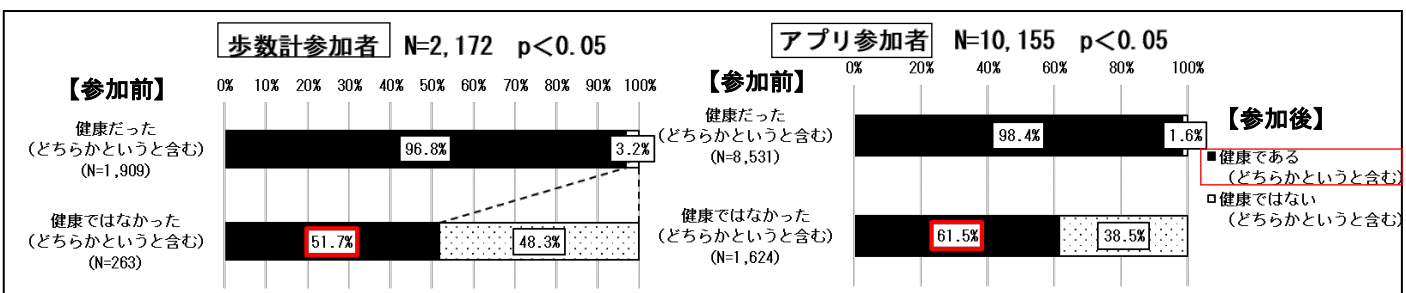
なお、参加前に「健康ではなかった（どちらかというも含む）」人のうち、歩数計参加者は51.7%、アプリ参加者は61.5%が参加後は「健康である（どちらかというも含む）」と回答していました。

これらの結果から、本事業への参加が健康感の向上につながっていると考えられます。

#### 【アンケート】参加後の健康感



#### 【アンケート】参加前の健康状態別にみる参加後の健康感





### (1) これまでの事業成果

#### ● 参加者数及び参加者層の拡大

本事業は、「健康づくりのきっかけの提供」を目的として平成26年11月にスタートし、平成29年度には参加登録者数が30万人に到達しました。この第1期における健康づくりの盛り上がりや「健康づくりのムーブメント」へつなげるため、平成30年度から第2期を開始しました。第2期においても新規参加者数は着実に拡大し、市内全域において、若い世代や働き世代にも参加のすそ野が広がり、多くの市民等の健康づくりのきっかけとなっています。

令和4年度からの第3期では、アプリは歩数計に比べて機能が充実していることに加え、耐用年数による再購入の必要がないことから、歩数計参加者のアプリへの緩やかな移行促進を進めています。また、令和2年度に行った事業検証において、よこはまウォーキングポイント事業への継続的な参加が高血圧の新規発症抑制に効果が認められたことから、アプリに「血圧・体重・睡眠時間」の健康管理項目を新たに追加し、ご自身の健康管理ができるようにしました。

#### ● 健康づくりのきっかけと行動変容

参加前は運動していなかった人のうち、歩数計参加者の56.2%、アプリ参加者の56.8%が参加後は「運動するようになった」と回答しており、本事業への参加が運動のきっかけとなっています。

また、参加前と比べて、参加後の歩数が「平均して1,000歩以上増えている」人の割合は、歩数計参加者が43.3%、アプリ参加者が41.4%となり、着実に行動変容が進んでいます。

#### ● 運動習慣の定着化

参加後に運動するようになった人のうち、歩数計参加者の87.9%、アプリ参加者の77.8%が、その運動習慣を「1年以上」継続していると回答しており、参加前から運動していた人では、歩数計参加者は96.6%、アプリ参加者は91.0%が、その習慣を「1年以上継続している」と回答しています。

これらの結果から、本事業は運動習慣を定着させる効果があると考えられます。

#### ● 地域とのつながりの醸成

本事業への参加をきっかけに、歩数計参加者・アプリ参加者の約4割が「外出が増えた」と回答し、歩数計参加者・アプリ参加者の約2割が、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が増えた」と回答しています。こうした結果は、本事業への参加が日常生活に変化を与え、地域とのつながりを増やす一定の効果があることを示しています。

### (2) 今後の取組

#### ● 参加者の継続支援

これまでの参加者アンケート調査結果から、本事業は健康づくりのきっかけや運動の習慣化、健康感や地域とのつながりの醸成に効果が現れています。

比較的歩きやすい秋を中心に、「ENJOY WALKINGキャンペーン」を実施し、参加者が楽しみながら継続的にウォーキングに取り組んでいただけるよう企画やイベントを充実していきます。また、アプリのスタンプイベントやウォーキングコース等を市内のウォーキングイベントと連携して開催し、アプリの新規参加者を獲得するとともに、参加者の歩く機会を創出します。

#### ● 歩数計からアプリへの移行促進

アプリは歩数計に比べて機能が充実していることに加え、耐用年数による再購入の必要がないことから歩数計参加者のアプリへの移行を促進します。アプリの新規登録にインセンティブを付与し、アプリ移行の魅力を高めるほか、横浜市から発送する各種通知物へのご案内掲載・チラシ同封等により市民の皆様のアプリインストール機会を創出します。また、市内で開催される各種ウォーキングイベントや商店街等で行われるイベントによこはまウォーキングポイント事業のブースを出展し、スマートフォンの操作が不慣れな方へアプリのインストール支援を対面で行うなど様々な方法で、アプリへの参加を推進します。