

## よこはまウォーキングポイント 高血圧の新規発症抑制効果を受けた新たな取組

市内事業所向け

# ウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ 参加事業所募集

よこはまウォーキングポイント(YWP)は、平成26年11月の開始以降、4年毎を区切りに実施しています。YWPの継続参加者に高血圧の新規発症抑制効果が確認された※ことを受け、令和4~7年度の第3期では、新たな取組として、「ウォーキングと血圧」をテーマとした企画を実施していきます。

今回は、高血圧の予防に向けて、ウォーキングと血圧測定の習慣化を後押しするため、横浜市内事業者を対象(応募多数の場合は、5事業所を選定)とするチャレンジプロジェクトを新たに実施します。多くの事業者の応募をお待ちしています。

今後、個人向けの取組も実施していく予定です(別途記者発表予定)。

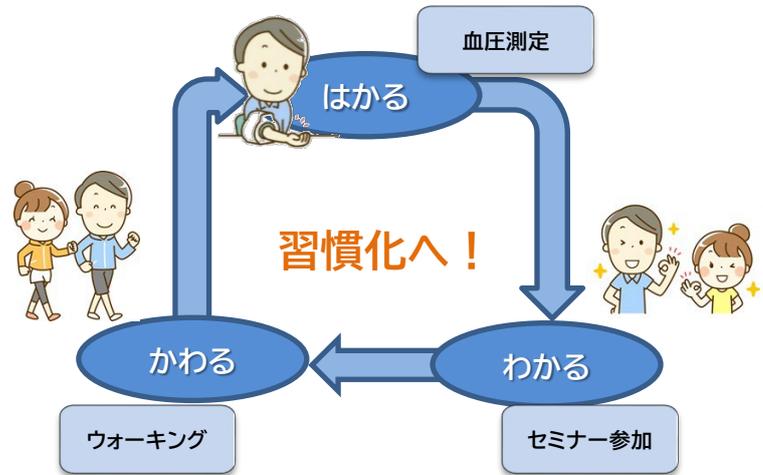
※ 令和2年12月21日記者発表「よこはまウォーキングポイント参加者 60歳代の高血圧の発症者が相対的に12.3%少なかった！これに伴う医療費抑制推計額は少なくとも9千万円！」参照

### ウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジの内容

従業員の皆様に、血圧測定で健康状況を把握し、血圧対策やウォーキング方法を学んだうえで、YWPで楽しみながらウォーキングに取り組んでいただきます。

日々、ウォーキングに取り組み、血圧数値を確認することで、運動習慣づくりと血圧対策の好循環が期待できます。

健康経営の一環として、血圧が気になりだした方をはじめ、従業員の健康管理の習慣化にご活用いただける取組です。



#### ■血圧測定ステーションを2年間事業所に設置！

通信機能付き血圧計と複数人のスマホアプリに測定データを転送できる専用システムを設置し、従業員の血圧測定・管理の習慣化を支援します。

事業所へ設置するもの



自動血圧計

+



通信専用タブレット

各従業員のスマホ

血圧データを自動送信



#### ■当初1年間、2~3か月に1回程度セミナー等を実施！

従業員の運動や血圧に関する知識・意識の向上を支援します。

#### ■抽選で景品も！

血圧等を入力した人へのインセンティブも検討中(令和5年1月~)。ウォーキングでの景品抽選と合わせて、お得なチャンスが広がります。 ※ アプリ参加者全員を対象とした抽選になる予定です。

取組期間中の血圧ステーションの貸与やセミナーの受講は無償です。

裏面あり

## 募集概要

募集期間：令和4年5月24日(火)から6月30日(木)まで

取組期間：令和4年7月から令和6年6月30日(日)まで

※ 7月上旬から順次、事業所に血圧計と通信専用タブレットを設置します。

### 主な応募条件：

・よこはまウォーキングポイントの登録事業所であること(新規登録申込可能です。)

横浜市内に所在する、本事業に参加意思のある法人組織の事業所

【法人組織】会社、社団法人、財団法人、特定非営利活動法人、社会福祉法人、学校法人 等

【事業所】本社(本店)、支社(支店)、営業所、工場 等

応募条件の詳細や申込方法は、別紙「事業所向けウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ募集要項」をご参照ください。

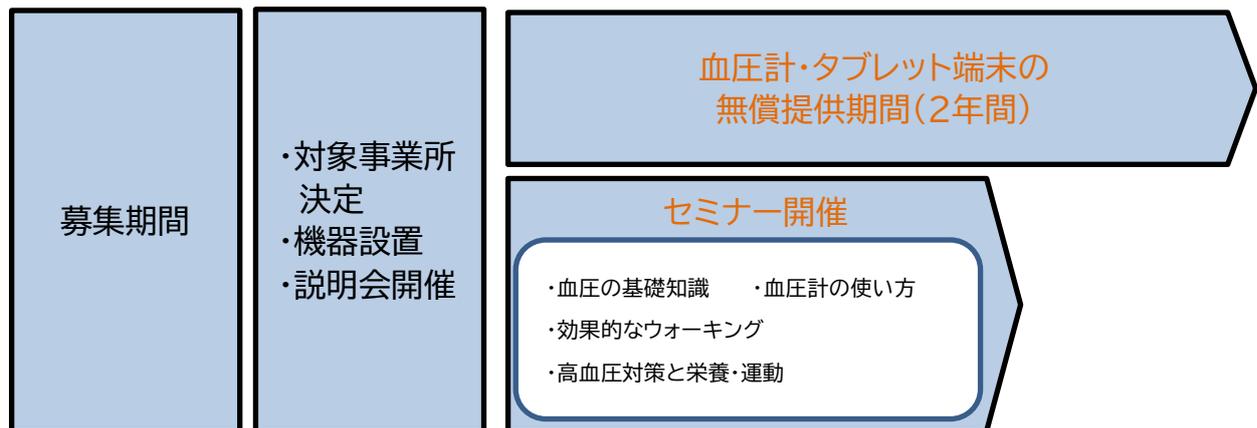
応募者多数の場合は、参加申込書にご記入いただいた内容を基に、5事業者を選定します。

## スケジュール

令和4年  
5月24日(火)  
～6月30日(木)

令和4年  
7月～

令和4年7月～令和6年6月30日(日)



※ セミナーのテーマは調整中です。



アプリの  
ダウンロードは  
こちら



iPhoneを  
ご利用の方



Android 端末を  
ご利用の方

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ダウンロード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、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

(血圧測定ステーション、血圧対策について)

オムロンヘルスケア株式会社 広報部

Tel 075-925-2004

(よこはまウォーキングポイントの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 ヘルスケアビジネス推進室

Tel 03-5156-2738

凸版印刷株式会社 広報部

西尾 大樹 Tel 03-3835-5636