



平成29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（案）

平成29年11月

横浜市健康福祉局保健事業課

横浜市衛生研究所

I 調査の概要	1
II アンケート回答者の構成	
1 回答者の男女別、年代別、歩数データ送信状況別構成割合	2
2 回答者の居住年数	4
3 回答者の地域とのつきあいの状況	5
4 回答者の家族の状況	6
5 回答者の就労の状況	7
6 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類	8
7 回答者の「ウォーキングポイント」参加期間	9
III ウォーキング状況	
1 一日平均歩数	10
2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化	12
3 1週間にどれくらい歩いているか(ウォーキング状況)	13
4 ウォーキング状況の継続期間	14
IV 「ウォーキングポイント」参加状況	
1 歩数計使用状況	15
2 歩数計の付け忘れ頻度	16
3 歩数計使用理由	17
4 リーダー設置場所に行く頻度	18
5 自身の歩数記録等の確認状況	19
6 歩数計使用期間	20
7 歩数計を使わなくなった理由	21
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化	
1 参加前・後の外出頻度況	22
2 参加後の外出頻度の変化	23
3 参加後の徒歩・公共交通利用機会の変化	24
4 参加後の階段利用機会の変化	25
5 参加前・後の運動習慣	26
6 参加後の運動実施状況の継続期間	28
7 参加後の健康に関する講座やイベントへの参加回数の変化	29
8 参加後のリーダー設置店舗に行く機会の変化	30
9 参加後のリーダー設置公共施設利用機会の変化	31
10 参加後の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の機会の変化	32
11 参加後の健診受診状況の変化	33
12 参加後のメタボリックシンドローム診断結果の変化	34
13 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）の変化	36
14 参加前・後の健康感	39
15 事業に感じる魅力	40
VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況	
1 スマートフォン・パソコン使用状況	41
2 ゲームアプリ利用状況	42
VII 事業への自由意見	
1 自由意見	43
【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ	44
VIII 調査票	
1 アンケート調査票	45

I 調査の概要

1 趣旨

このアンケート調査は、「よこはまウォーキングポイント」事業実施後の利用状況等を調べるために、参加者を対象として実施しました。

「よこはまウォーキングポイント」事業は、歩数計をお渡しすることで、ウォーキングのきっかけ(契機)をつくり、参加者が日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して健康づくりに取り組んでいただけるようになることを目的としています。

アンケート調査では、歩数計の使用状況や、事業参加に伴って普段の生活や運動習慣、気持ちにどのような変化があったか等をおたずねし、運動習慣や社会活動、健康感の変化を中心に分析しました。

2 仕様

- (1) 調査対象 よこはまウォーキングポイント事業参加者（平成29年3月末時点参加者）
- (2) 標本数 6,000 標本
- (3) 抽出方法 無作為抽出（参加期間中8割以上歩数データ送信 2580 標本、8割未満歩数データ送信 1980 標本、歩数データ送信なし 1440 標本の計 6,000 標本を無作為抽出）
- (4) 調査方法 郵送
- (5) 調査時期 平成29年5月31日～7月10日
- (6) 集計・分析 横浜市衛生研究所

3 項目

- (1) 【アンケート回答者の構成】 性別、年代、居住地、居住年数、地域とのつきあいの状況、家族の状況、就労の状況、使用保険証の種類、事業参加期間
- (2) 【ウォーキング状況】 一日平均歩数、歩数の変化、歩く習慣と継続期間、
- (3) 【「ウォーキングポイント」参加状況】 歩数計の使用状況、付け忘れ頻度、使用理由、使用期間、使わなくなった理由、リーダー設置場所に行く頻度、歩数記録等の確認状況
- (4) 【「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化】 以下の項目に関する参加前・後の状況と変化
外出頻度、徒歩・公共交通・階段利用機会、運動習慣、運動実施状況の継続期間、健康に関する講座やイベントへの参加回数、リーダー設置店舗に行く機会、リーダー設置公共施設を利用する機会、周囲の人との会話や挨拶の機会、健診受診状況、メタボリックシンドローム診断結果、身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）、健康感、事業に感じる魅力
- (5) 【「ウォーキングポイント」参加者の状況】 スマートフォン・パソコン使用状況、ゲームアプリ利用状況
- (6) 【事業への自由意見】

4 回収結果

3,499 標本（回収率 58.3%）

5 分析方法

統計学的検定は χ^2 検定、Kruskal-Wallis 検定、Mann-Whitney のU検定を用い、 $P < 0.05$ で有意差ありとしました。クロス集計した結果、セルの数が少なく、検定できないものは「検定不能」としました。

* 「有意差あり」とは、偶然とは考えにくい意味のある差があることを意味し、統計学的な計算を行い p 値（p は probability 【確率】の意味）を算出し、p 値の大きさで、有意差の有無を判断します。

6 報告書を見る際の注意点

- (1) 報告書内に示した「N=〇」は、その質問や集計に対しての「有効回答者数」を表しています。
- (2) 設問文の中に複数回答が可能な設問は、回答の合計が 100% を上回ることがあります。
- (3) 調査結果の比率はすべて百分率で表し、その設問の回答者数を基数として、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しています。そのため、百分率の合計が 100% にならないことがあります。
- (4) 集計は、無回答および不正回答を除いた有効回答数で表しています。

II アンケート回答者の構成

アンケート調査にあたっては、事業開始から平成 29 年 3 月までの参加者について、歩数データ送信状況別に対象者を抽出しました。参加期間のうち 8 割以上の歩数データがある人が全体の 43%、8 割未満の歩数データがある人が 33%、歩数データを送信していない人が 24%であるため、参加期間の 8 割以上で歩数データがある人を 2,580 人、8 割未満の歩数データがある人を 1,980 人、歩数データを送信していない人を 1,440 人として、平成 29 年 3 月末時点のよこはまウォーキングポイント事業参加者約 23 万人から無作為抽出し、計 6,000 人に発送しています。5 月にアンケートを送付し、3,499 人の方からご回答をいただきました。

1 回答者の男女別、年代別、歩数データ送信別構成割合

(1) 回答者：男女別

性別	回答者数	割合
男性	1,410 人	40.3%
女性	2,081 人	59.5%
無回答	8 人	0.2%
全体	3,499 人	100%

<参考> H29.3 月末事業参加者割合

性別	割合
男性	40.1%
女性	59.9%
全体	100%

回答者に占める割合は、女性の方が多くなっていますが、事業の参加者の割合も、男性 4 割・女性 6 割のため、ほぼ同じ割合となっています。

(2) 回答者：年代別

年代別	回答者数	割合
10・20 歳代	30 人	0.9%
30 歳代	113 人	3.2%
40 歳代	351 人	10.0%
50 歳代	487 人	13.9%
60 歳代	999 人	28.6%
70 歳代	1,152 人	32.9%
80 歳以上	360 人	10.3%
無回答	7 人	0.2%
全体	3,499 人	100.0%

<参考> H29.3 月末事業参加者割合

年代別	割合
10・20 歳代	2.1%
30 歳代	4.5%
40 歳代	14.1%
50 歳代	15.7%
60 歳代	25.9%
70 歳代	28.5%
80 歳以上	9.1%
全体	100.0%

回答者に占める、60歳以上の割合は 7 割を超えています。特に事業参加者の割合と比較すると、回答者に占める割合は、50歳代以下が少なく、60歳以上が多くなっています。

(3) 回答者：データ送信状況別（男女別）

性別	データ送信			計
	8 割以上	8 割未満	なし	
男性	890 人 (25.5%)	365 人 (10.5%)	155 人 (4.4%)	1,410 人 (40.4%)
女性	1,163 人 (33.3%)	665 人 (19.0%)	253 人 (7.2%)	2,081 人 (59.6%)
全体	2,053 人 (58.8%)	1,030 人 (29.5%)	408 人 (11.7%)	3,491 人 (100%)

<参考> H29.3 月末事業参加者割合

性別	データ送信			計
	8 割以上	8 割未満	なし	
男性	18.9%	12.2%	9.0%	40.1%
女性	24.0%	21.0%	14.8%	59.9%
全体	42.9%	33.2%	23.8%	100.0%

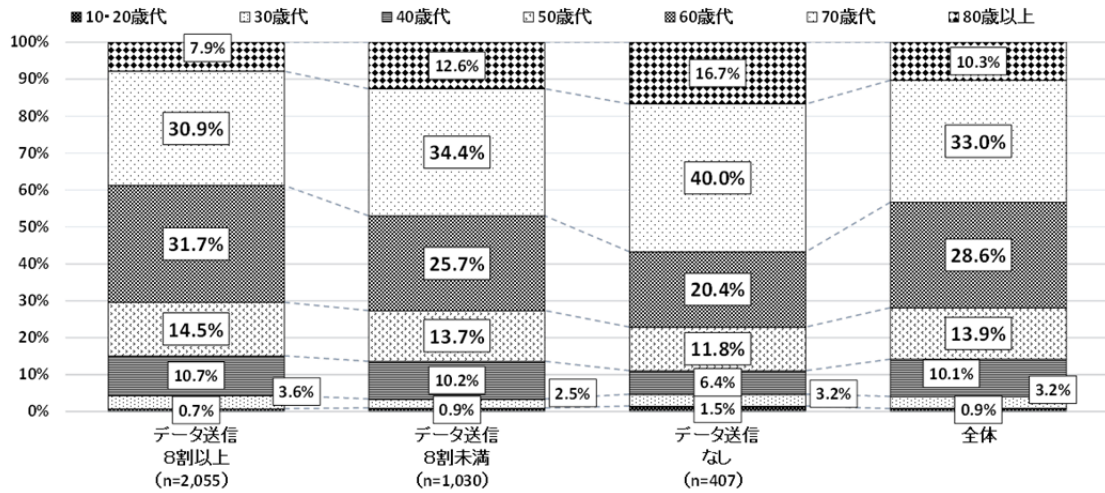
1 番多い回答者はデータ送信 8 割以上の女性ですが、次いでデータ送信 8 割以上の男性となっています。また、事業参加者割合と比較すると、データ送信なしの回答者割合が少なくなっています。

アンケート回収率は、データ送信別で大きな差があり、データ送信 8 割以上の人は 79.6%、データ送信 8 割未満の人は 52.0%、データ送信なしの人は 28.3%でした。

※ 「データ送信」：歩数計をリーダーにのせて歩数データを送信している状態 「データ送信なし」：歩数計を一度もリーダーにのせていない状態

II アンケート回答者の構成

歩数データ送信状況別(年代別) N=3,492 p<0.05



(4) 回答者：データ送信状況別(年代別)

年代別	データ送信 8割以上	データ送信 8割未満	データ送信なし	計
10・20歳代	15人(0.4%)	9人(0.3%)	6人(0.2%)	30人(0.9%)
30歳代	74人(2.1%)	26人(0.7%)	13人(0.4%)	113人(3.2%)
40歳代	220人(6.3%)	105人(3.0%)	26人(0.7%)	351人(10.1%)
50歳代	298人(8.5%)	141人(4.0%)	48人(1.4%)	487人(13.9%)
60歳代	651人(18.6%)	265人(7.6%)	83人(2.4%)	999人(28.6%)
70歳代	635人(18.2%)	354人(10.1%)	163人(4.7%)	1,152人(33.0%)
80歳以上	162人(4.6%)	130人(3.7%)	68人(1.9%)	360人(10.3%)
全体	2,055人(58.8%)	1,030人(29.5%)	407人(11.7%)	3,492人(100%)

データ送信ありの60歳・70歳代の回答者が多く、約半数を占めています。

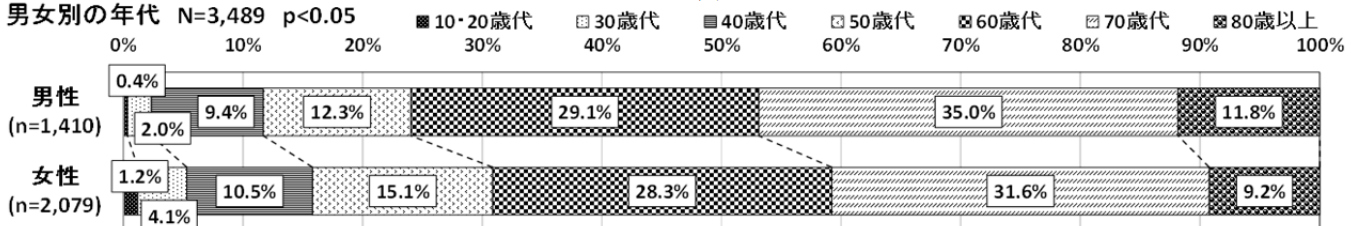
(5) 回答者：男女別・年代別

<参考> H29.3月末事業参加者割合

年代別	男	女	計
10・20歳代	5(0.1%)	25(0.7%)	30(0.9%)
30歳代	28(0.8%)	85(2.4%)	113(3.2%)
40歳代	132(3.8%)	219(6.3%)	351(10.1%)
50歳代	174(5.0%)	313(9.0%)	487(14.0%)
60歳代	410(11.8%)	589(16.9%)	999(28.6%)
70歳代	494(14.2%)	656(18.8%)	1,150(33.0%)
80歳以上	167(4.8%)	192(5.5%)	359(10.3%)
全体	1,410(40.4%)	2,079(59.6%)	3,489(100%)

年代別	男	女	計
10・20歳代	0.8%	1.3%	2.1%
30歳代	1.7%	2.8%	4.5%
40歳代	5.4%	8.8%	14.2%
50歳代	6.0%	9.7%	15.7%
60歳代	10.3%	15.6%	25.9%
70歳代	11.8%	16.7%	28.5%
80歳以上	4.3%	4.9%	9.1%
全体	40.1%	59.9%	100%

男女別の年代 N=3,489 p<0.05 ※無回答除く



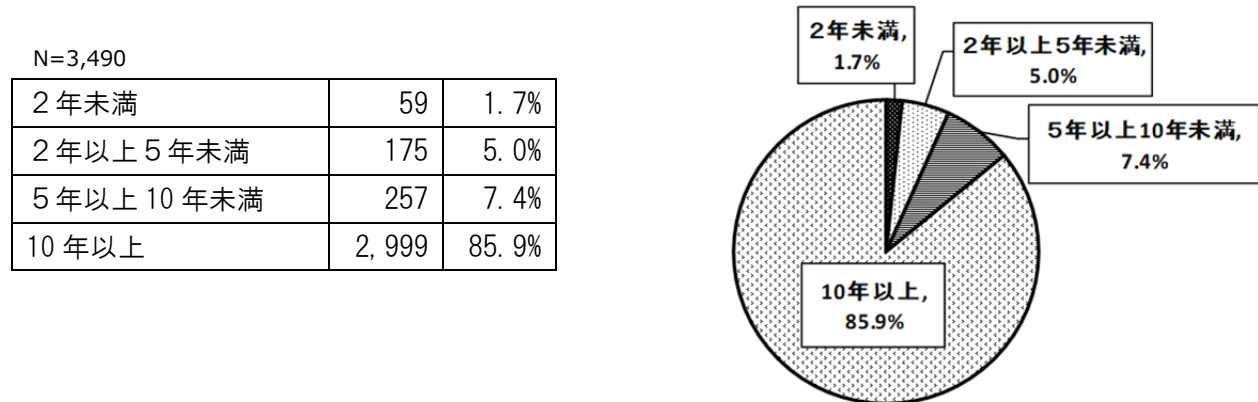
男女とも、60歳以上が約7割を占めていましたが、男性に比べて女性の方が、回答者の年齢が低い傾向が見られました。また、事業参加者割合と比較すると、10歳代から50歳代の回答者が少なく、60歳代以上の回答者が多くなっています。

II アンケート回答者の構成

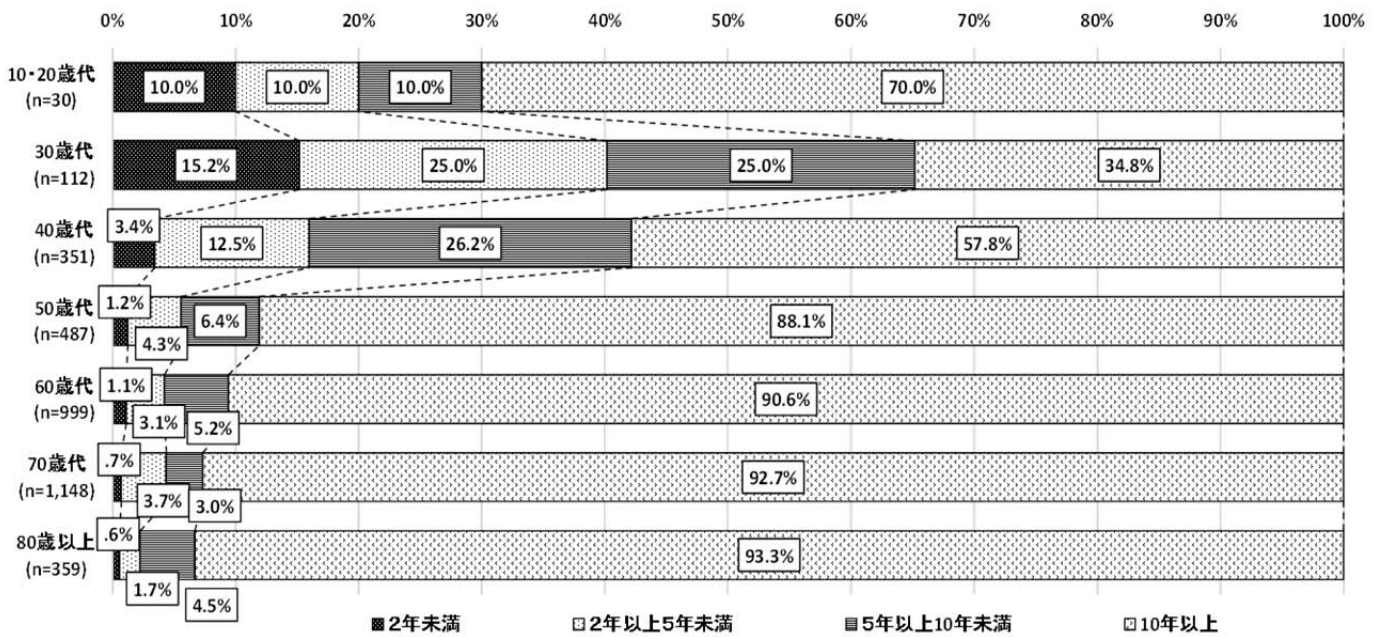
2 回答者の居住年数

問4 あなたが現在お住まいの地域の居住年数は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

「10年以上」(85.9%)が最も多く、約9割を占めています。年代別では、10・20歳代を除いて、年代が上がるほど、居住年数が長くなる傾向が見られます。



N=3,486 p<0.05



II アンケート回答者の構成

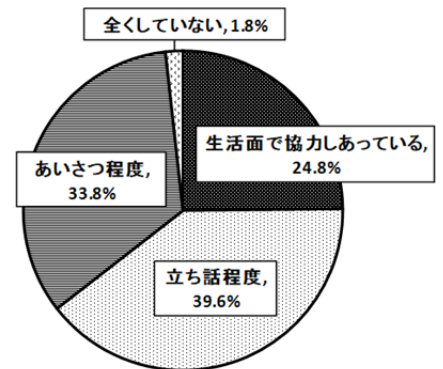
3 回答者の地域とのつきあいの状況

問5 あなたは、お住まいの地域の方とどのようなつきあいをされていますか。(○はひとつ)

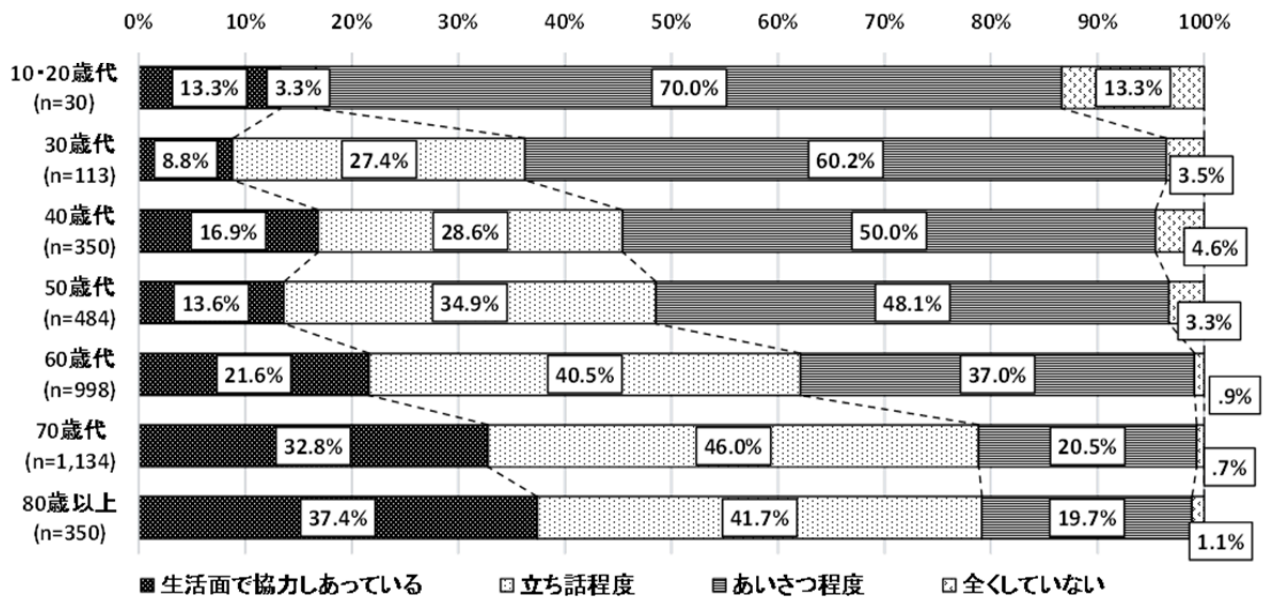
「日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている」(39.6%)が最も多く、次が「あいさつ程度の最小限のつきあいはする」(33.8%)でした。
年代が上がるほど、また、居住年数が長いほど、地域とのつきあいが深まる傾向が見られます。

N=3,463

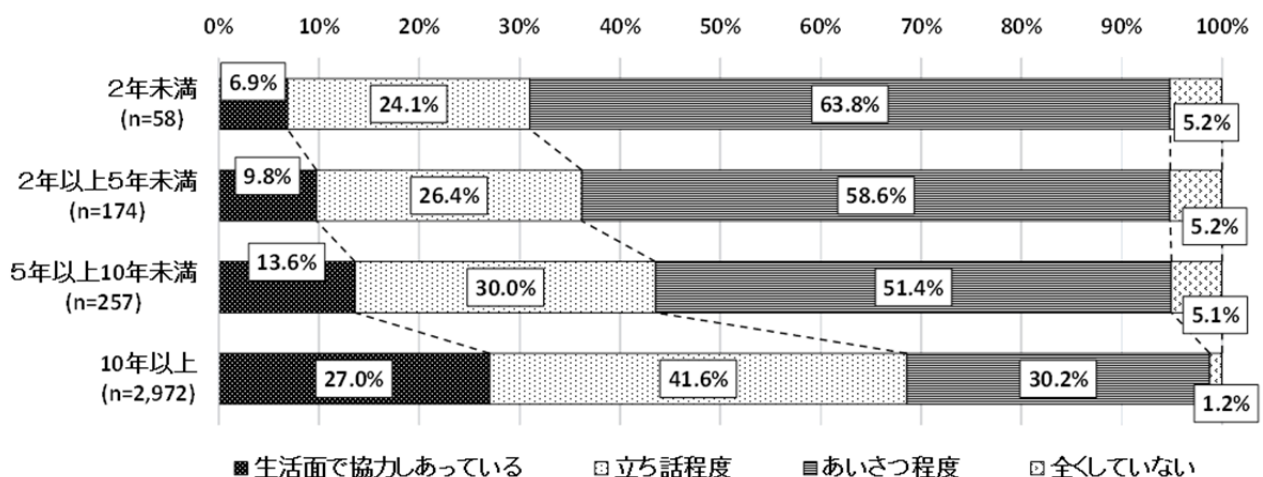
互いに相談したり、ちょっとした手伝いを頼むなど、生活面で協力しあっている人がいる	860	24.8%
日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている	1,373	39.6%
あいさつ程度の最小限のつきあいはする	1,169	33.8%
つきあいは全くしていない	61	1.8%



N=3,459 p<0.05



居住年数別の地域とのつきあいの状況 N=3,461 p<0.05



II アンケート回答者の構成

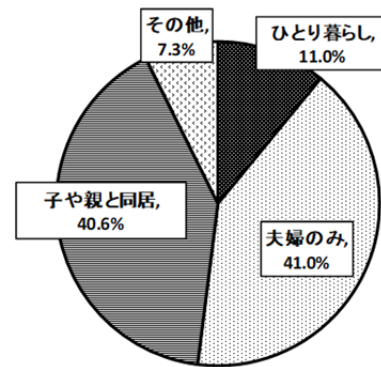
4 回答者の家族の状況

問6 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

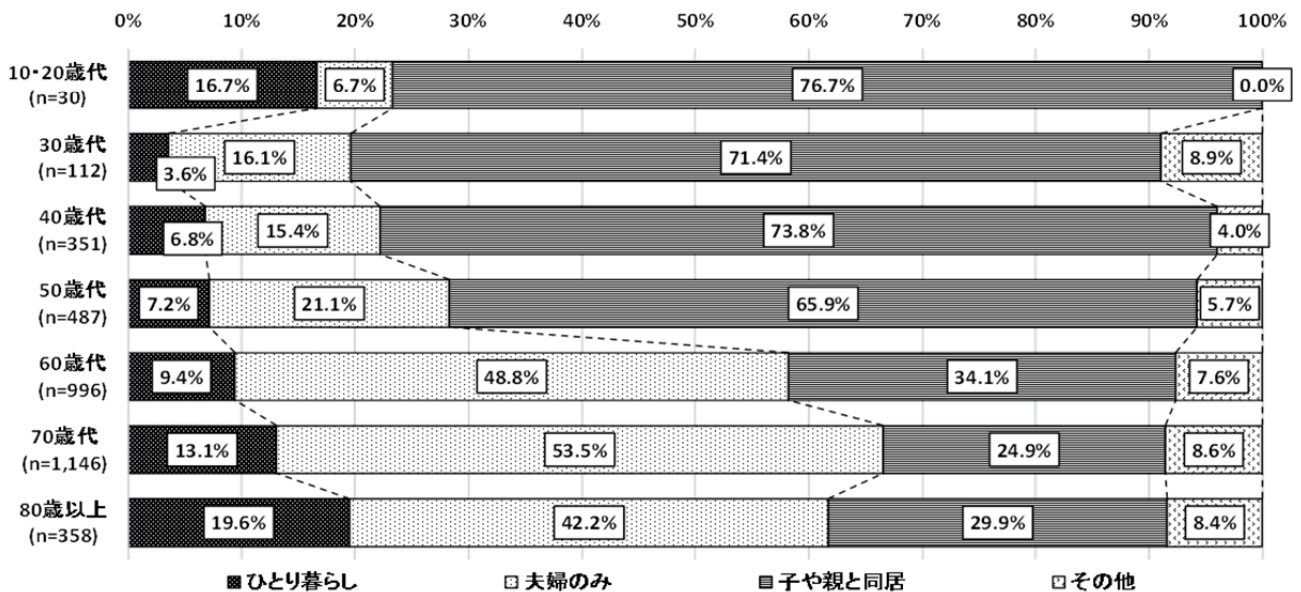
「夫婦のみ」(41.0%)が最も多く、次が「子や親と同居」(40.6%)でした。
平成28年度横浜市高齢者実態調査(65歳以上を対象)と、ほぼ同様の傾向となっています。
年代別では、10・20歳代を除いて、年代が上がるほど、「ひとり暮らし」の世帯が増える傾向が見られました。

N=3,484

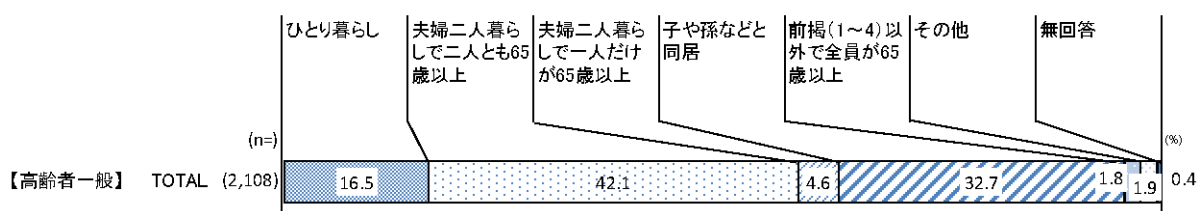
ひとり暮らし	382	11.0%
夫婦のみ	1,430	41.0%
子や親と同居	1,416	40.6%
その他	256	7.3%



N=3,480 p<0.05



～『平成28年度 横浜市高齢者実態調査』より抜粋 世帯状況～



II アンケート回答者の構成

5 回答者の就労の状況

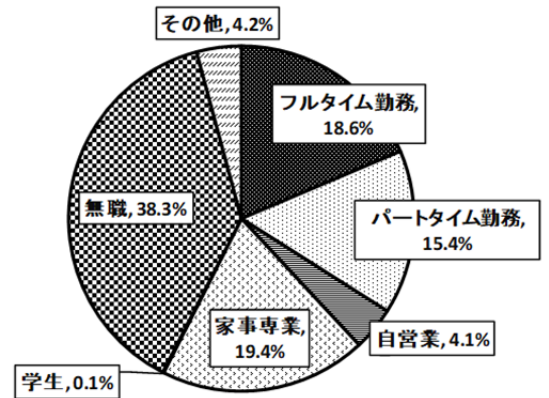
問7 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(〇はひとつ)

「無職」(38.3%)が最も多く、次が「家事専業」(19.4%)でした。

男女別では、男性は「無職」、「フルタイム勤務」が多く、女性は「家事専業」が多くなっています。

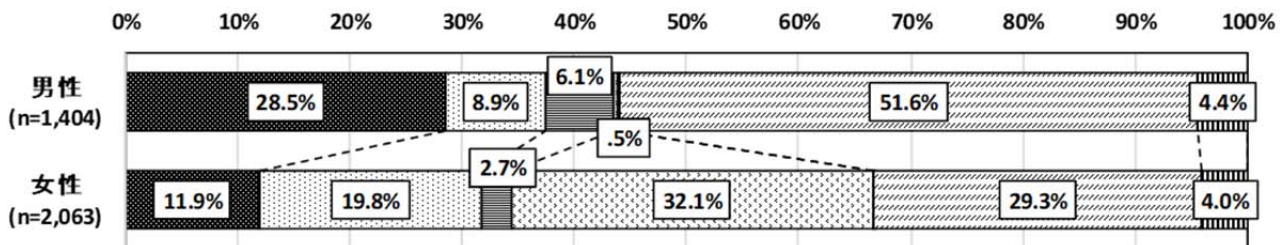
N=3,470

フルタイム勤務(8時間以上勤務)	646	18.6%
パートタイム勤務(8時間未満勤務)	534	15.4%
自営業	141	4.1%
家事専業	672	19.4%
学生	3	0.1%
無職	1,329	38.3%
その他	145	4.2%

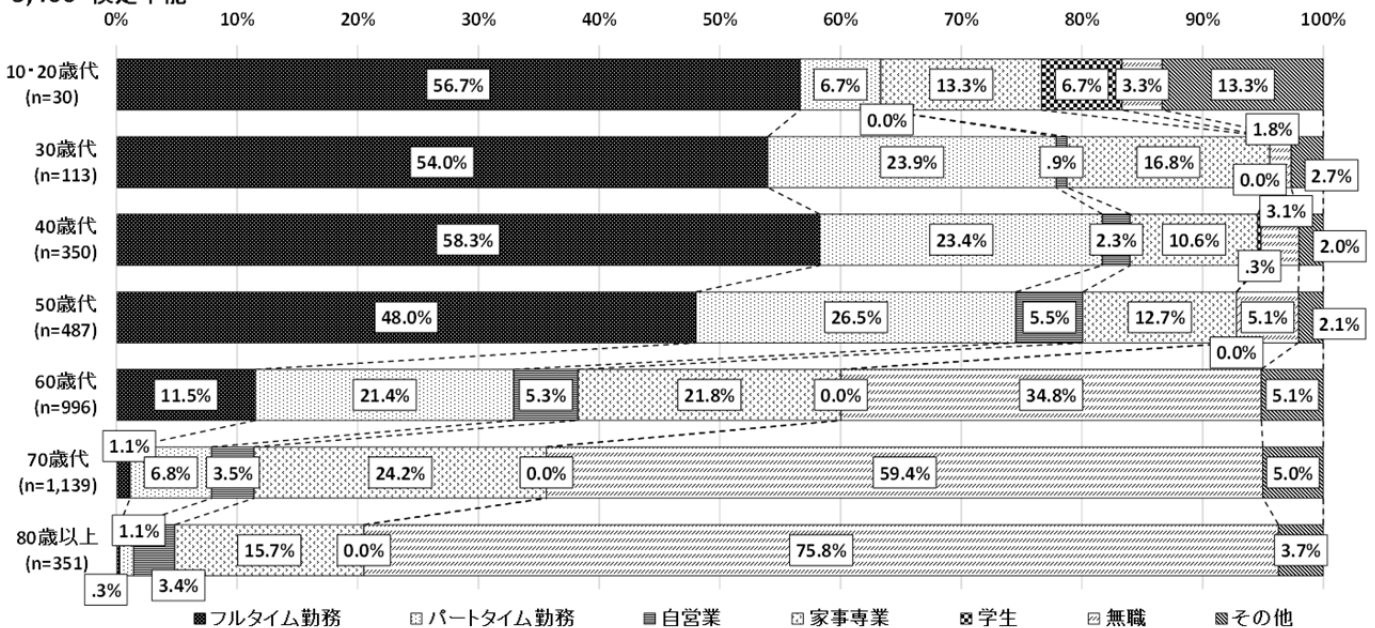


N=3,467 p<0.05

■フルタイム勤務 □パートタイム勤務 ■自営業 □家事専業 □学生 □無職 □その他



N=3,466 検定不能



II アンケート回答者の構成

6 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類

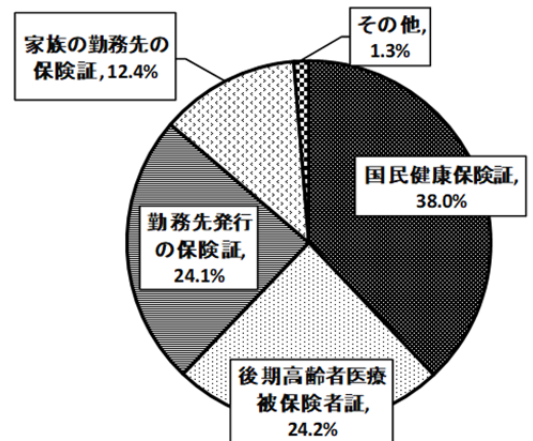
問 8 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

「国民健康保険証」(38.0%) が最も多く、次が「後期高齢者医療被保険者証」(24.2%)でした。

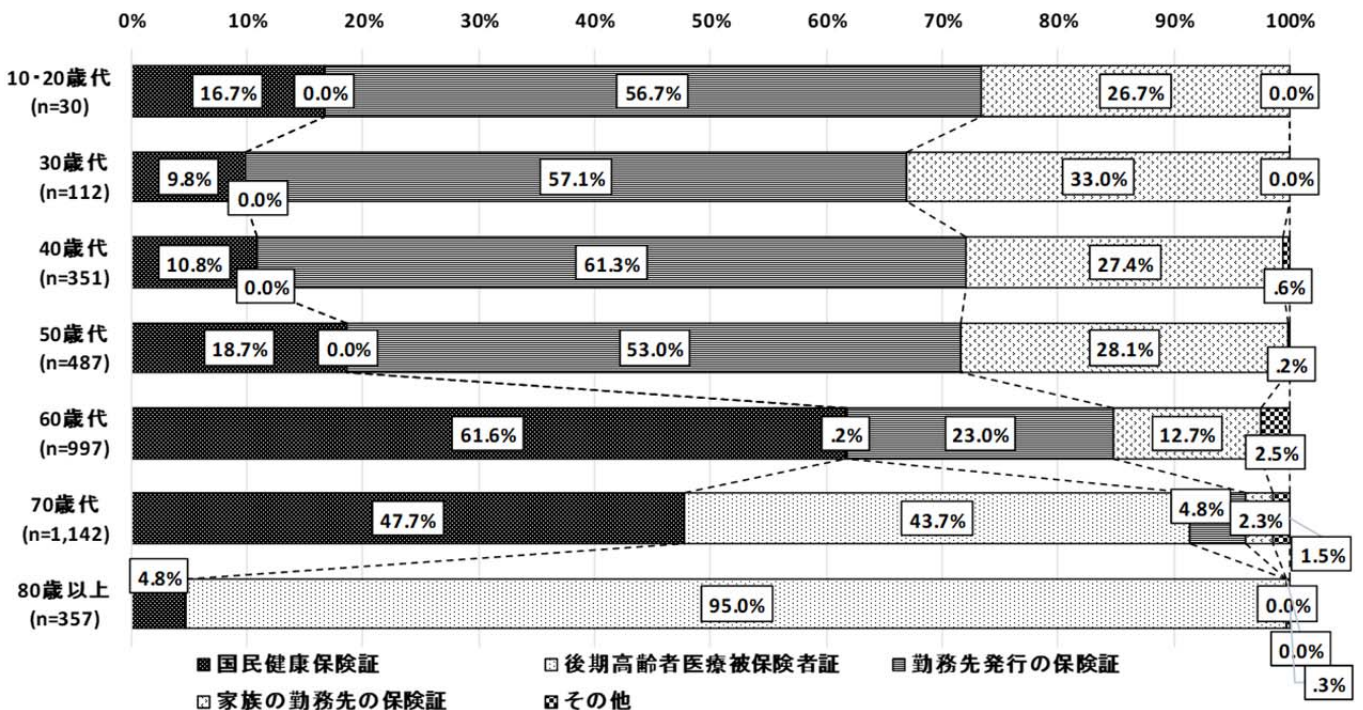
年代別では、「勤務先発行の保険証」と回答する人が、40歳代までは年代が上がるほど増え、50歳代以降では減る傾向が見られます。

N=3,480

国民健康保険証	1,321	38.0%
後期高齢者医療被保険者証 (75歳以上の方)	842	24.2%
勤務先発行の保険証	839	24.1%
家族の勤務先発行の保険証	432	12.4%
その他	46	1.3%



N=3,476 p<0.05



II アンケート回答者の構成

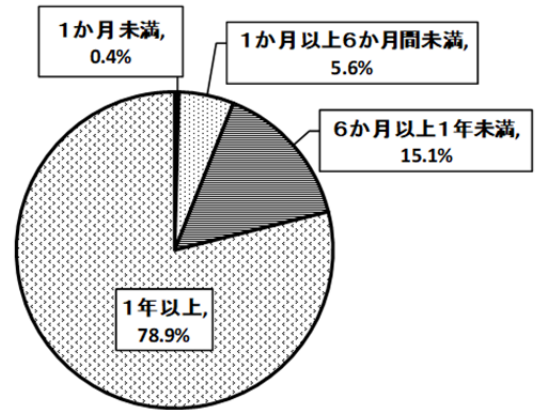
7 回答者の「ウォーキングポイント」参加期間

問9 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(○はひとつ)

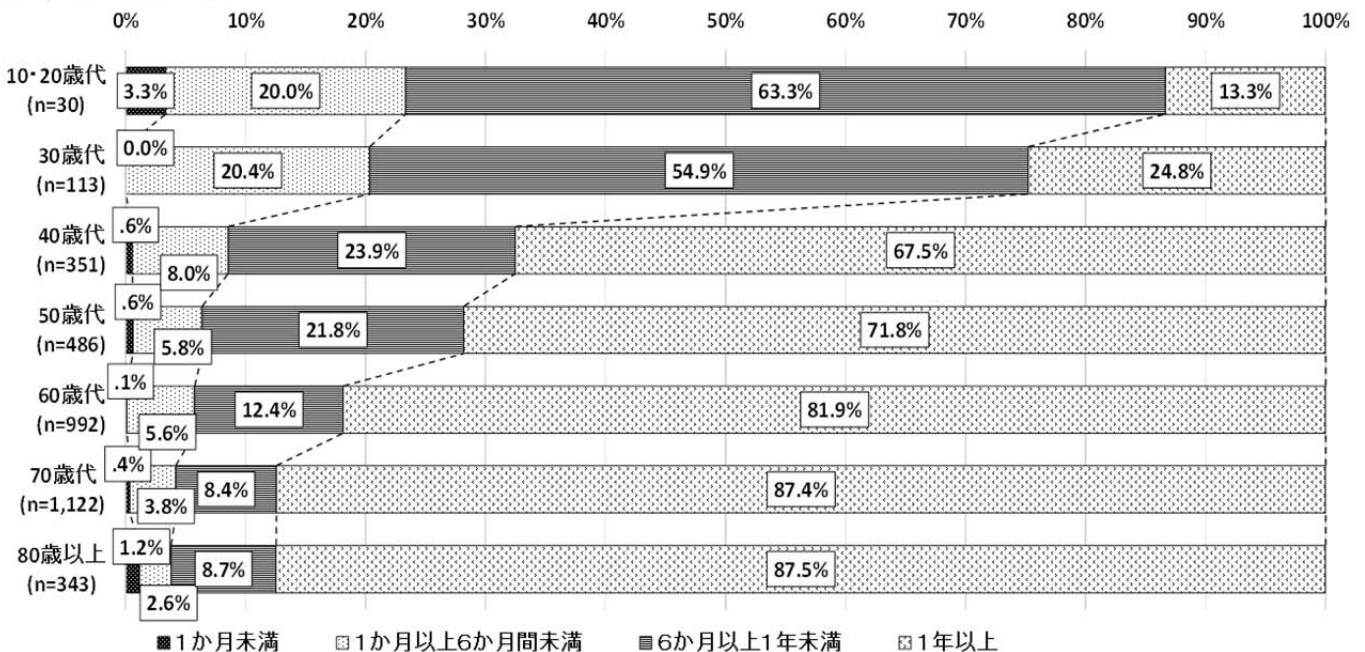
事業参加期間は「1年以上」(78.9%)が最も多く、次が「6か月以上1年未満」(15.1%)でした。

N=3,441

1か月未満	15	0.4%
1か月以上6か月間未満	193	5.6%
6か月以上1年未満	518	15.1%
1年以上	2,715	78.9%



N=3,437 検定不能



Ⅲ ウォーキング状況

1 一日平均歩数

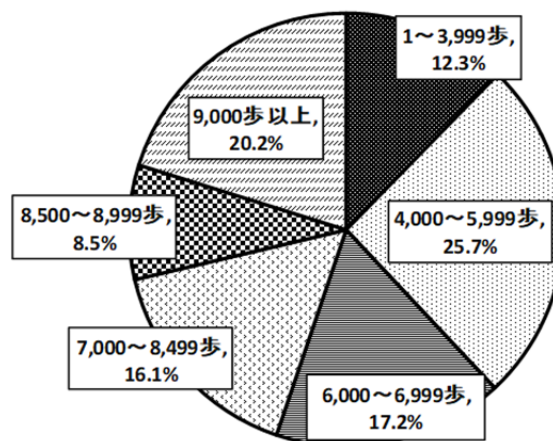
問 10 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(○はひとつ)

年代別では、女性では、年代が上がるほど歩数が少なくなる傾向が見られます。男女別では、男性の歩数が多く、就業状況別では、フルタイム勤務の人の歩数が最も多くなっています。

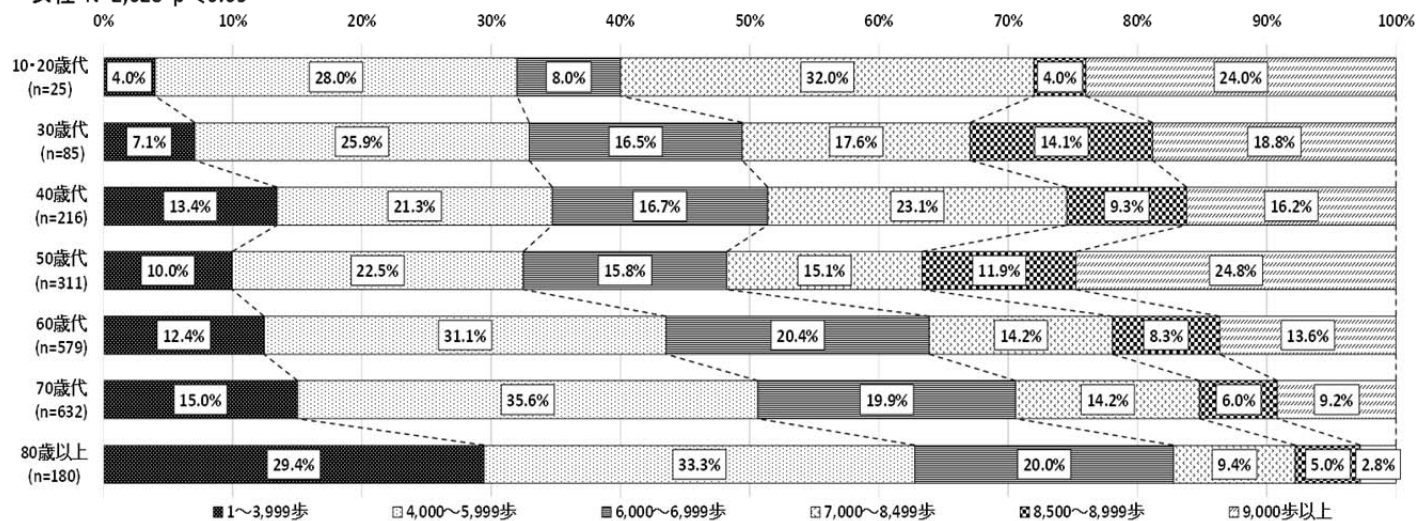
また、歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数が多い傾向が見られます。

N=3,422

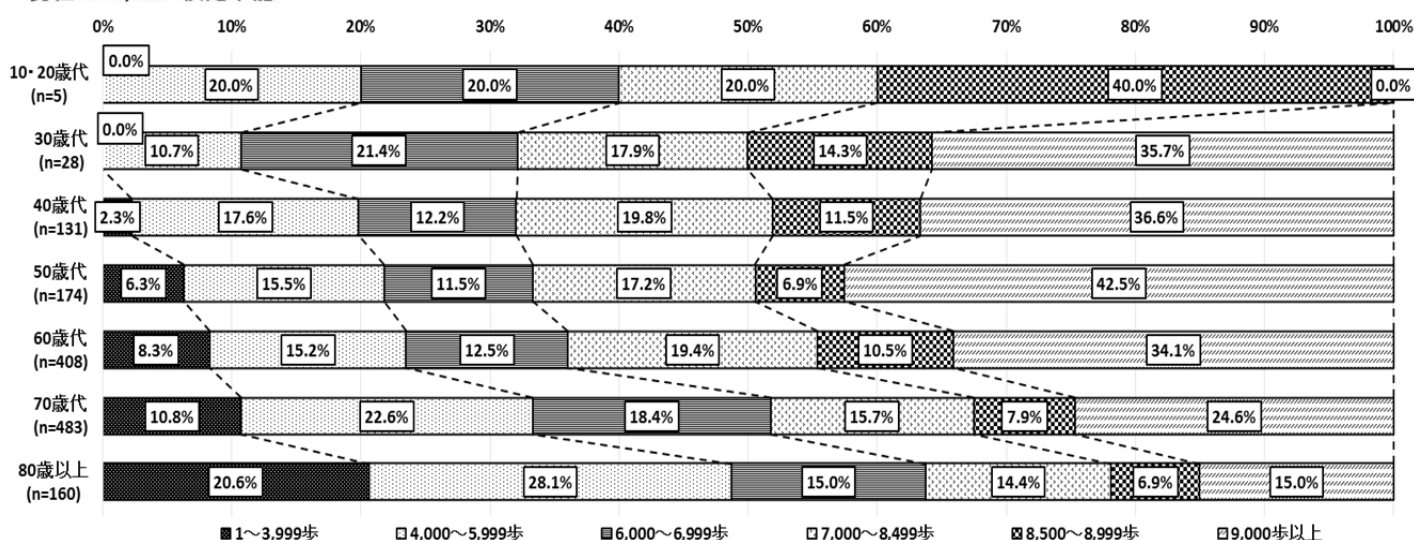
1～3,999 歩	420	12.3%
4,000～5,999 歩	881	25.7%
6,000～6,999 歩	588	17.2%
7,000～8,499 歩	551	16.1%
8,500～8,999 歩	292	8.5%
9,000 歩以上	690	20.2%



女性 N=2,028 p<0.05

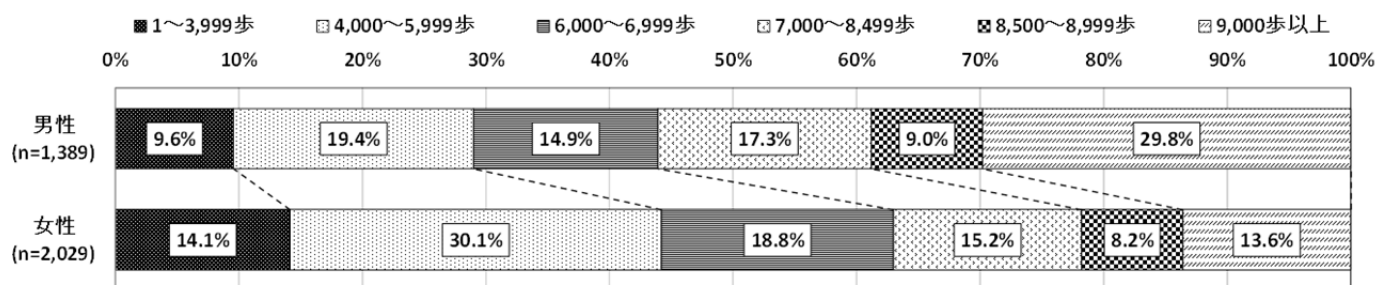


男性 N=1,389 検定不能

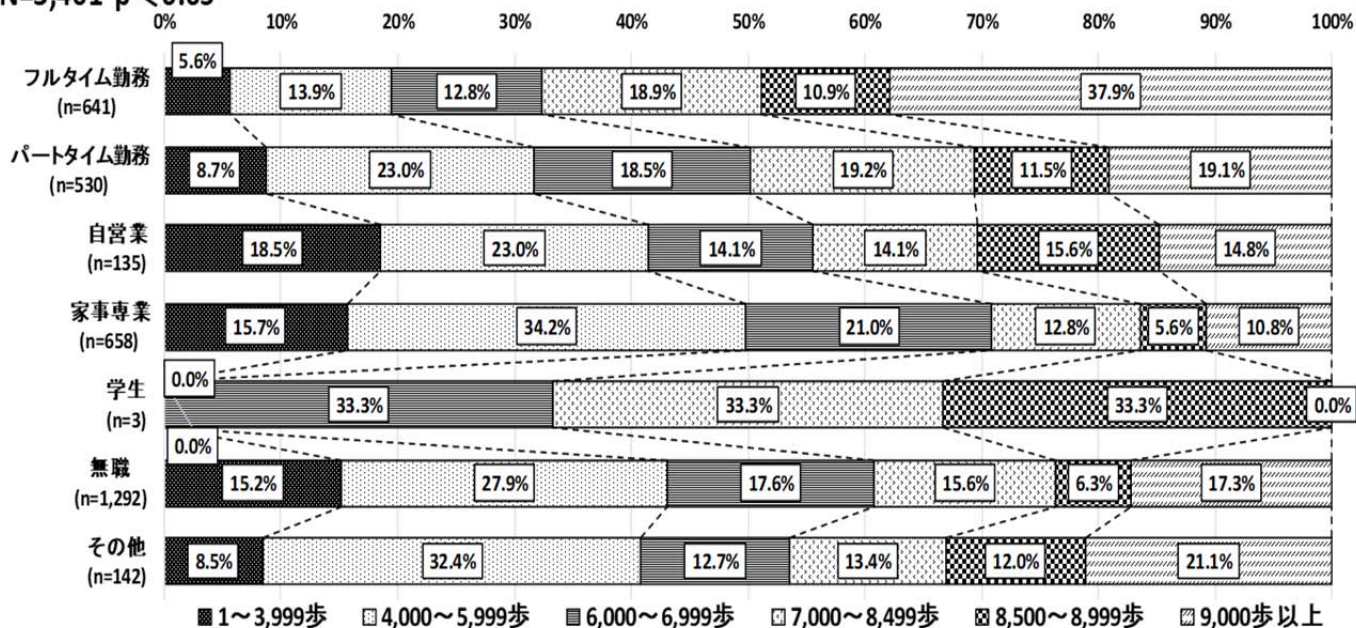


Ⅲ ウォーキング状況

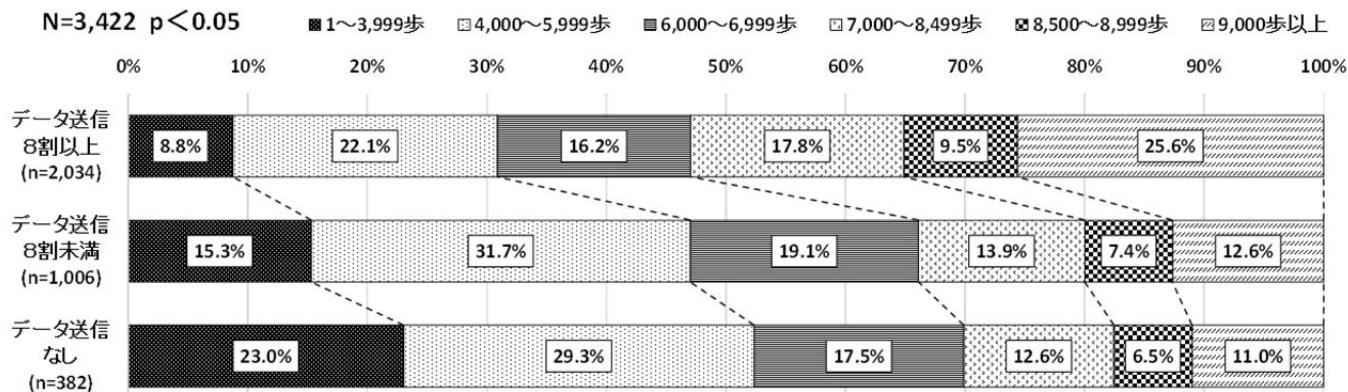
N=3,418 p<0.05



N=3,401 p<0.05



N=3,422 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化

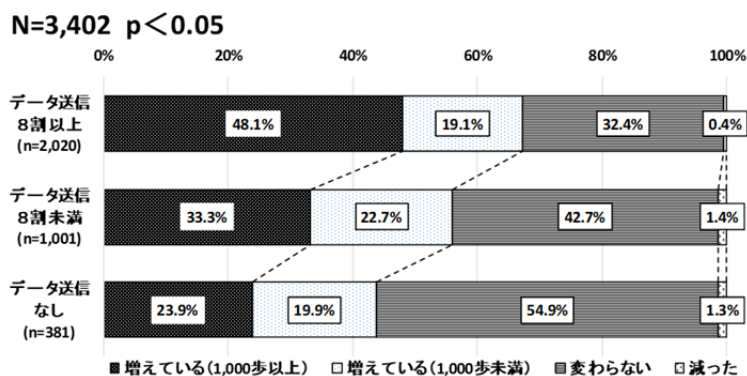
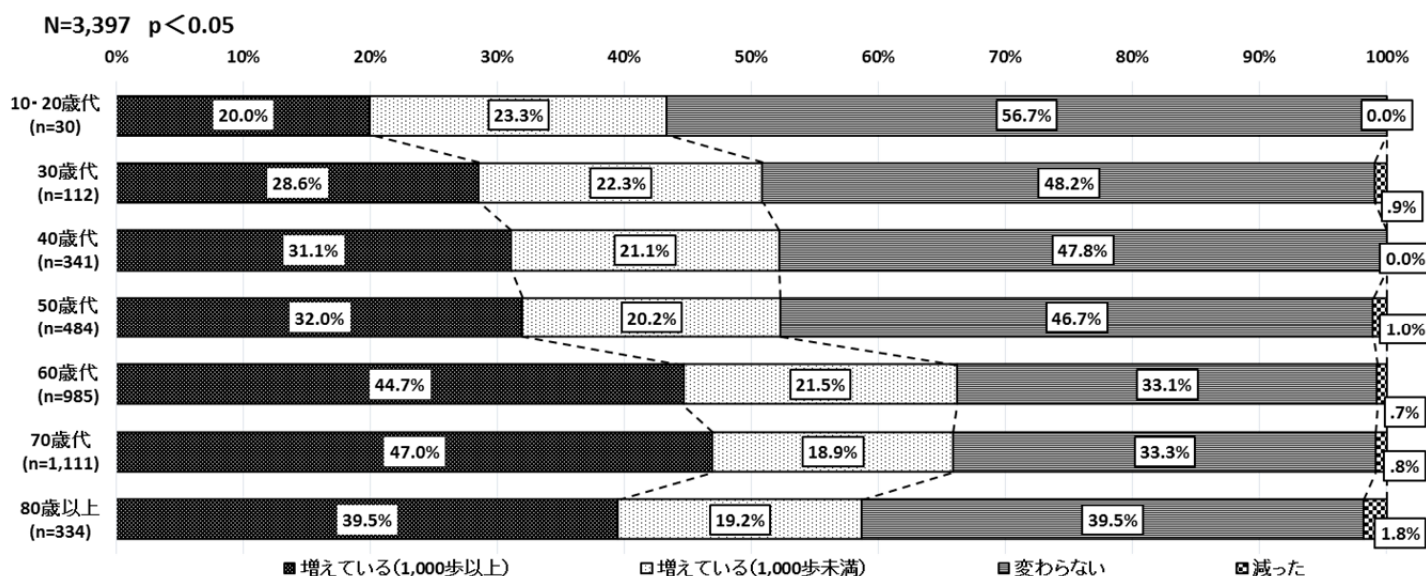
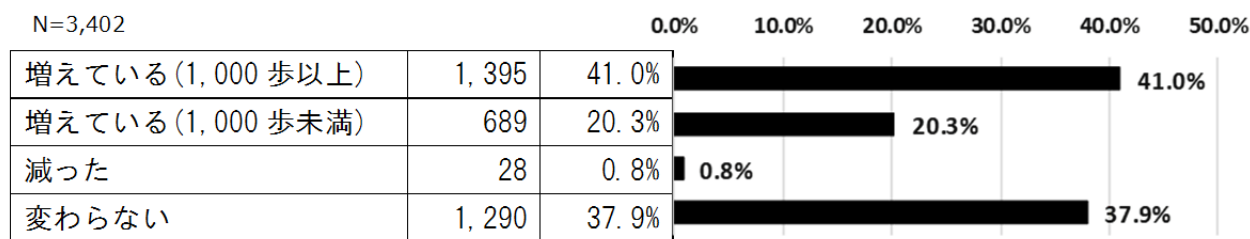
問 11 この事業に参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

一日の歩数が「増えている(「1,000歩以上」および「1,000歩未満」を含む)」と回答した人は約6割(61.3%)です。

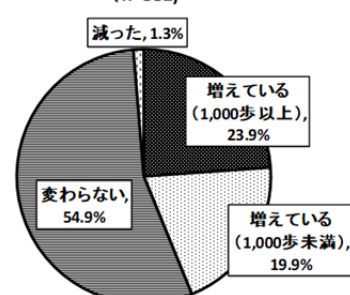
特に、1,000歩以上「増えている」と回答した人は、回答者全体の4割にのぼり、「第2期健康横浜21」の行動目標の1つである、「あと1,000歩、歩く」を達成しています。

さらに、歩数計をリーダーにのせてデータを送信していない人も、4割以上の人が一日の歩数が「増えている(「1,000歩以上」および「1,000歩未満」を含む)」と回答しており、この事業への参加が、多くの人の歩数増加につながる結果となっています。

年代別では、80歳以上を除いて、年代が上がるほど1,000歩以上「増えている」と回答した人が多い傾向が見られるとともに、歩数データの送信割合が高い人ほど、一日の歩数が「増えている(「1,000歩以上」および「1,000歩未満」を含む)」と回答した人が多い傾向が見られます。



データ未送信者の事業参加後の一日平均歩数の変化 (n=381)



Ⅲ ウォーキング状況

3 1週間にどれくらい歩いているか（ウォーキング状況）

問 12 あなたは、1週間にどれくらい歩いていますか。（○はひとつ）

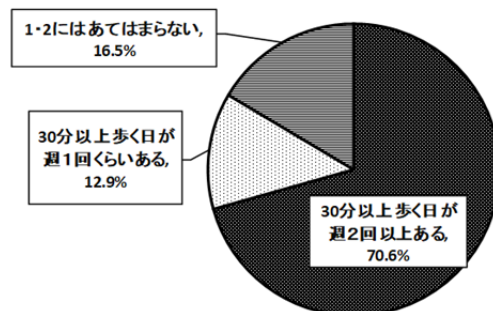
「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人は7割以上です。

10・20歳代を除いて、60歳代までは年代が上がるほど、また、歩数データの送信割合が高い人ほど、「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人が増える傾向が見られます。

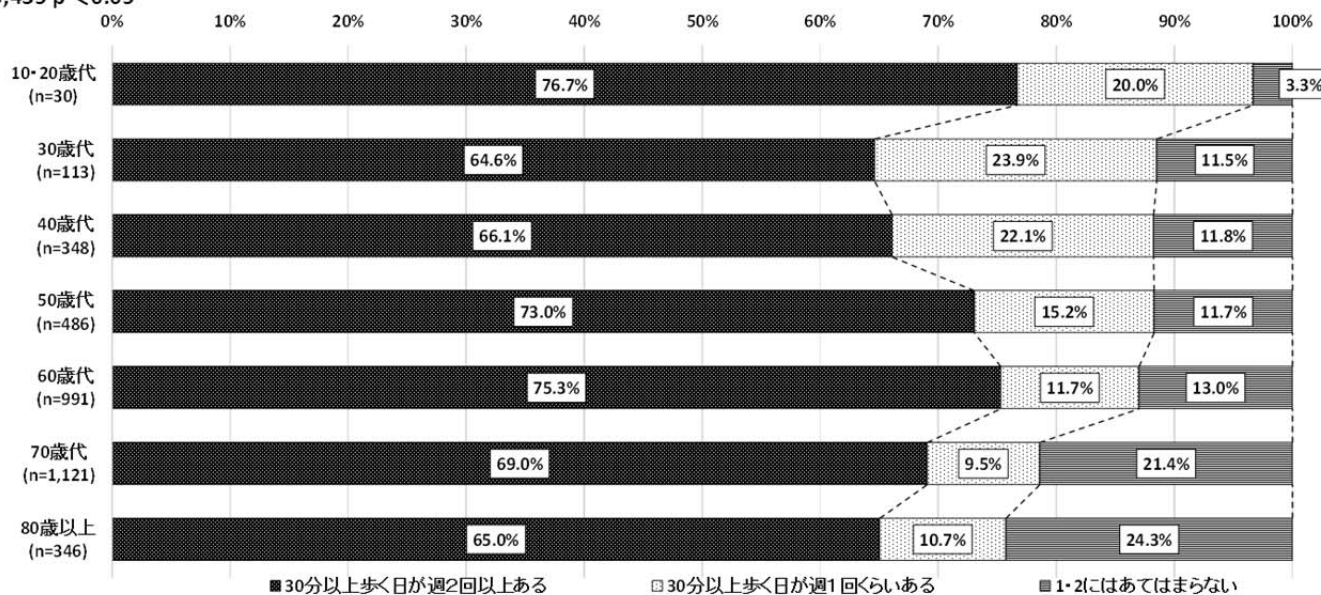
※健康日本 21 では、「1回30分以上週2回以上運動している人」を「運動習慣がある人」としています。

N=3,439

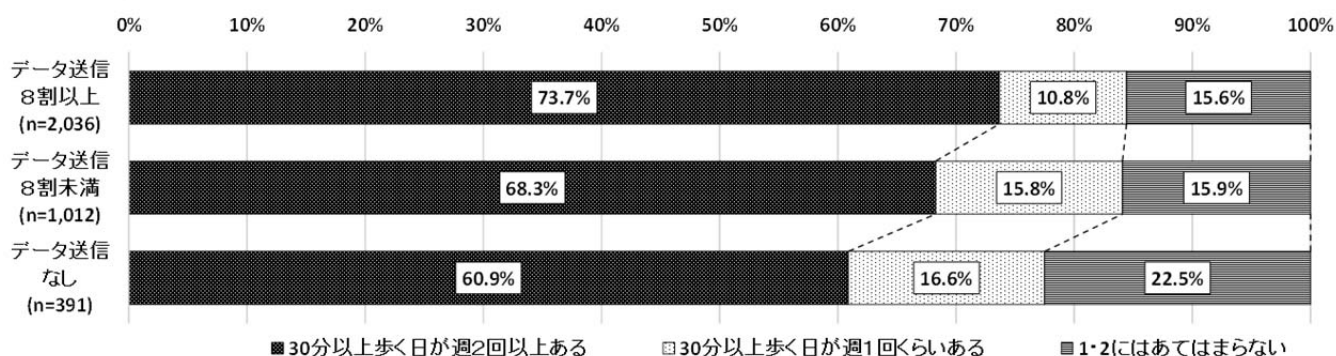
1	30分以上歩く日が週2回以上ある	2,429	70.6%
2	30分以上歩く日が週1回くらいある	444	12.9%
3	1・2にはあてはまらない	566	16.5%



N=3,435 p<0.05



N=3,439 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

4 ウォーキング状況の継続期間

問 13 問 12 でおうかがいした「1週間にどれくらい歩いているか」の状況についてうかがいます。
これは、どれくらいの期間継続していますか（○はひとつ）

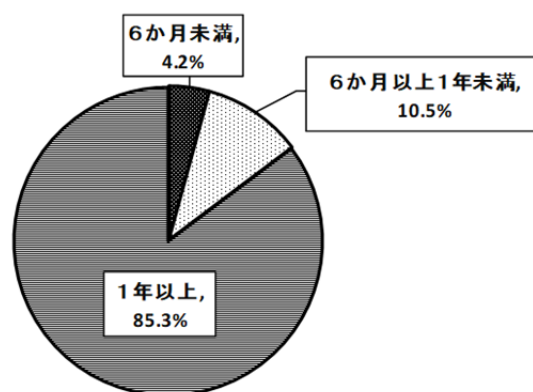
「1年以上」継続していると回答した人は8割を上回っています。

年代別では、10・20歳代、80歳代を除いて、年代が上がるほど「1年以上」継続していると回答した人が増える傾向が見られます。

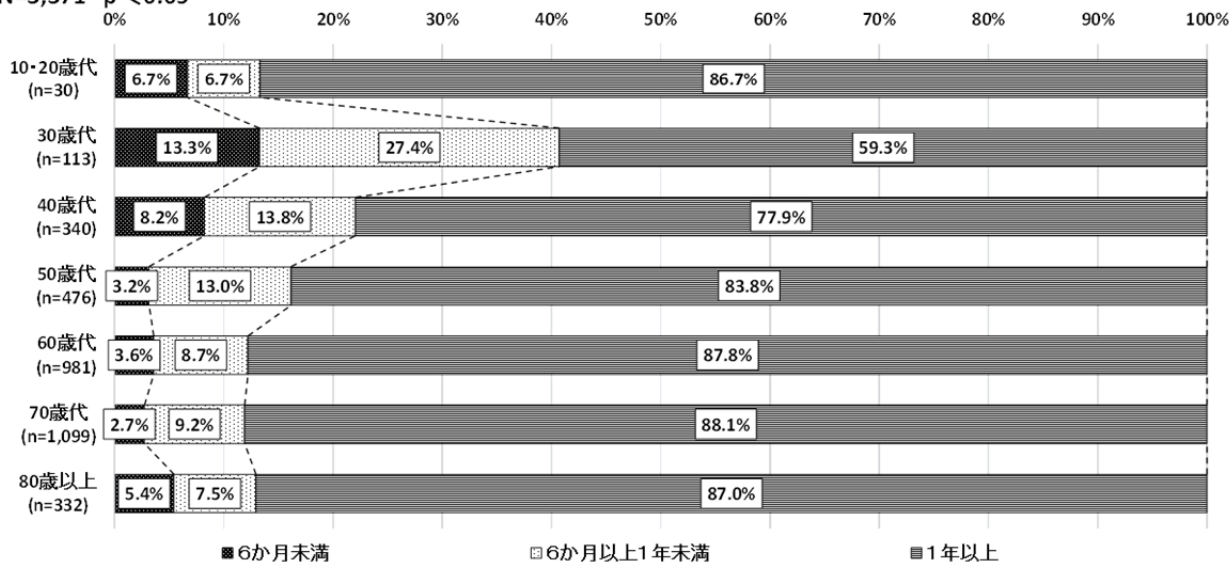
「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人では、約9割の人がその状況を「1年以上」継続していると回答しており、歩くことが習慣となり、その習慣が継続していることが分かります。

N=3,376

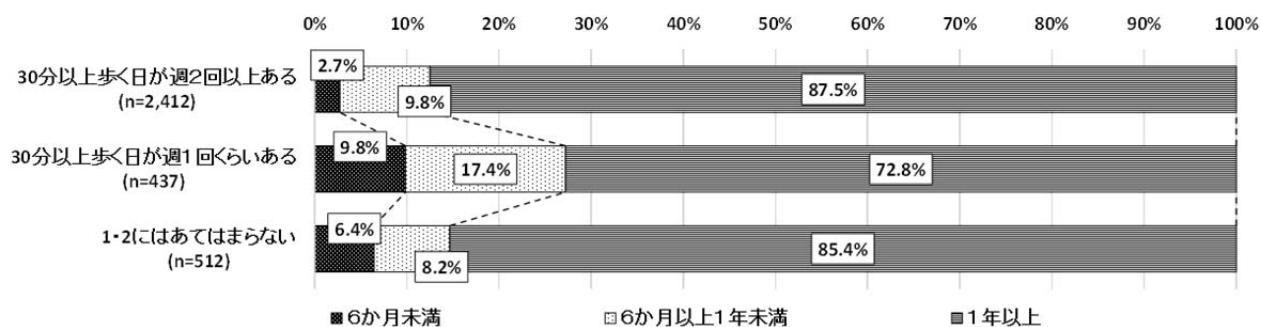
6か月未満	143	4.2%
6か月以上1年未満	354	10.5%
1年以上	2,879	85.3%



N=3,371 p<0.05



歩行習慣別の継続期間 N=3,361 p<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

1 歩数計使用状況

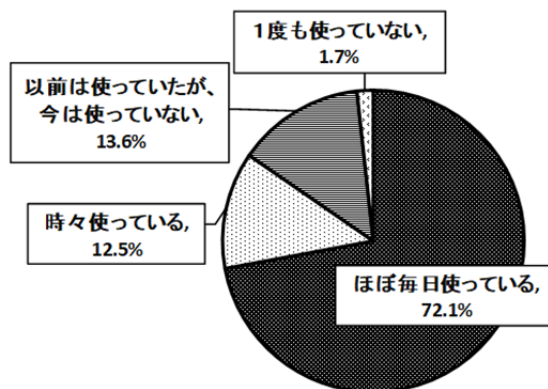
問 14 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(〇はひとつ)

昨年度同様、72.1%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」と併せると84.6%の人が「使っている」と回答しています。

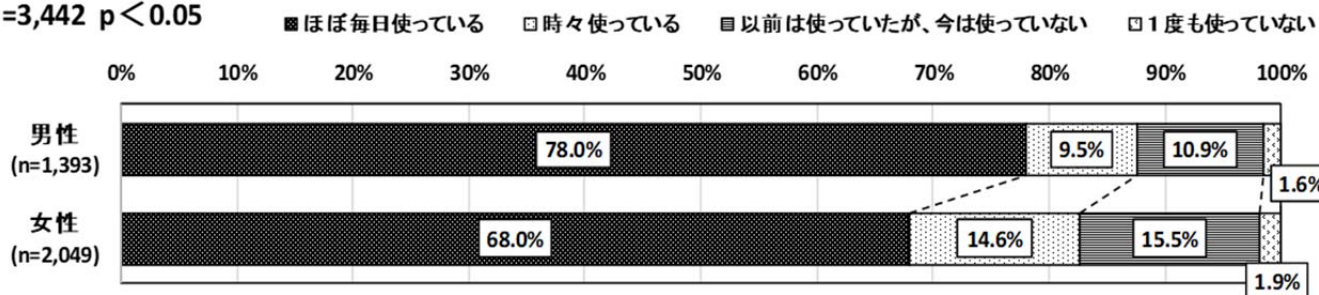
男女別では女性より男性の方が歩数計の使用頻度が多く、年代別では60歳代までは年代が上がるほど使用頻度が多くなり、70歳代以降は減少する傾向が見られます。

N=3,445

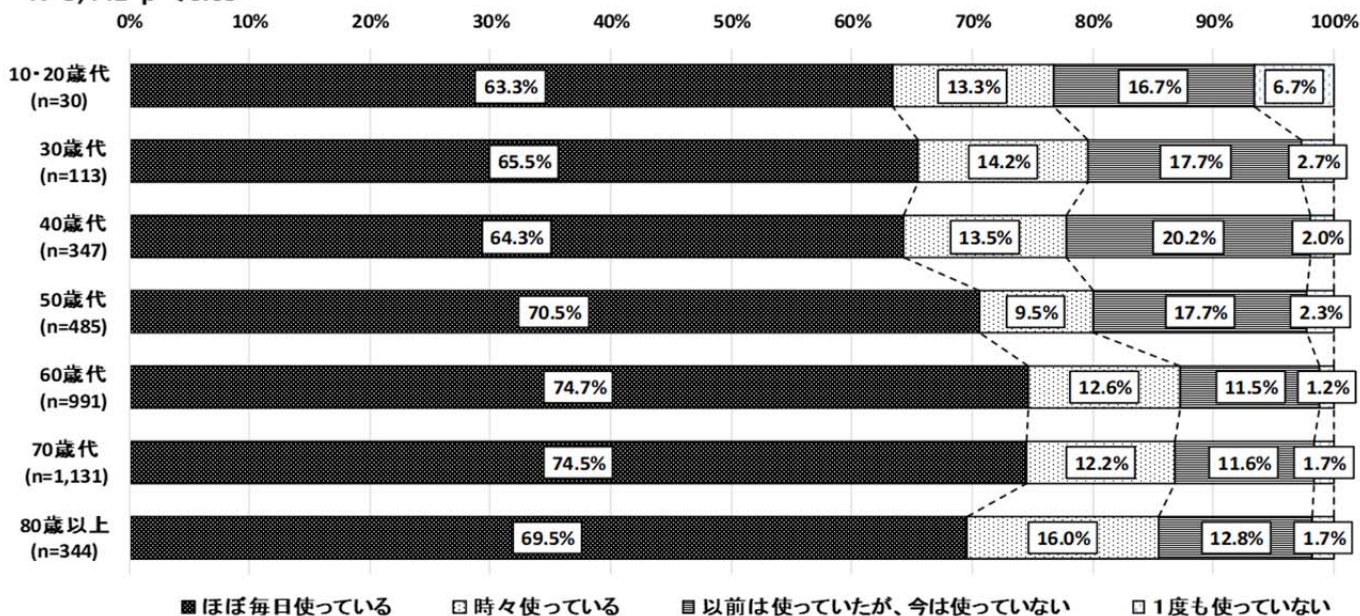
ほぼ毎日使っている	2,483	72.1%
時々使っている	432	12.5%
以前は使っていたが、今は使っていない	470	13.6%
1度も使っていない	60	1.7%



N=3,442 p < 0.05



N=3,441 p < 0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

2 歩数計の付け忘れ頻度

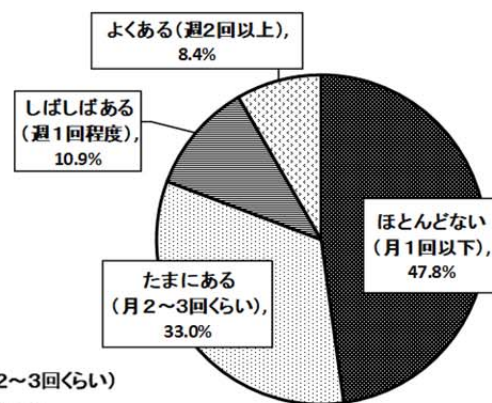
問 15 問 14 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。
あなたは歩数計を付け忘れることがありますか。あれば頻度をお答えください。(○はひとつ)

歩数計を付け忘れることが「ほとんどない(月1回以下)」と回答した人は約5割でした。

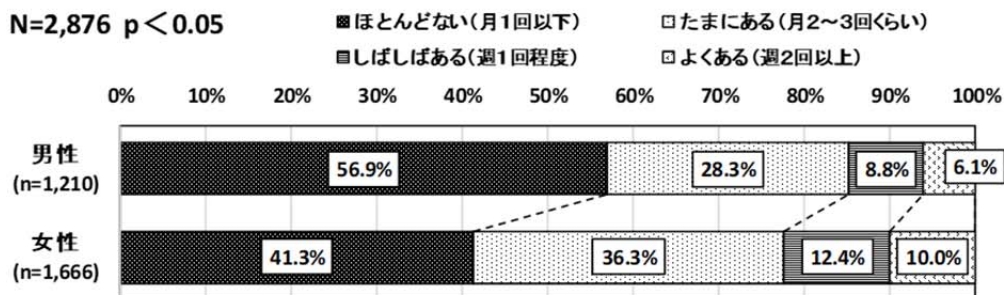
男女別では女性より男性の方が歩数計の付け忘れが少なく、年代別では年代が上がるほど付け忘れが少ない傾向が見られます。

N=2,879

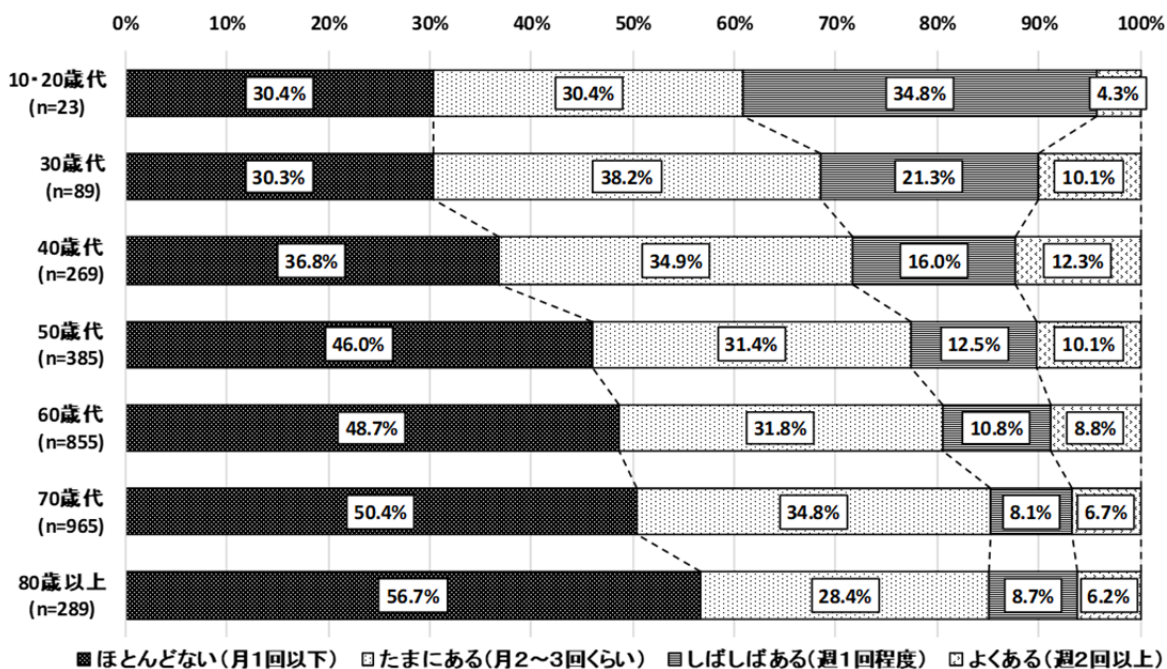
ほとんどない(月1回以下)	1,376	47.8%
たまにある(月2~3回くらい)	949	33.0%
しばしばある(週1回程度)	313	10.9%
よくある(週2回以上)	241	8.4%



N=2,876 p<0.05



N=2,875 p<0.05



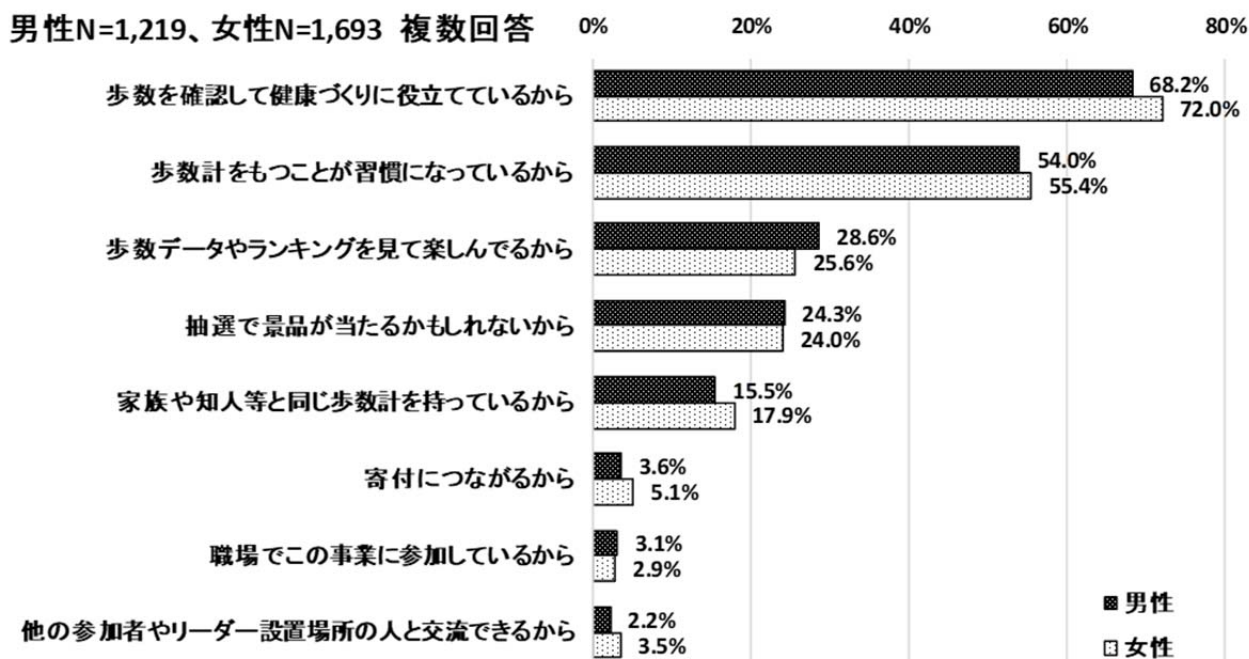
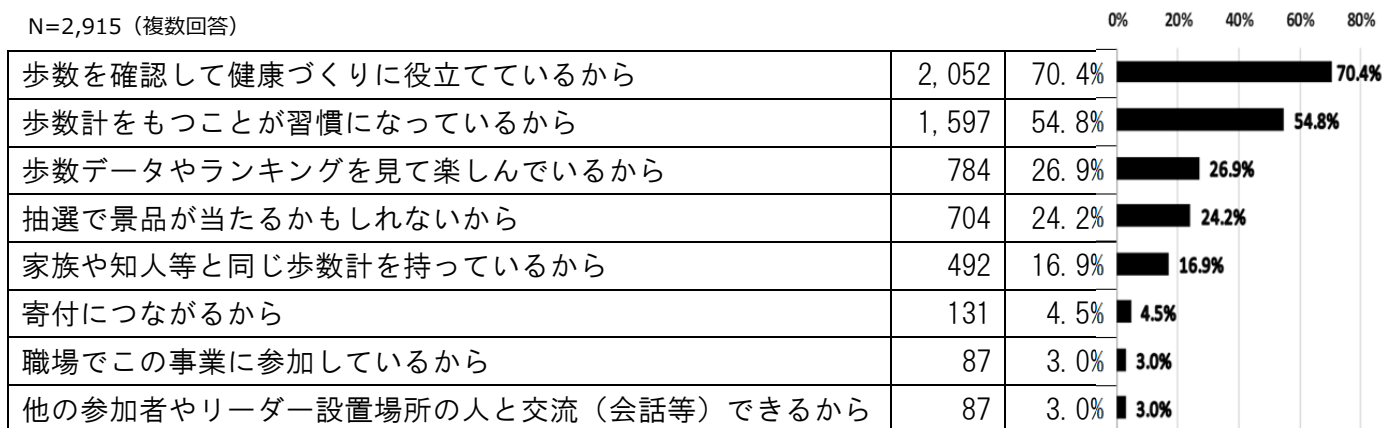
IV 「ウォーキングポイント」参加状況

3 歩数計使用理由

問 16 問 14 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。
あなたが歩数計を使っている理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

歩数計を使っている理由は、「歩数を確認して健康づくりに役立っているから」(70.4%) が最も多く、次いで「歩数計をもつことが習慣になっているから」(54.9%)、「歩数データやランキングを見て楽しんでいるから」(26.9%)、「抽選で景品が当たるかもしれないから」(24.2%) の順となっています。

男女とも、理由の順位はほぼ同じでした。



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

4 リーダー設置場所に行く頻度

問 17 問 14 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。

リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォンから歩数データを確認することができます。あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。

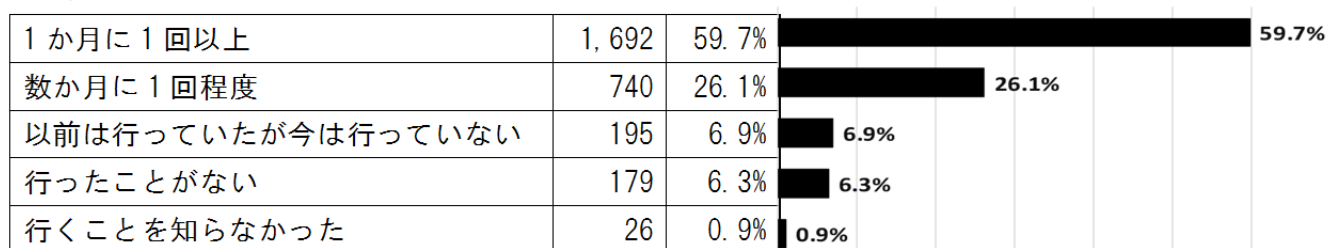
(○はひとつ)

6割弱の人が「1か月に1回以上」、26.1%の人が「数か月に1回程度」、リーダー設置場所に行くと呼んでいます。(歩数計の歩数データ保存期間：42日)

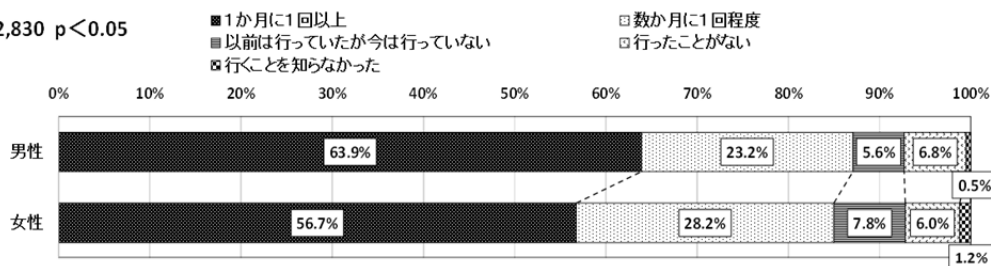
男女別では、男性の方が、女性よりリーダー設置場所に行く人が多くなっています。年代別では、最も少ない80歳代以上の人でも7割以上の方がリーダー設置場所に行っていました。

なお、リーダー設置場所に行っていない人も、6割弱の人が歩数計を使っていると回答しています。

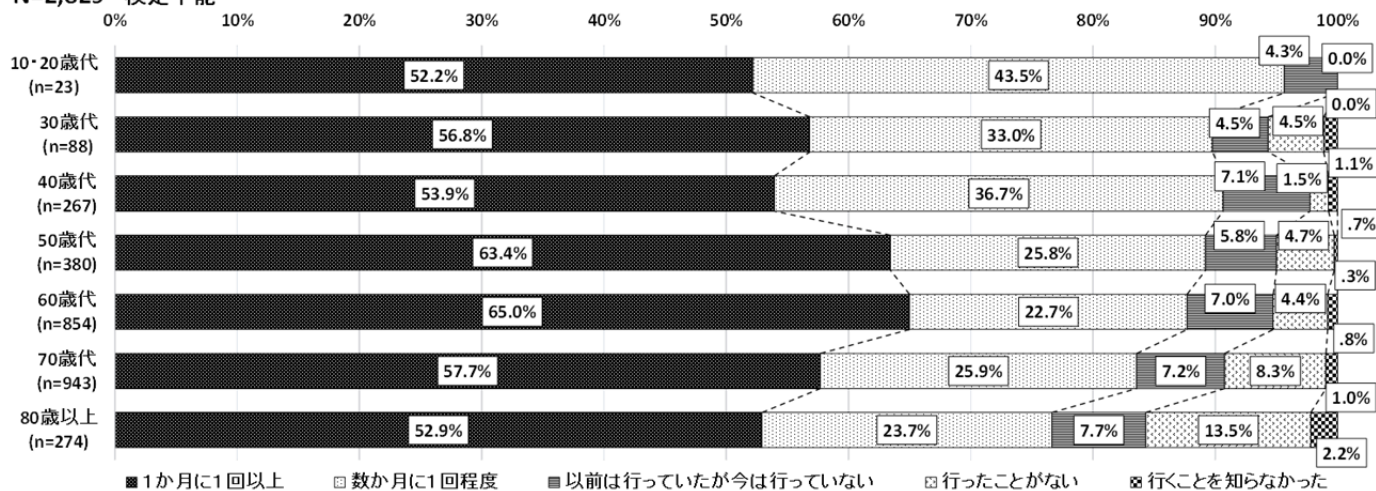
N=2,832



N=2,830 p<0.05



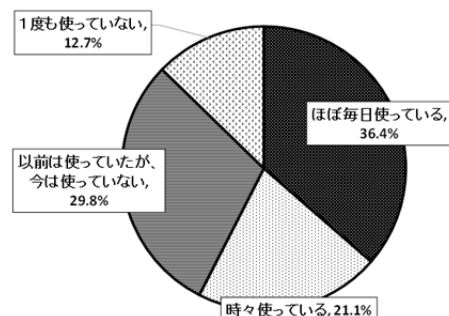
N=2,829 検定不能



データ未送信者の歩数計使用状況 (n=393)

リーダー設置場所に行っていない人のうち、36.4%の人が、歩数計を「ほぼ毎日使っている」と回答しています。

「時々使っている」と回答した人も併せると、6割弱の人が歩数計を使っています。



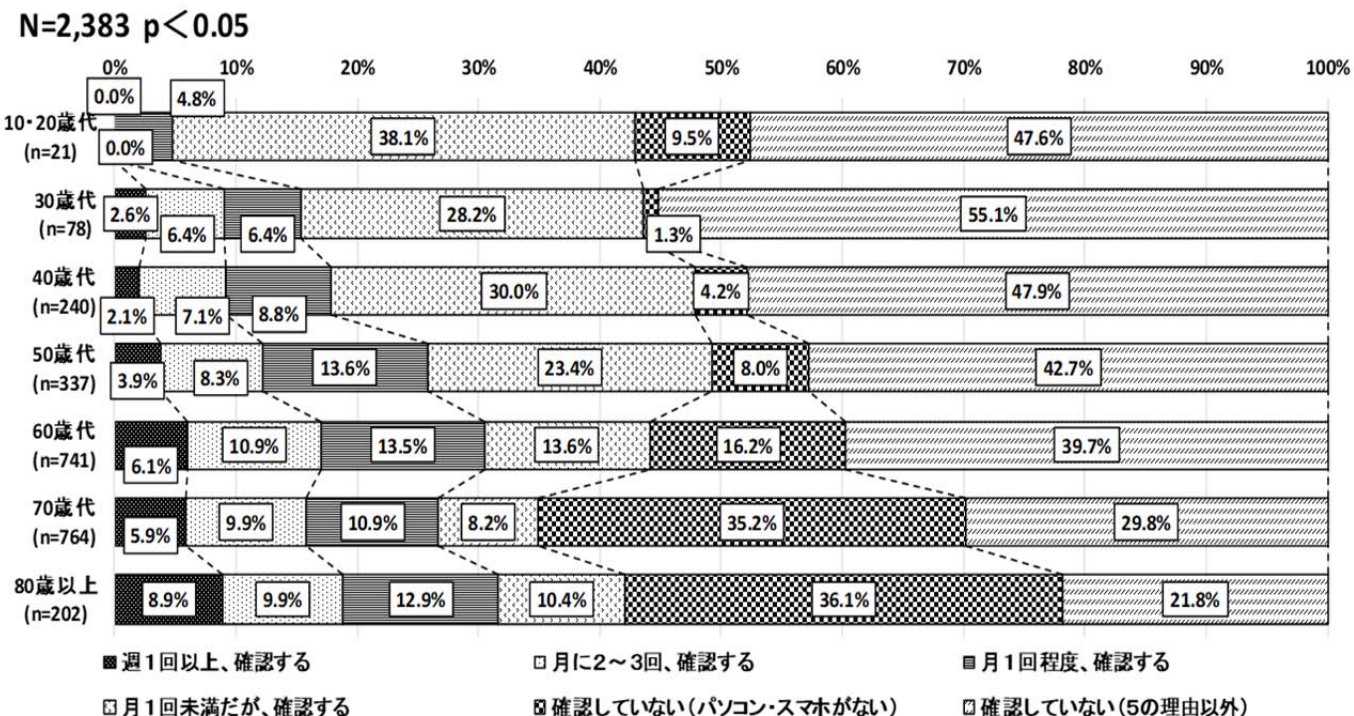
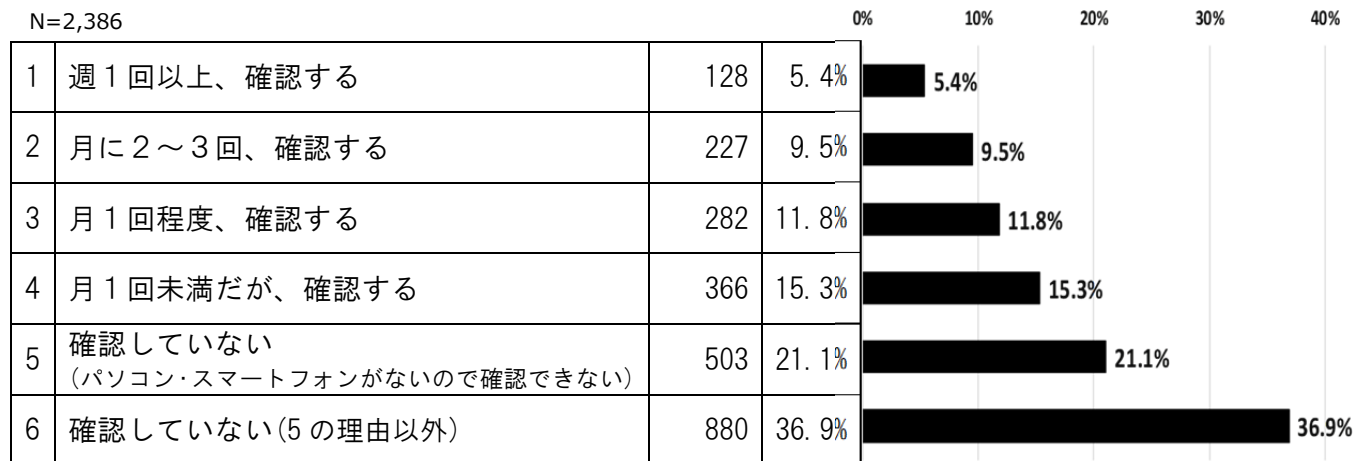
IV 「ウォーキングポイント」参加状況

5 自身の歩数記録等の確認状況

問 18 問 17 で「1. 1か月に1回以上」「2. 数か月に1回程度」とお答えの方にお伺いします。
パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか。(〇はひとつ)

4割以上の方が歩数データ等を「確認する(「週1回以上」、「月に2~3回」、「月1回程度」、「月1回未満を含む)」と回答していますが、36.9%の方が「確認していない(5の理由以外)」と回答しています。

年代別では、「確認していない(パソコン・スマートフォンがないので確認できない)」と回答する人は、10・20歳代を除いて、年代が上がるほど増加する傾向が見られます。



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

6 歩数計の使用期間

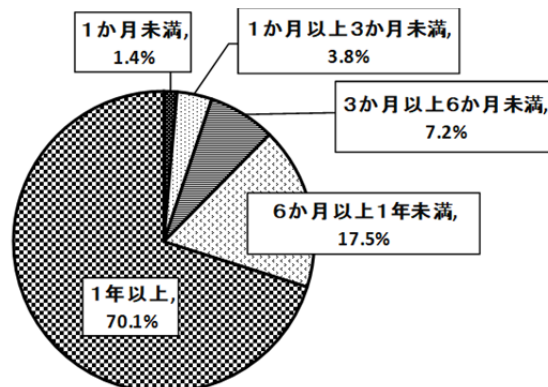
問 19 問 14で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。

あなたが実際に歩数計を使っている（使った）期間はどれくらいですか。（○はひとつ）

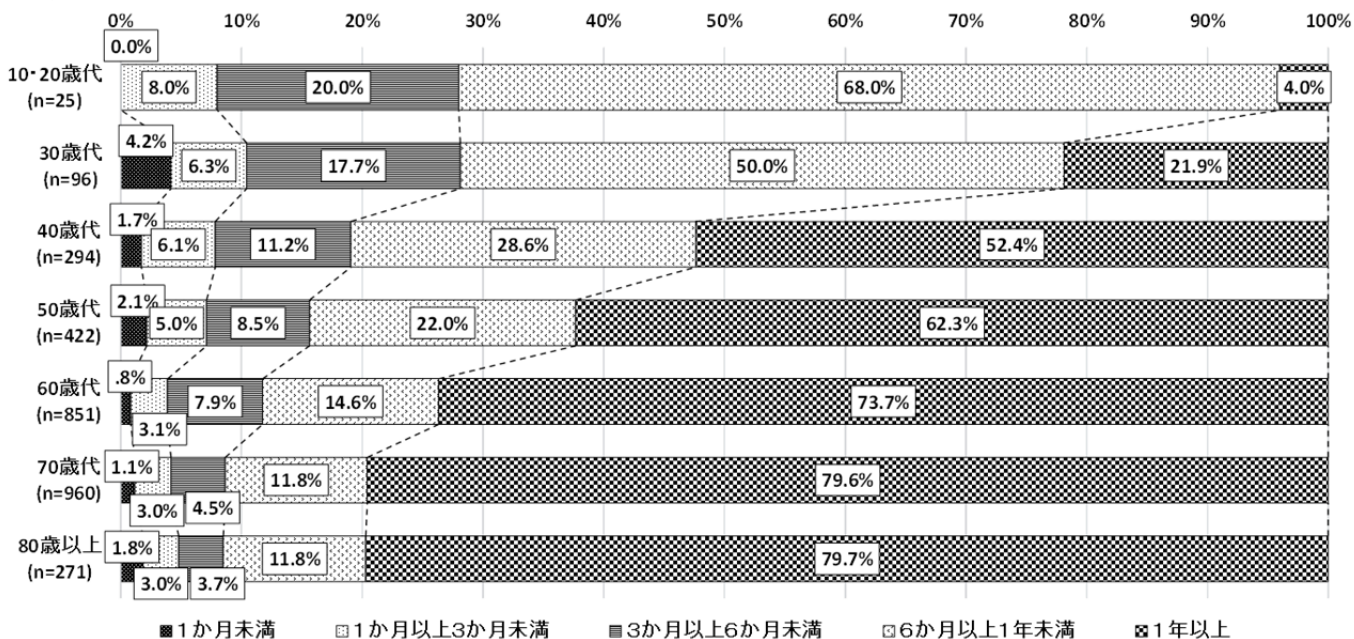
「1年以上」（70.1%）が最も多く、次が「6か月以上1年未満」（17.5%）でした。

N=2,922

1か月未満	41	1.4%
1か月以上3か月間未満	110	3.8%
3か月以上6か月間未満	211	7.2%
6か月以上1年未満	511	17.5%
1年以上	2,049	70.1%



N=2,919 検定不能



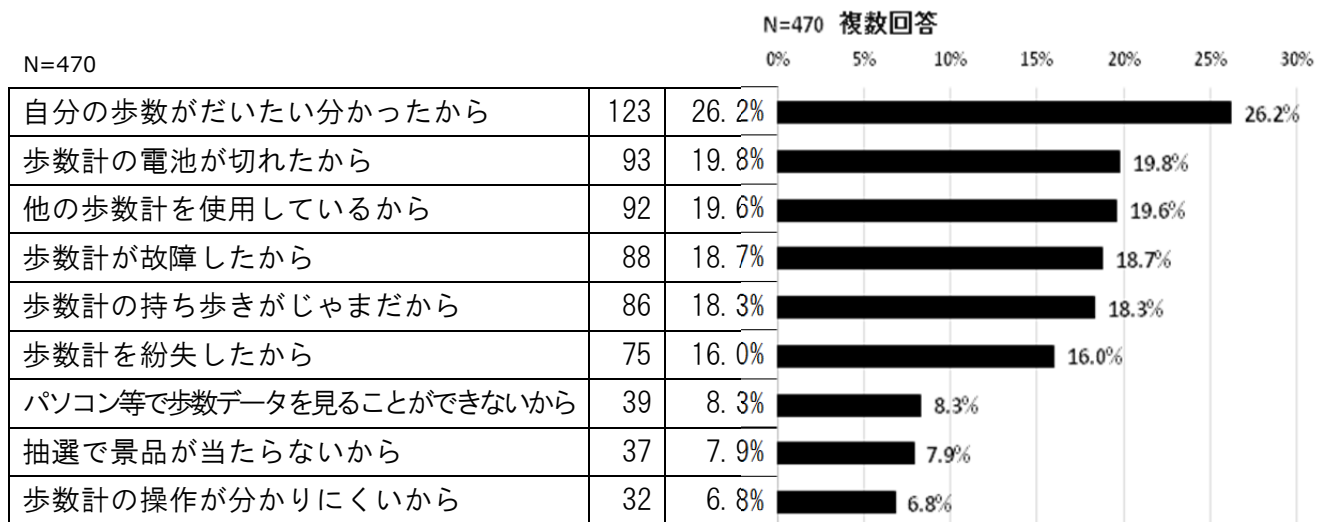
IV 「ウォーキングポイント」参加状況

7 歩数計を使わなくなった理由

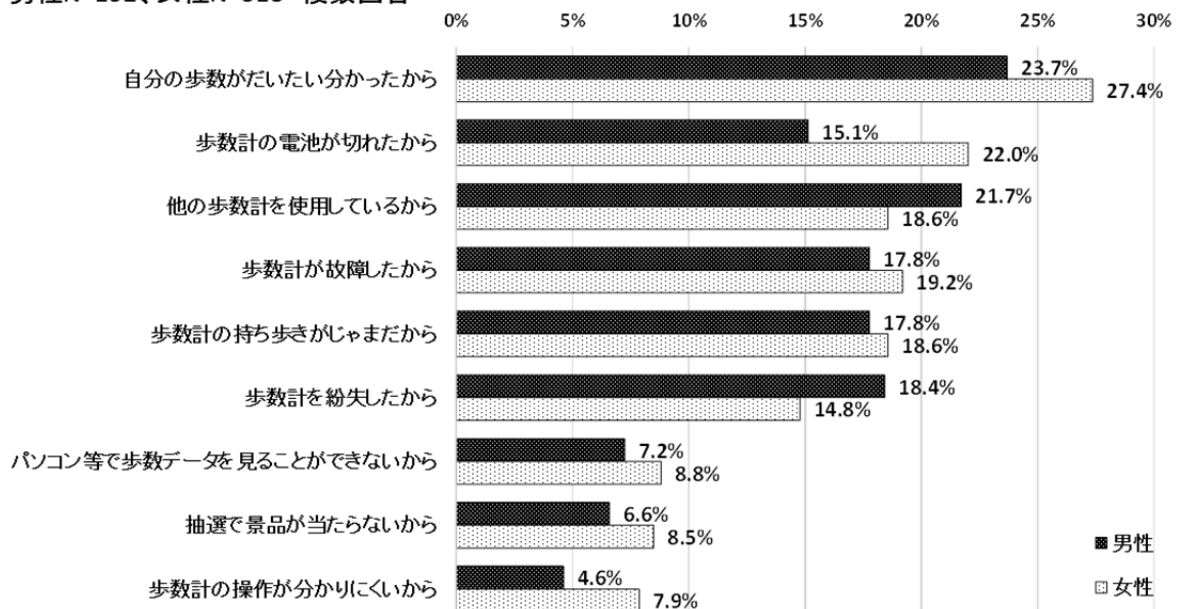
問 20 問 14 で「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。
あなたが歩数計を使わなくなった理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

「自分の歩数がだいたい分かったから」(26.2%)が最も多く、次が「歩数計の電池が切れたから」(19.8%)でした。

男女別では、「歩数計の電池が切れたから」の理由が女性では2番目に挙げられていましたが、男性では6番目と低くなっています。



男性N=152、女性N=318 複数回答



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

1 参加前・後の外出頻度

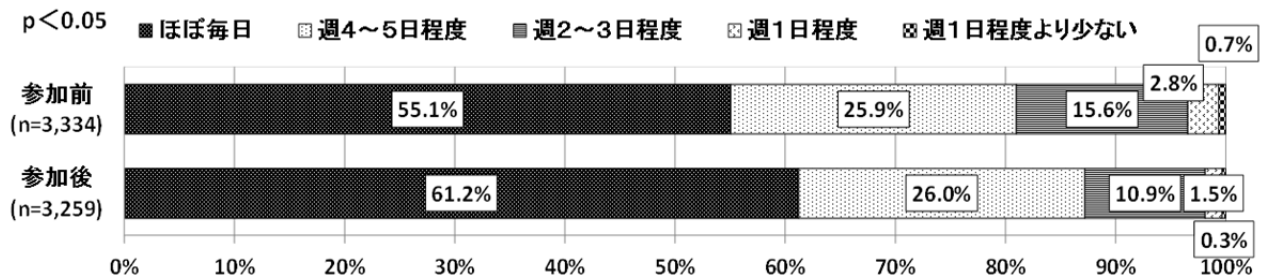
問 21 あなたの外出頻度は、どれくらいですか。(〇はひとつ) (参加前後でそれぞれお答えください。)

「ほぼ毎日」が最も多く、次が「週4～5日程度」でした。

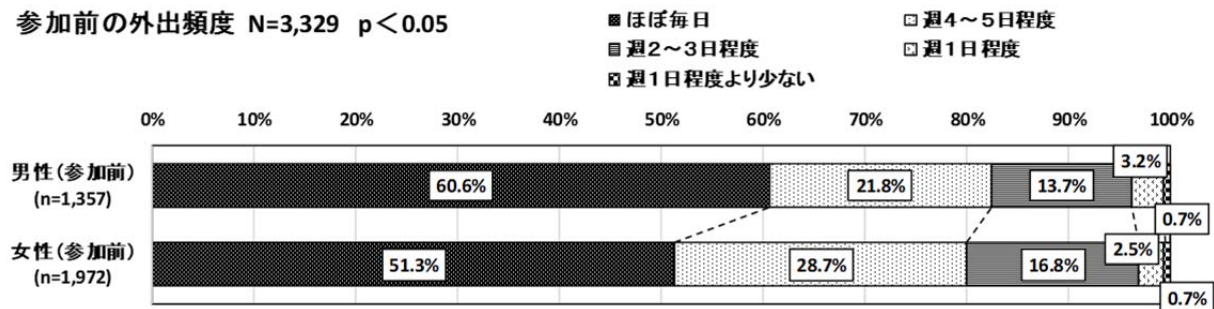
参加前に比べて、参加後では外出頻度が増加しています。

女性より男性の方が、外出頻度が多い傾向が見られますが、どちらも参加後は外出頻度が増加していました。

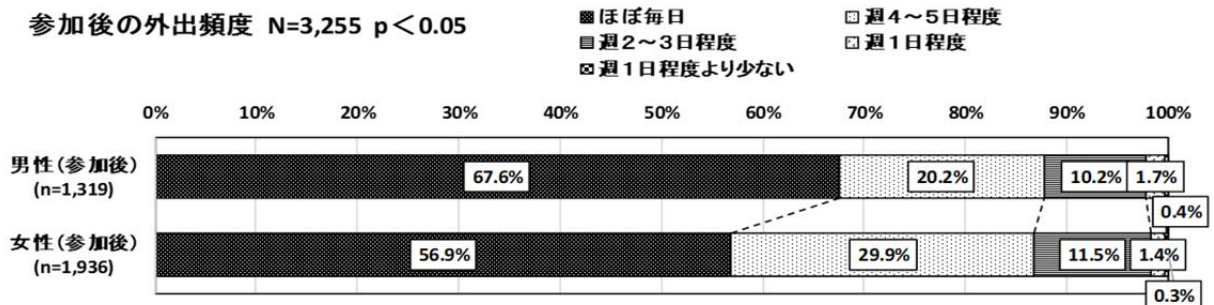
		【参加前】 N = 3,334			【参加後】 N = 3,259	
1	ほぼ毎日	1,836	55.1%	⇒	1,995	61.2%
2	週4～5日程度	864	25.9%		847	26.0%
3	週2～3日程度	519	15.6%		356	10.9%
4	週1日程度	93	2.8%		50	1.5%
5	週1日程度より少ない	22	0.7%		11	0.3%



参加前の外出頻度 N=3,329 p < 0.05



参加後の外出頻度 N=3,255 p < 0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

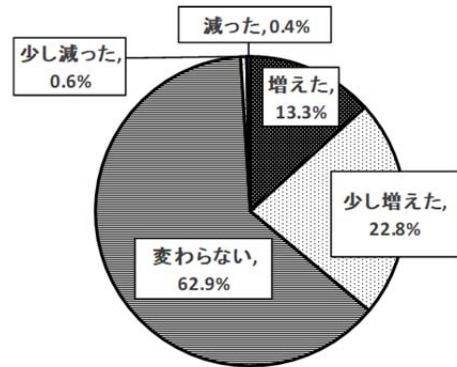
2 参加後の外出頻度の変化

問 22 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）

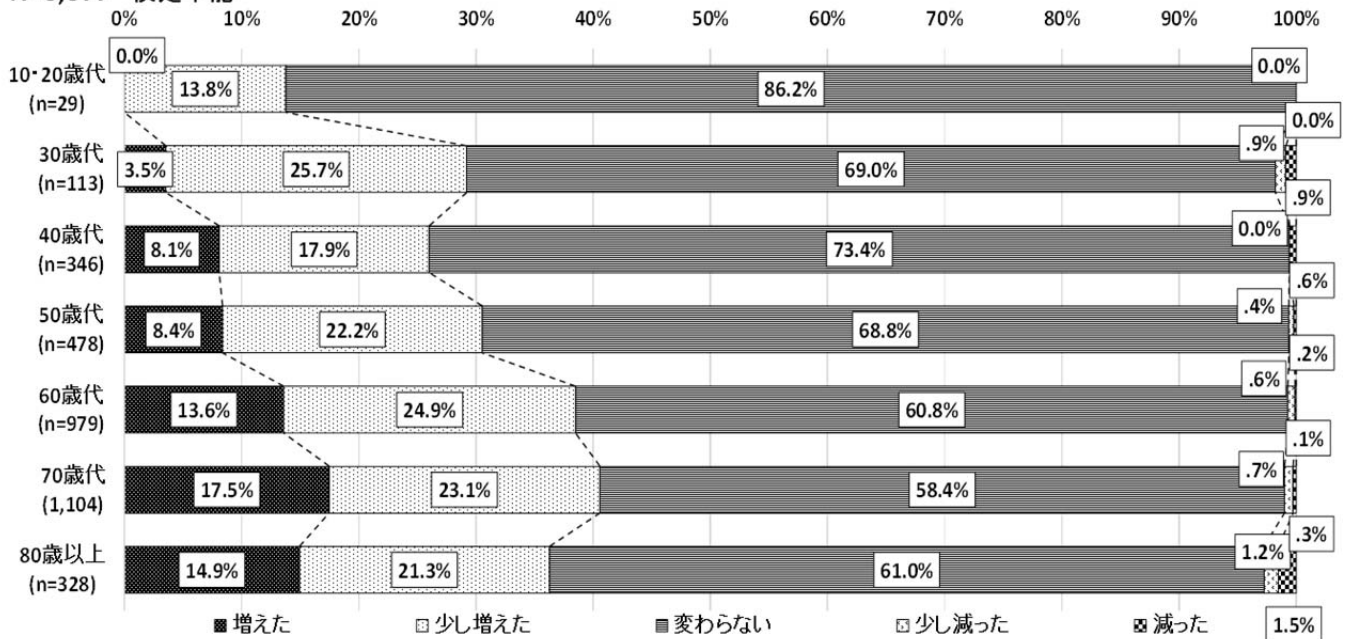
「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は36.1%で、「変わらない」と回答した人で62.9%でした。

N = 3,383

増えた	449	13.3%
少し増えた	772	22.8%
変わらない	2,128	62.9%
少し減った	21	0.6%
減った	13	0.4%



N=3,377 検定不能



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

3 参加後の徒歩・公共交通利用機会の変化

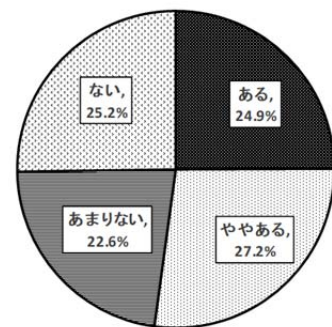
問 23 ウォーキングポイント参加前と比べて、日常的な外出（通勤・通学、買い物など）に自家用車やバイクを利用することが減り、代わりに徒歩または公共交通が増えたという変化はありますか？（○はひとつ）

参加前に比べて参加後では、半数以上の方が日常的な外出（通勤・通学、買い物など）に自家用車やバイクを利用することが減り、代わりに徒歩または公共交通が増えたという変化が「ある（「ある」および「ややある」を含む）」と回答しています。

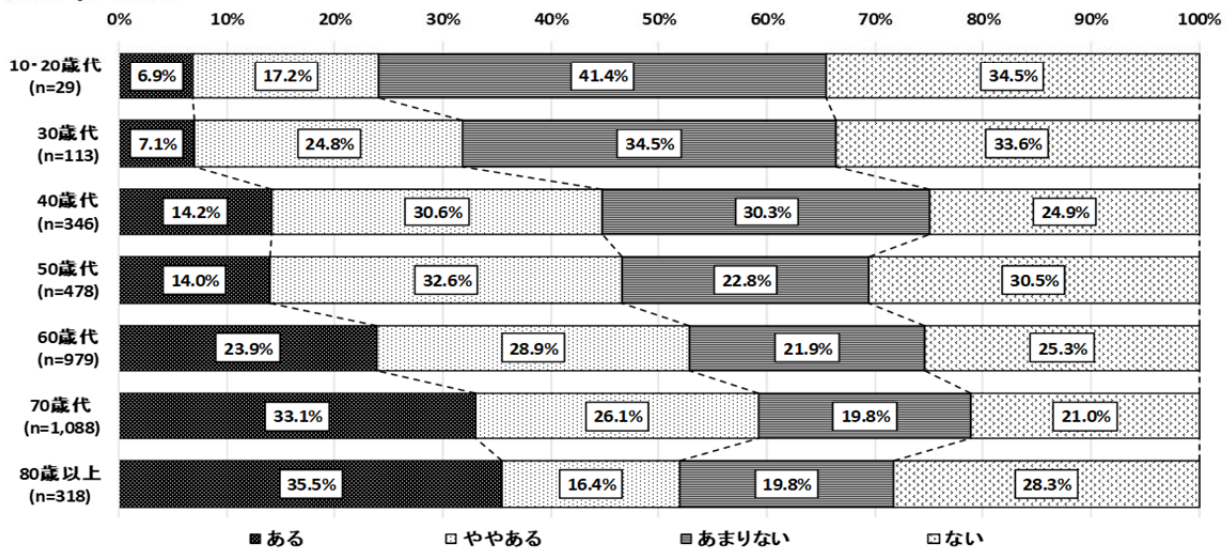
年代別では、80歳以上を除いて、年代が上がるほど、また、歩数データの送信割合が高い人ほど、日常的な外出（通勤・通学、買い物など）に自家用車やバイクを利用することが減り、代わりに徒歩または公共交通が増えたという回答する人が増加する傾向が見られます。

N=3,357

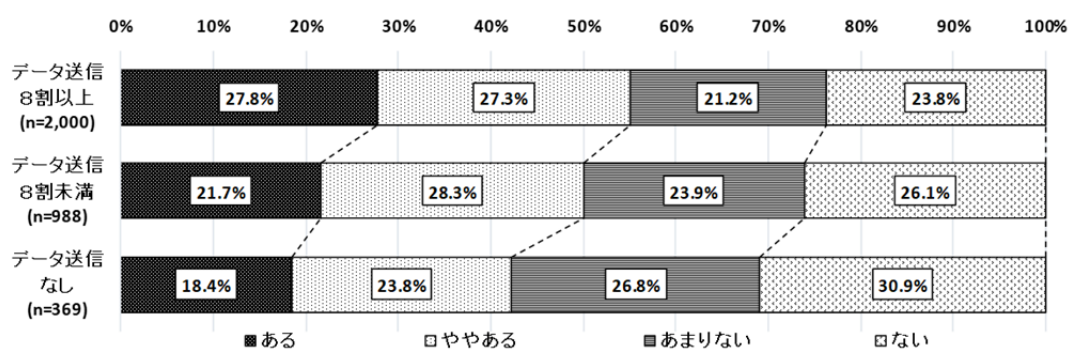
ある	837	24.9%
ややある	914	27.2%
あまりない	759	22.6%
ない	847	25.2%



N=3,351 p<0.05



N=3,357 p<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

4 参加後の階段利用機会の変化

問 24 ウォーキングポイント参加前と比べて、エレベーターやエスカレーターを利用することが減り、代わりに階段利用が増えたという変化はありますか？（○はひとつ）

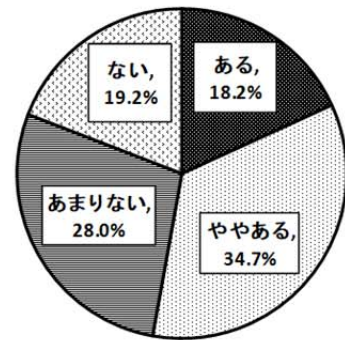
参加前に比べて参加後では、半数以上の方がエレベーターやエスカレーターを利用することが減り、代わりに階段利用が増えたという変化は「ある（「ある」および「ややある」を含む）」と回答しています。

年代別では、「ある（「ややある」を含む）」と回答する人は、30歳代から60歳代にかけて増加し、その後、減少しています。

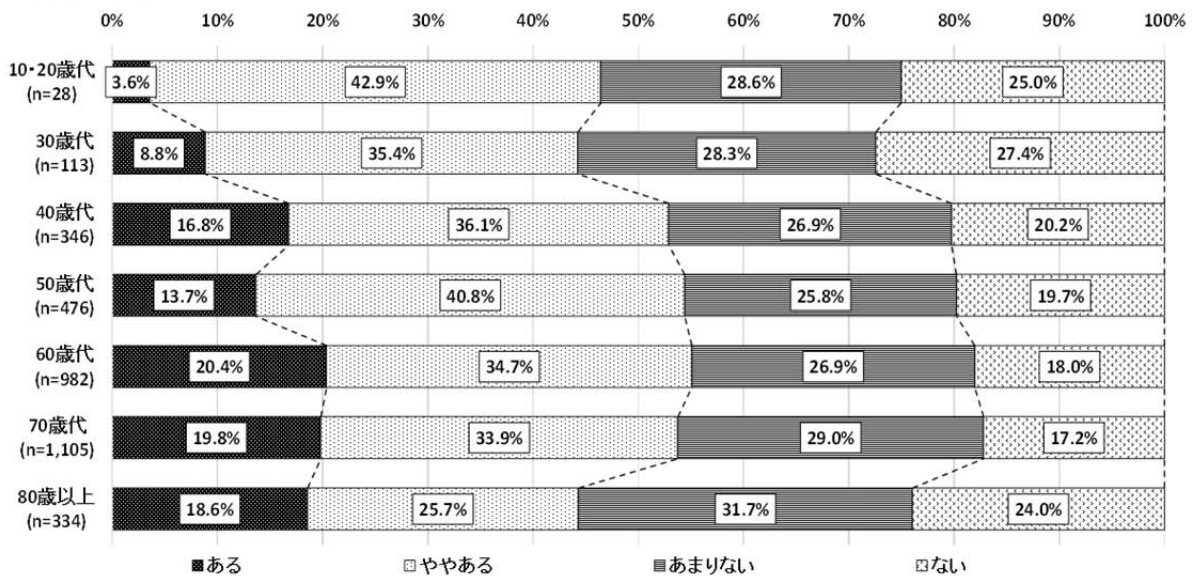
歩数データの送信割合が高い人ほど、「ある（「ややある」を含む）」と回答する人が多い傾向が見られます。

N = 3,389

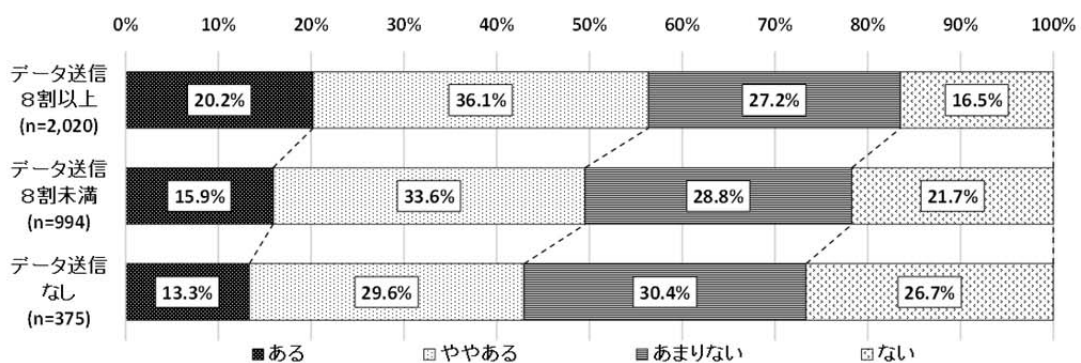
ある	616	18.2%
ややある	1,175	34.7%
あまりない	949	28.0%
ない	649	19.2%



N=3,384 p<0.05



N=3,389 p<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

5 参加前・後の運動習慣

問 25 あなたの運動実施状況（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。
（○はひとつ）（参加前後でそれぞれお答えください。）

参加前に「運動していた」と回答した人は71.5%でしたが、参加後に「運動している」と回答した人は81.1%で、参加前に比べ、10ポイントほど増加しています。

参加後に、「(以前より)運動するようになった」と回答した人は27.2%です。年代別では、30歳代から70歳代にかけて「運動するようになった」と回答した人が25%を上回っており、幅広い年代で、「ウォーキングポイント」が運動のきっかけとなることが分かります。

参加前に「運動していなかった」と回答した人では、半数弱が、参加後に「運動するようになった」と回答しており、もともと運動していなかった人では、「ウォーキングポイント」がより運動のきっかけとなっていることが分かります。

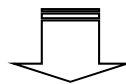
【参加前】

N = 3,339

定期的にスポーツ・運動をしていた。 また、6か月以上継続していた。	1,383	41.4%
定期的に運動をしていた。 しかし、始めてから6か月以内であった。	67	2.0%
運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。	937	28.1%
運動をしていなかった。 近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。	394	11.8%
運動をしていなかった。 その当時は、それから先もするつもりはなかった。	558	16.7%

運動していた人 71.5%

運動していなかった人 28.5%



【参加後】

N = 3,326

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)	503	15.1%
運動するようになった(1以外)	404	12.1%
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)	976	29.3%
以前と変わらず運動している(3以外)	814	24.5%
以前と変わらず運動していない	549	16.5%
運動しなくなった	80	2.4%

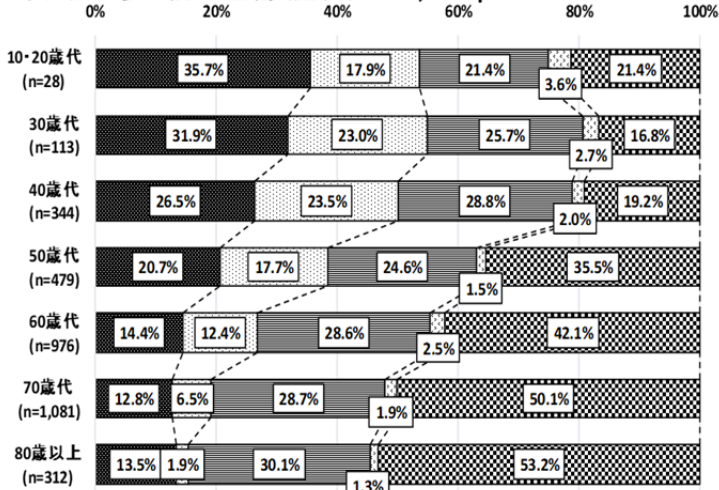
運動するようになった人 27.2%

運動している人 81.1%

運動していない人 18.9%

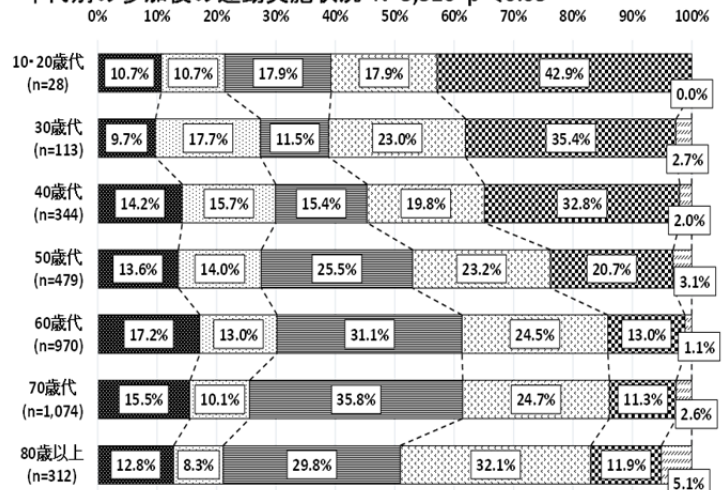
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

年代別の参加前の運動実施状況 N=3,333 p<0.05



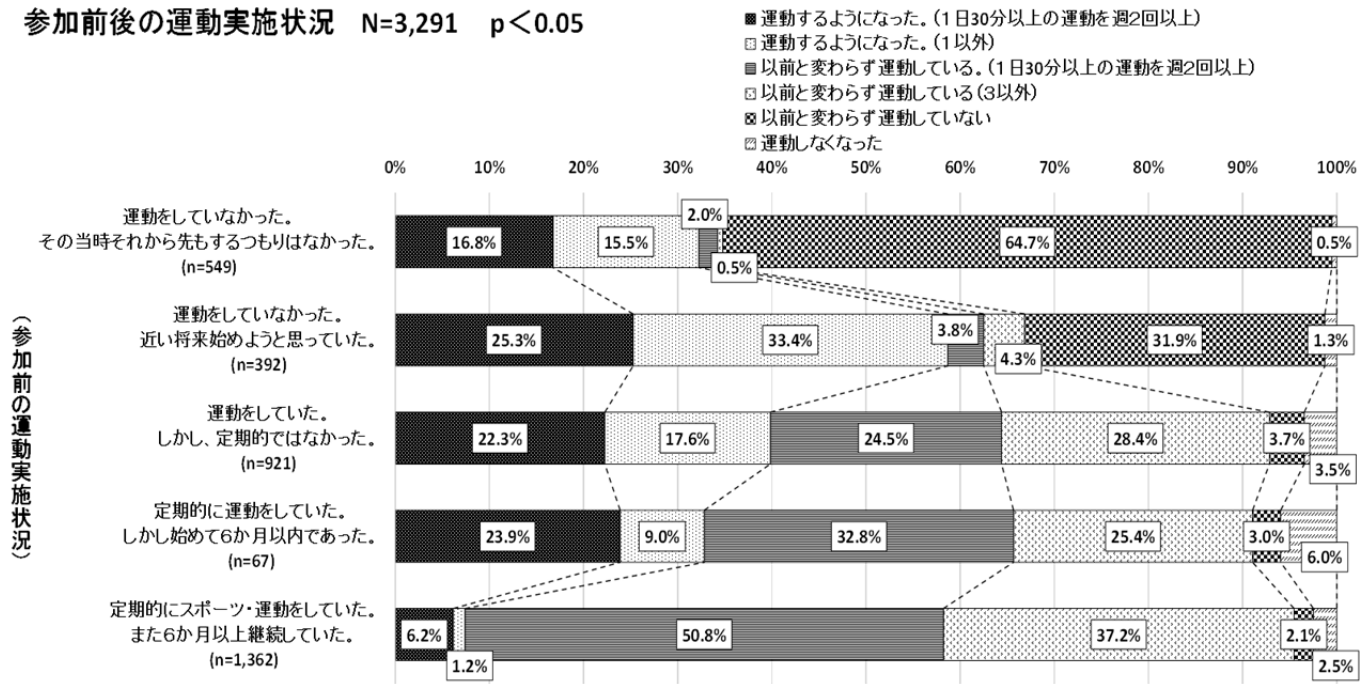
- 運動をしていなかった。その当時それから先もするつもりはなかった。
- 運動をしていなかった。近い将来始めようと思っていた。
- 運動をしていた。しかし、定期的ではなかった。
- 定期的に運動をしていた。しかし始めて6か月以内であった。
- ☒ 定期的にスポーツ・運動をしていた。また6か月以上継続していた。

年代別の参加後の運動実施状況 N=3,320 p<0.05

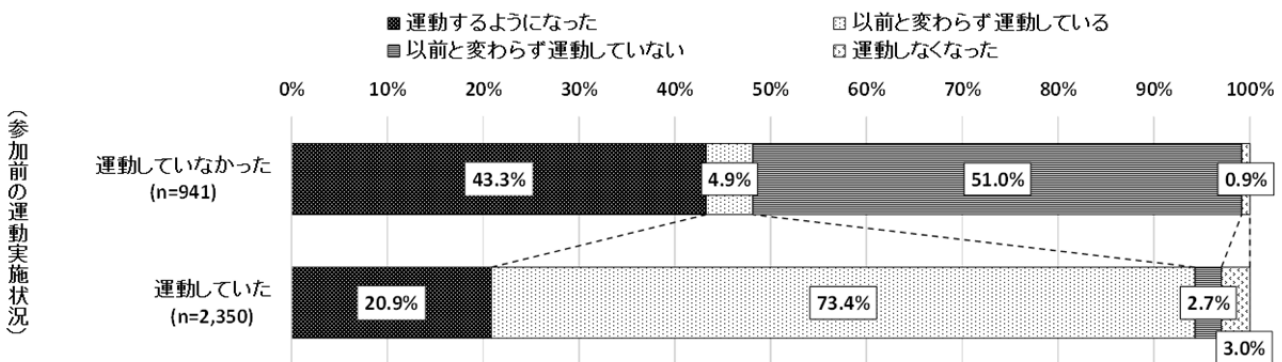


- 運動するようになった。(1日30分以上の運動を週2回以上)
- 運動するようになった。(1以外)
- 以前と変わらず運動している。(1日30分以上の運動を週2回以上)
- 以前と変わらず運動している(3以外)
- ☒ 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった

参加前後の運動実施状況 N=3,291 p<0.05



参加前後の運動実施状況(4区分のクロス表) N=3,291 p<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

6 参加後の運動実施状況の継続期間

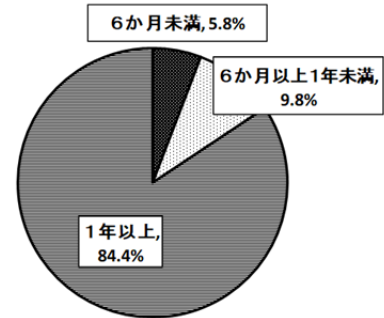
問 26 問 25 で 1～4 (運動するようになった・以前と変わらず運動している) を選択した方にお伺いします。
運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。(○はひとつ)

現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、8割を上回っています。
年代別では、年代が上がるほど、継続期間が長くなる傾向が見られます。

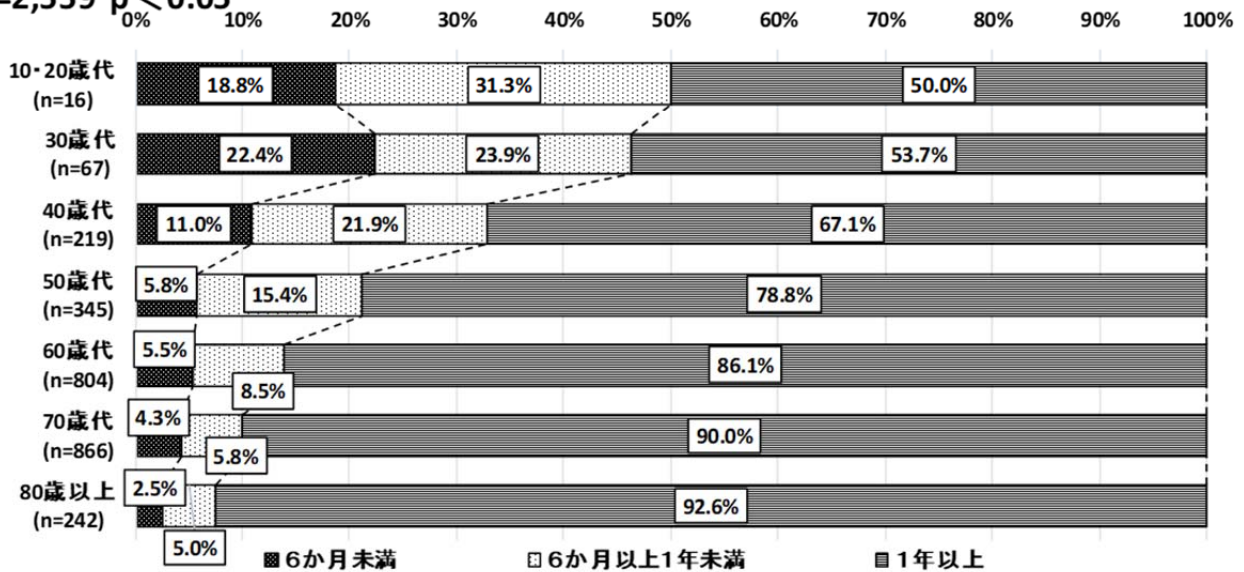
「以前と変わらず運動している」回答した人は、「1年以上」継続していると回答した人が9割を超えています。

N = 2,563

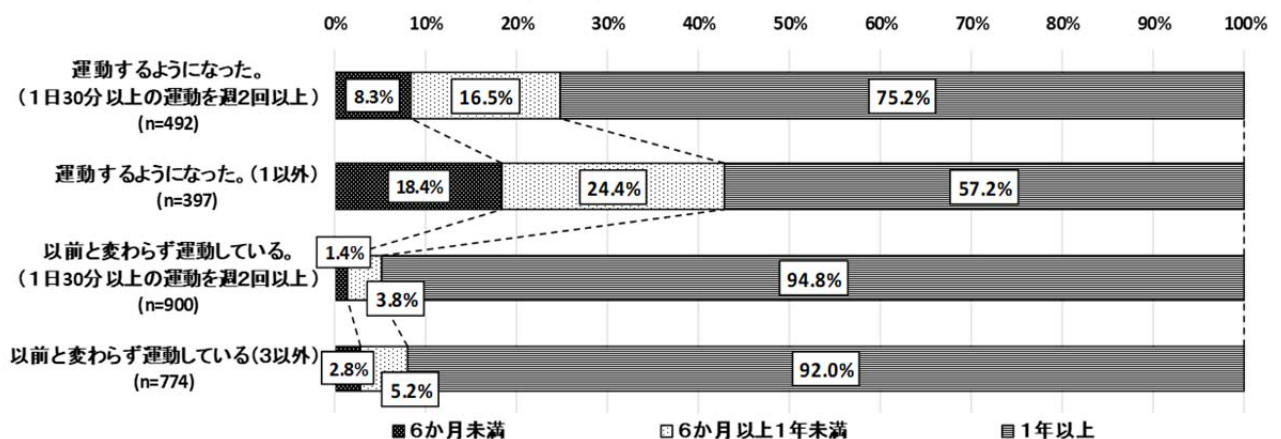
6か月未満	149	5.8%
6か月以上1年未満	252	9.8%
1年以上	2,162	84.4%



N=2,559 $p < 0.05$



参加後の運動状況別の継続期間 N=2,563 $p < 0.05$



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

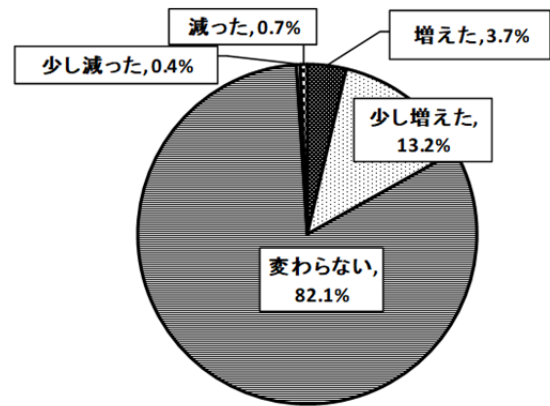
7 参加後の健康に関する講座やイベントへの参加回数の変化

問 27 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングイベントに参加する等、健康に関する講座やイベントへの参加回数に変化はありますか。(〇はひとつ)

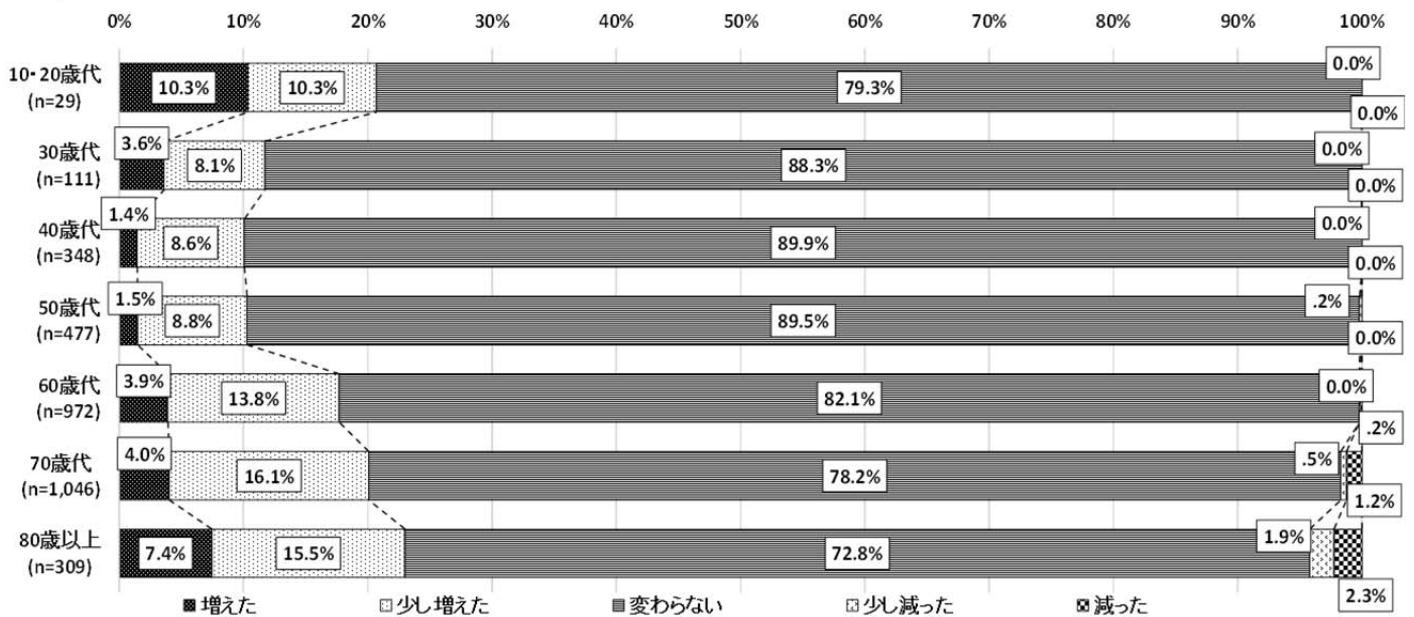
参加前に比べて参加後では、約2割の人がウォーキングイベントに参加する等、健康に関する講座やイベントへの参加回数が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。

N = 3,297

増えた	122	3.7%
少し増えた	435	13.2%
変わらない	2,706	82.1%
少し減った	12	0.4%
減った	22	0.7%



N=3,292 検定不能



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

8 参加後のリーダーが設置されている店舗に行く機会の変化

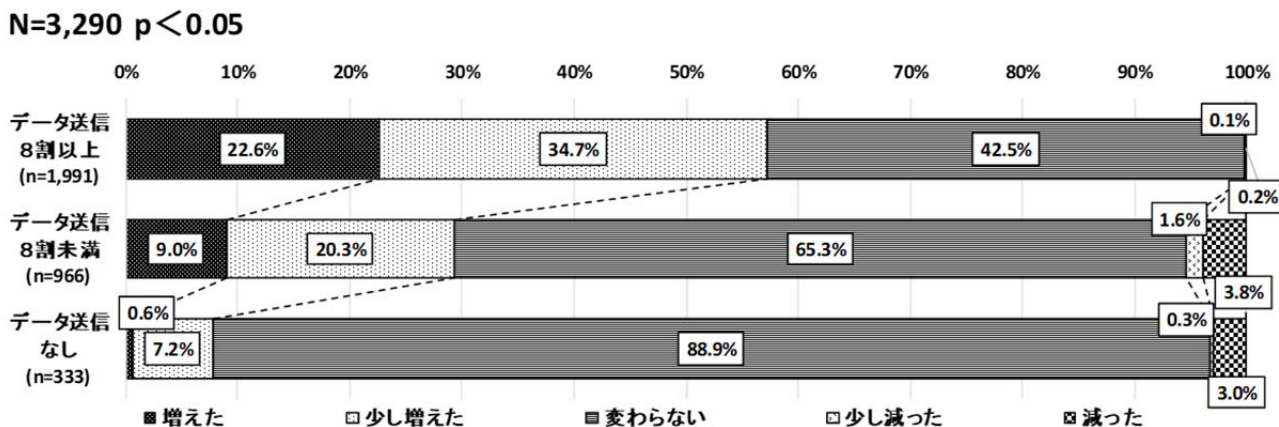
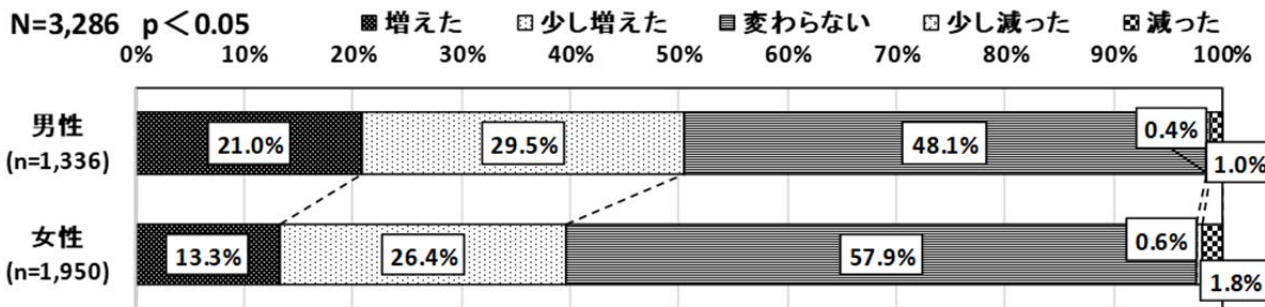
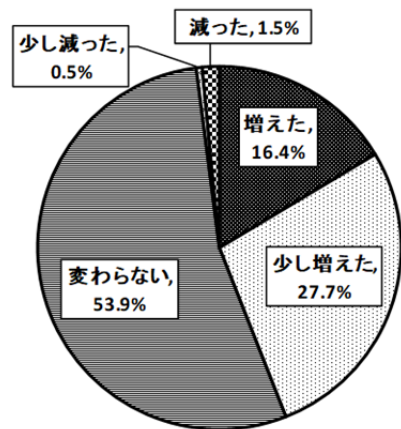
問 28 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されている店舗（商店街・チェーン店等）に行く機会は増えましたか。（○はひとつ）

参加前に比べて参加後では、4割以上の方が、リーダーが設置されている店舗（商店街・チェーン店等）に行く機会が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。

男女別では、女性より男性の方が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答した人が多く、半数を超えています。また、歩数データの送信割合が高い人ほど、リーダーが設置されている店舗（商店街・チェーン店等）に行く回数が増加する傾向が見られます。

N = 3,290

増えた	539	16.4%
少し増えた	910	27.7%
変わらない	1,774	53.9%
少し減った	17	0.5%
減った	50	1.5%



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

9 参加後のリーダーが設置されている公共施設を利用する機会の変化

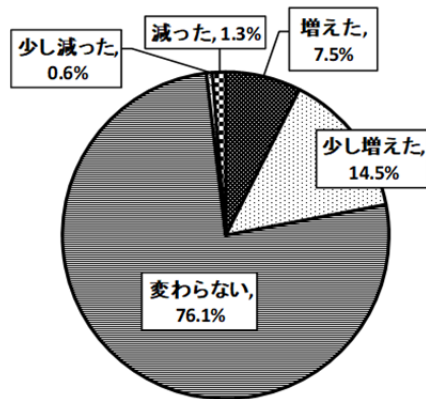
問 29 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会は増えましたか。(○はひとつ)

参加前に比べて参加後では、2割以上の方が、リーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。

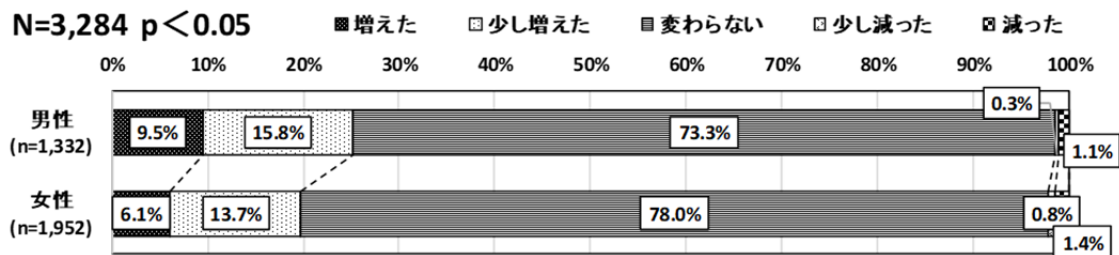
リーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会は、女性より男性、歩数データの送信割合が低い人より高い人や、地域の方とのつきあいが浅い人より深い人で多い傾向が見られます。

N=3,288

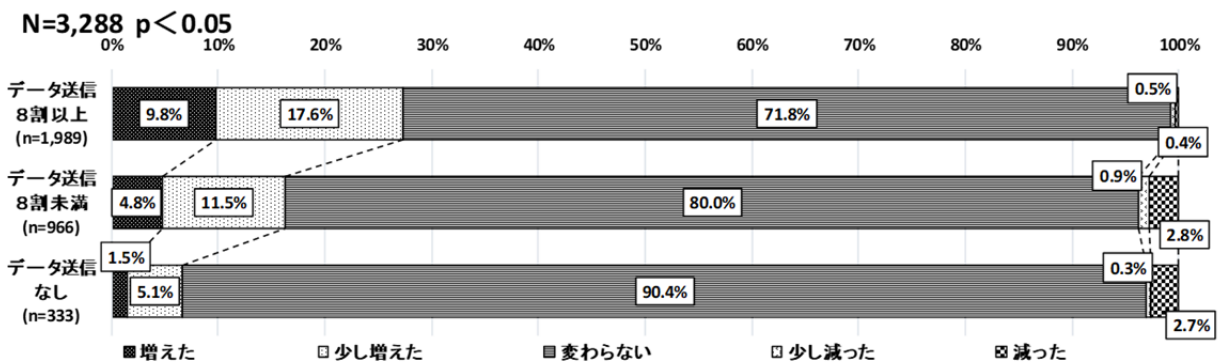
増えた	245	7.5%
少し増えた	478	14.5%
変わらない	2,503	76.1%
少し減った	19	0.6%
減った	43	1.3%



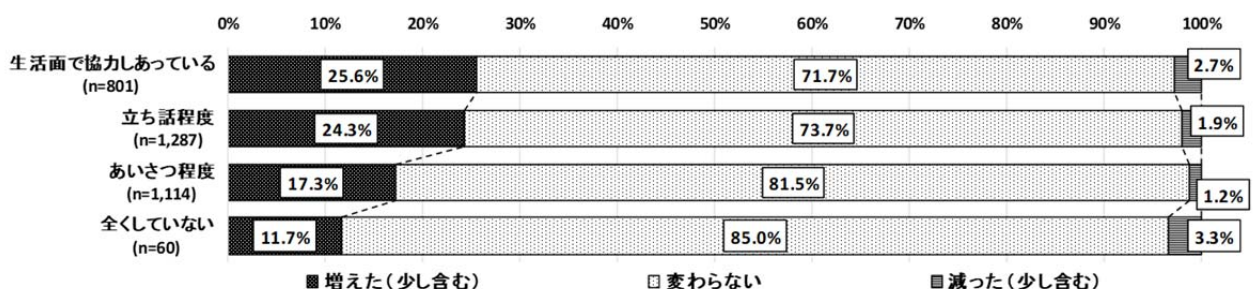
N=3,284 p<0.05



N=3,288 p<0.05



地域の方とのつきあい状況 × 公共施設の利用機会変化 N=3,262 p<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

10 参加後の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の機会の変化

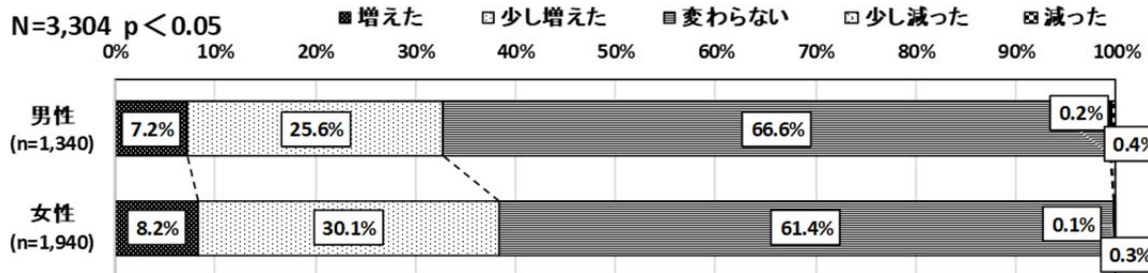
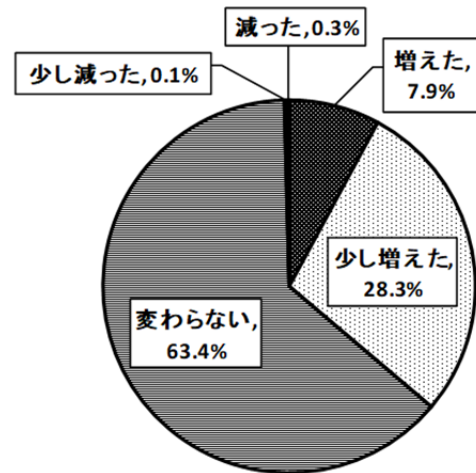
問 30 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングに関連して、周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会は増えましたか。(○はひとつ)

参加前に比べて参加後では、36.2%の人がウォーキングをきっかけや話題として周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。

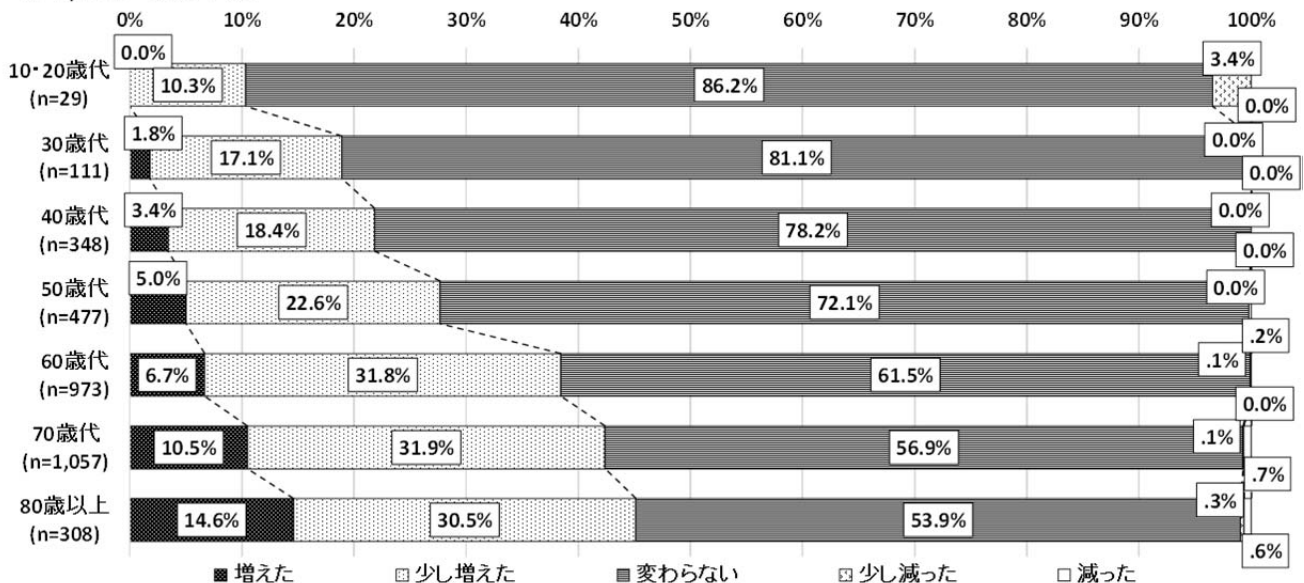
男性より女性の方が、機会が増加しています。

N = 3,308

増えた	261	7.9%
少し増えた	936	28.3%
変わらない	2,097	63.4%
少し減った	4	0.1%
減った	10	0.3%



N=3,303 検定不能



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

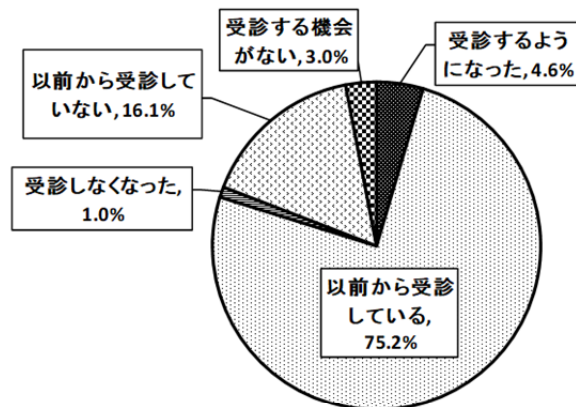
11 参加後の健診受診状況の変化

問 31 ウォーキングポイント参加前と比べて、特定健康診査などの健診を、受診するようになりましたか？
(○はひとつ)

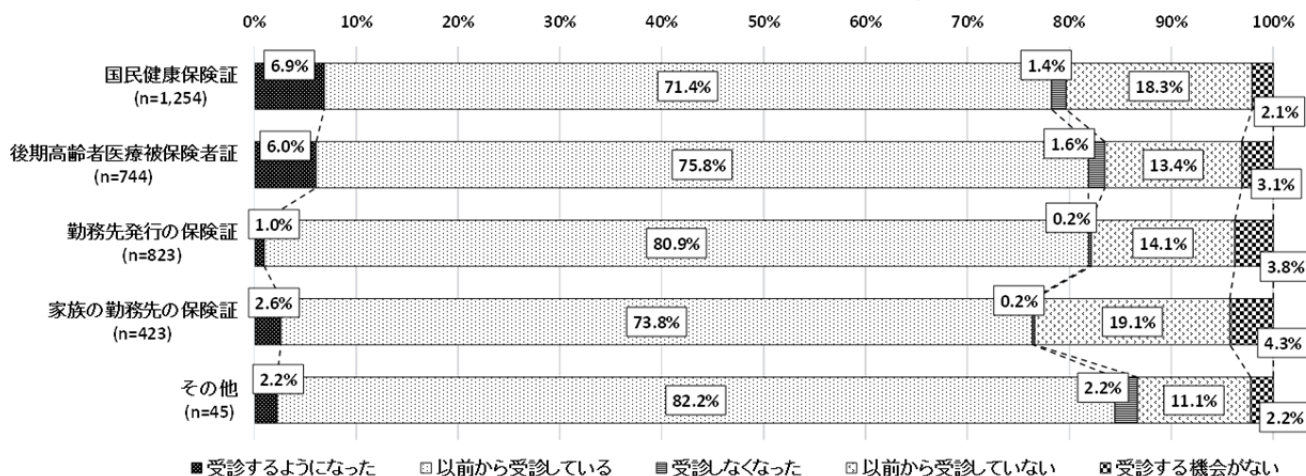
特定健康診査などの健診を「以前から受診している」と回答している人は 75.2%でしたが、ウォーキングポイント参加後に 4.6%が受診するようになり、全体で約 8 割の人が特定健康診査などの健診を受診しています。保険証別では、国民健康保険証や後期高齢者医療被保険者証の人で、「受診するようになった」と回答する人が多くなっていました。

N = 3,300

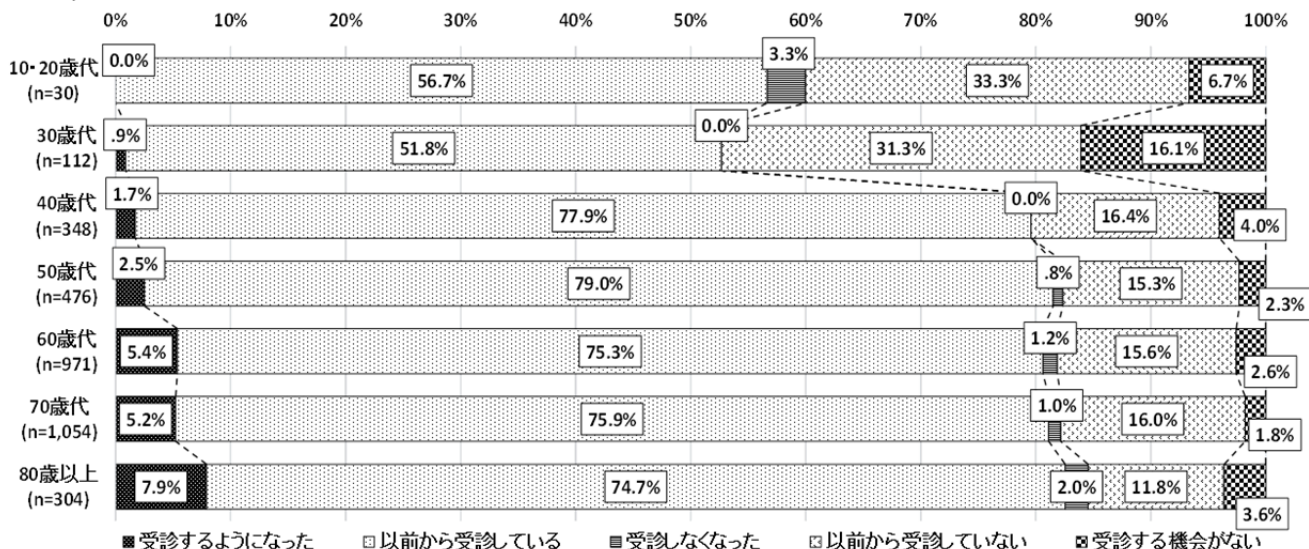
受診するようになった	151	4.6%
以前から受診している	2,483	75.2%
受診しなくなった	34	1.0%
以前から受診していない	532	16.1%
受診する機会がない	100	3.0%



保険証別の「参加前と比べて、健診を受診するようになったか」 N=3,289 p<0.05



N=3,295 検定不能



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

12 参加後の健診等におけるメタボリックシンドローム診断結果の変化

問 32 問 31 で「1. 受診するようになった」「2. 以前から受診している」とお答えの方のうち、40歳以上の方にお伺いします。最近受けた健康診断や人間ドッグにおいて、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？（○はひとつ）（参加前後でそれぞれお答えください。）

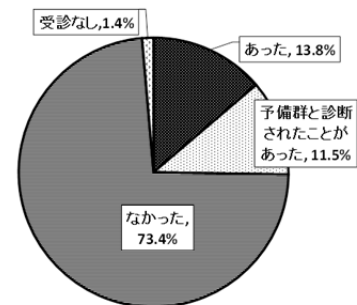
健康診断や人間ドッグにおいて、メタボリックシンドロームと診断されたことが「あった（「あった」および「予備群と診断されたことがあった」を含む）」と回答した人は、参加前は25.3%でしたが、参加後は20.5%と減少していました。

参加前に診断されたことが「あった」と回答した人のうち、11.0%の人が、参加後に受けた健診でメタボリックシンドロームと診断されたことは「ない」と回答しています。

【参加前】

N = 2,471

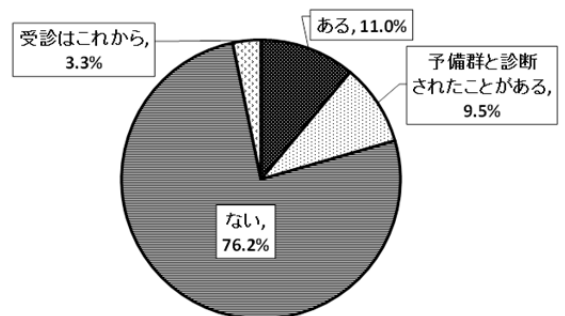
あった	340	13.8%
予備群と診断されたことがあった	284	11.5%
なかった	1,813	73.4%
受診なし	34	1.4%



【参加後】

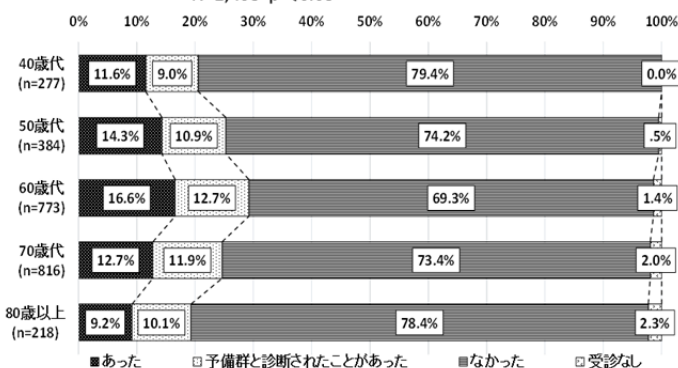
N = 2,446

ある	270	11.0%
予備群と診断されたことがある	232	9.5%
ない	1,864	76.2%
受診はこれから	80	3.3%



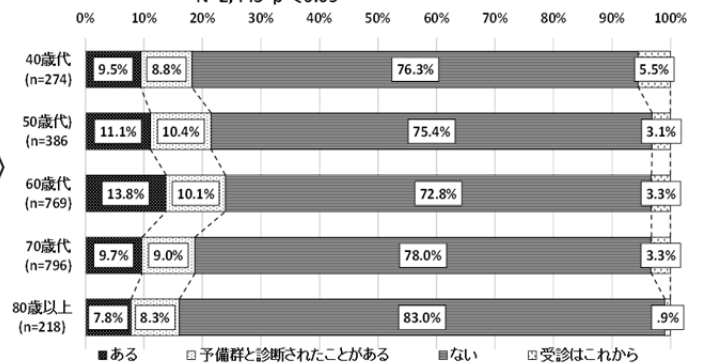
「参加前にメタボリックシンドロームと診断されたことはあるか」

N=2,468 p<0.05

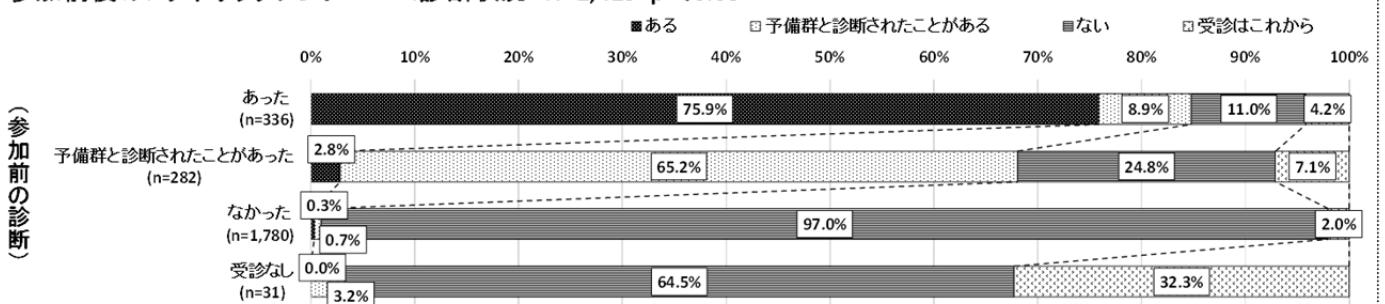


「参加後にメタボリックシンドロームと診断されたことはあるか」

N=2,443 p<0.05



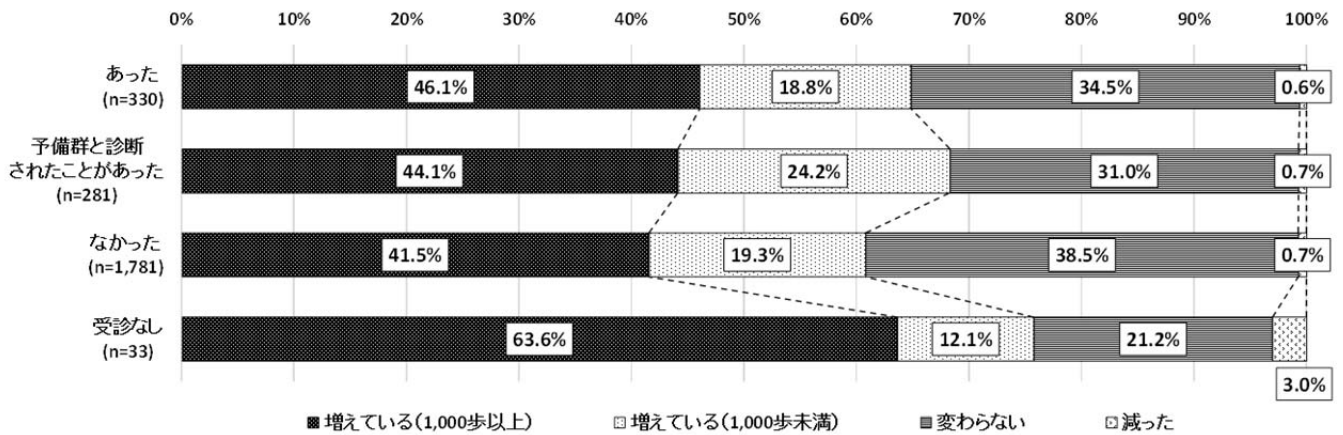
参加前後のメタボリックシンドローム診断状況 N=2,429 p<0.05



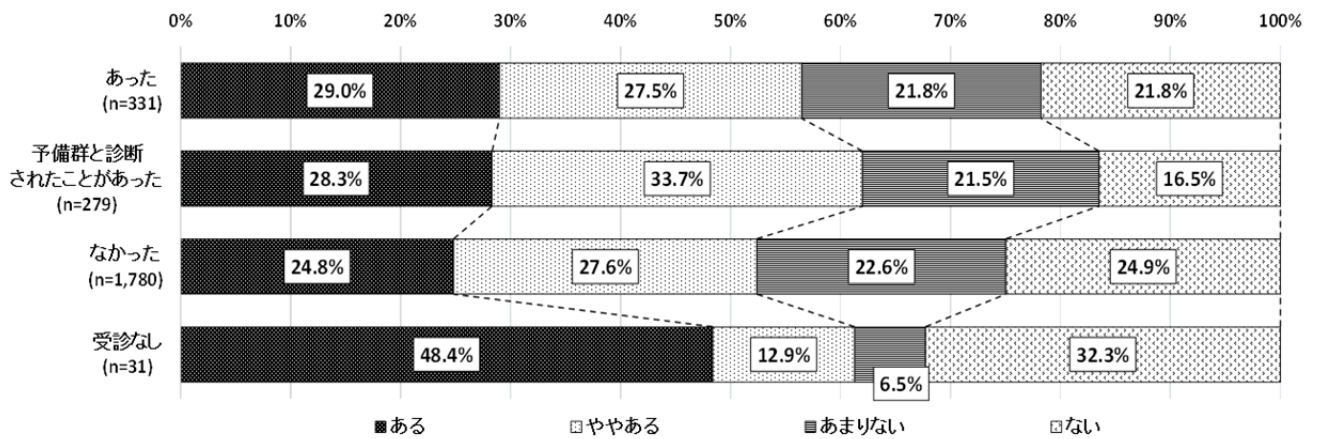
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

～参加前にメタボリックシンドロームと診断されたことがあると回答した人の変化状況～

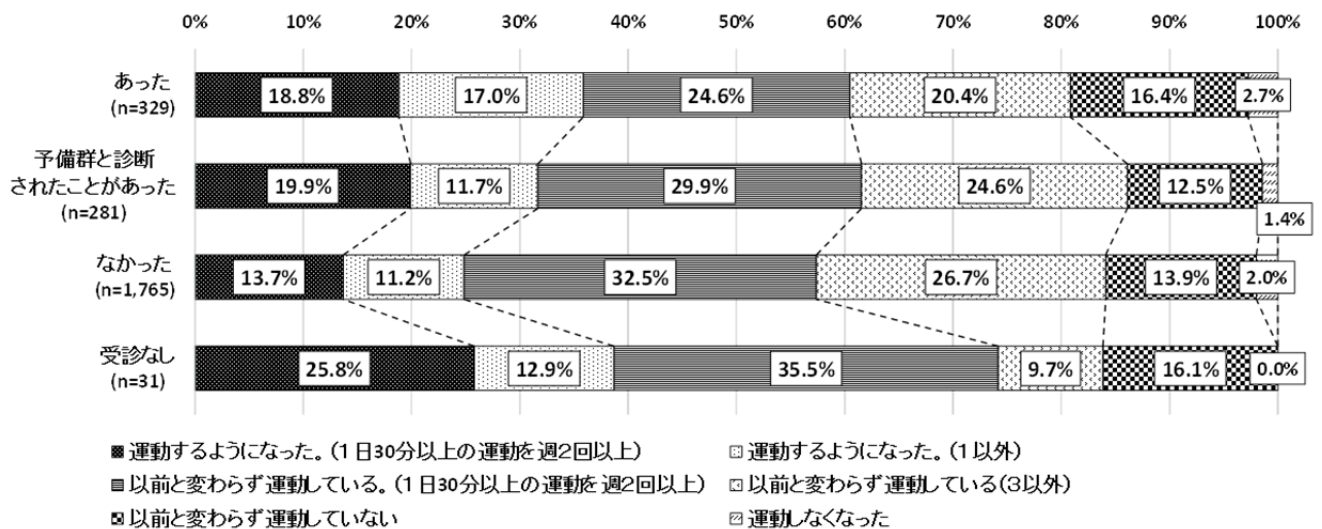
参加前のメタボリックシンドローム診断状況別の歩数の変化 N=2,425 p<0.05



参加前のメタボリックシンドローム診断状況別の徒歩・公共交通の増加 N=2,421 p<0.05



参加前のメタボリックシンドローム診断状況別の参加後の運動状況 N=2,406 p<0.05



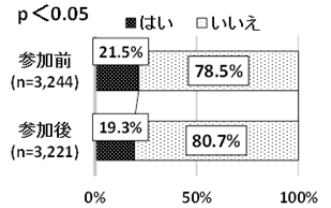
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

13 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）の変化

問 33 あなたは、以下の状態にあてはまりますか。（○はひとつ）（参加前後でそれぞれお答えください。）

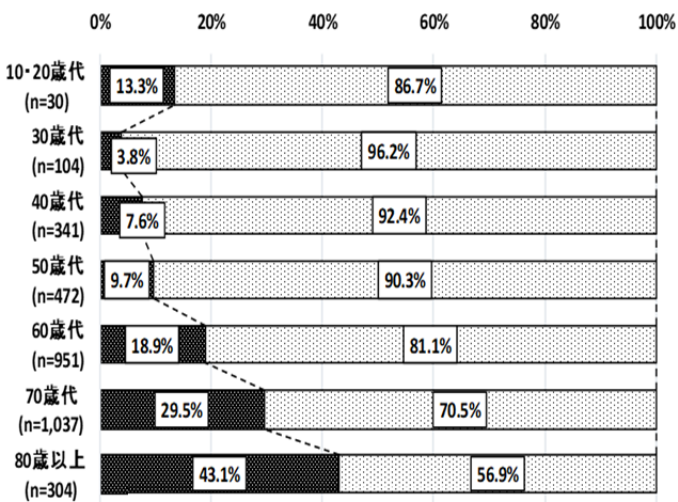
片脚立ちで靴下がはけない	【参加前】 N=3,244	
はい	697	21.5%
いいえ	2,547	78.5%

片脚立ちで靴下がはけない	【参加後】 N=3,221	
はい	623	19.3%
いいえ	2,598	80.7%

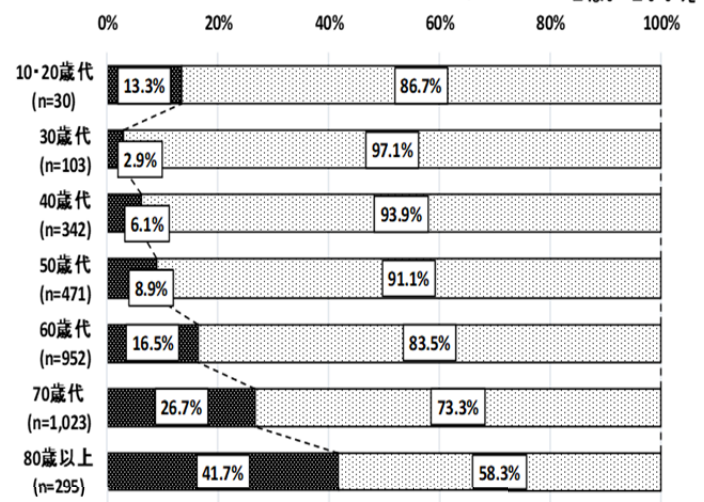


「片脚立ちで靴下がはけない人」は、参加前は21.5%でしたが、参加後には19.3%に減少しています。年代別では、10・20歳代を除いて、年代が上がるほど「片脚立ちで靴下がはけない人」が増える傾向が見られます。参加前に片脚立ちで靴下がはけなかった人のうち、参加後には12.9%の人がはけるようになっていました。

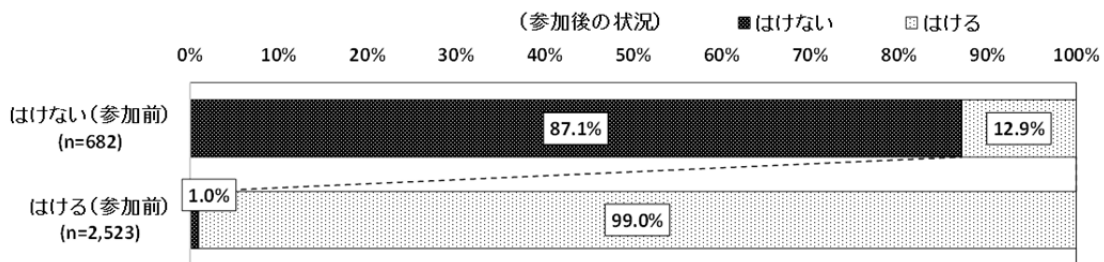
「参加前：片脚立ちで靴下がはけない」 N=3,239 $p < 0.05$ ■はい □いいえ



「参加後：片脚立ちで靴下がはけない」 N=3,216 $p < 0.05$ ■はい □いいえ

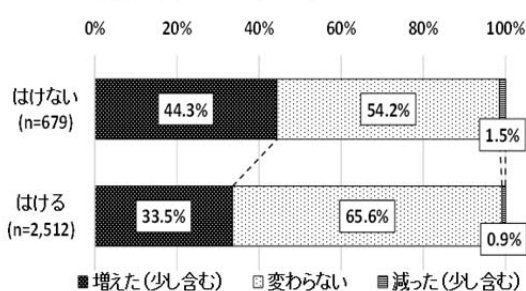


参加前後の「片脚立ちで靴下がはけるかどうか」 N=3,205 $p < 0.05$

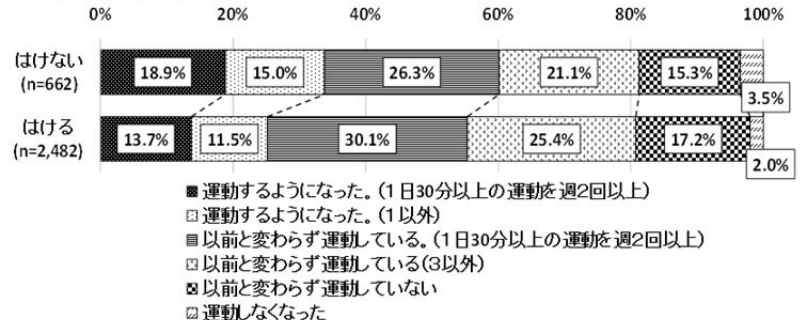


～「参加前の片脚立ちで靴下がはけるかどうか」別の変化状況～

「参加前の片脚立ちで靴下がはけるかどうか」別の
外出頻度の変化 N=3,191 $p < 0.05$



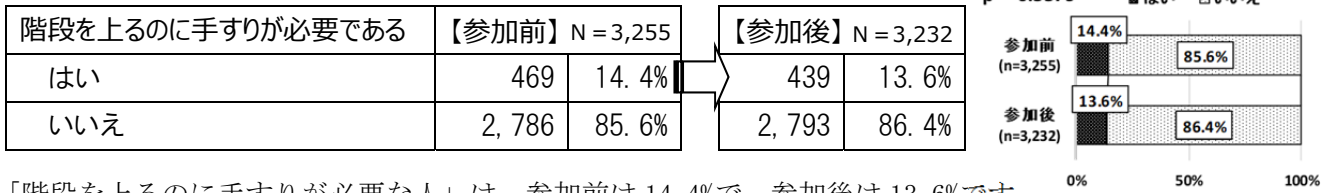
「参加前の片脚立ちで靴下がはけるかどうか」別の
参加後の運動実施状況 N=3,144 $p < 0.05$



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

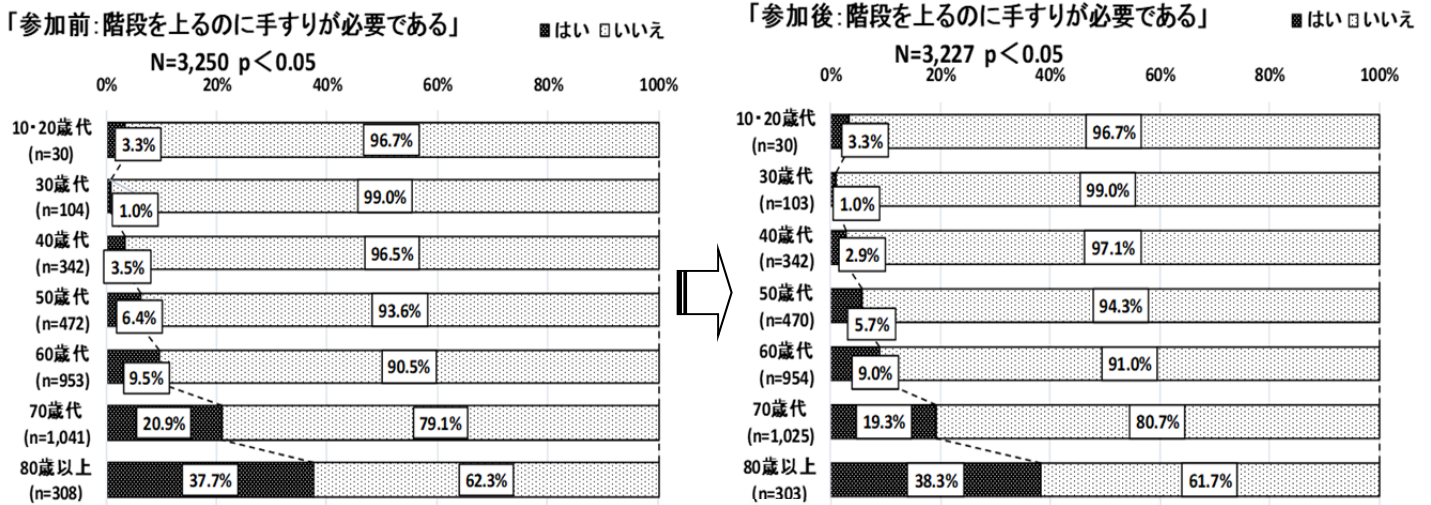
13 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）の変化

問 33 あなたは、以下の状態にあてはまりますか。（○はひとつ）（参加前後でそれぞれお答えください。）

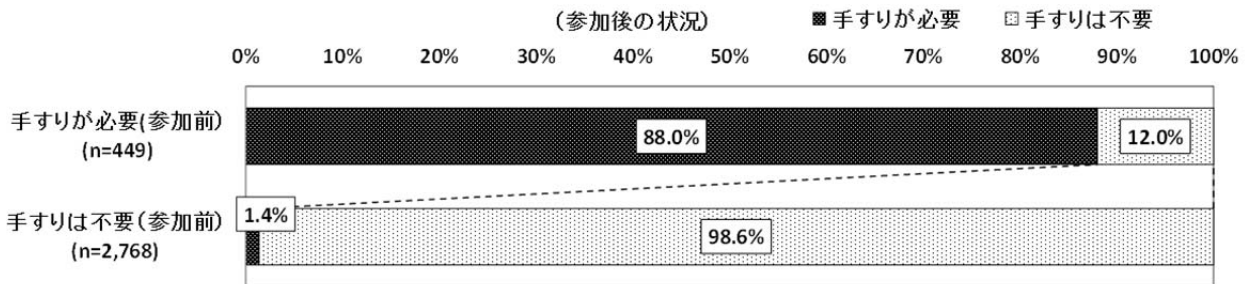


「階段を上るのに手すりが必要な人」は、参加前は14.4%で、参加後は13.6%です。

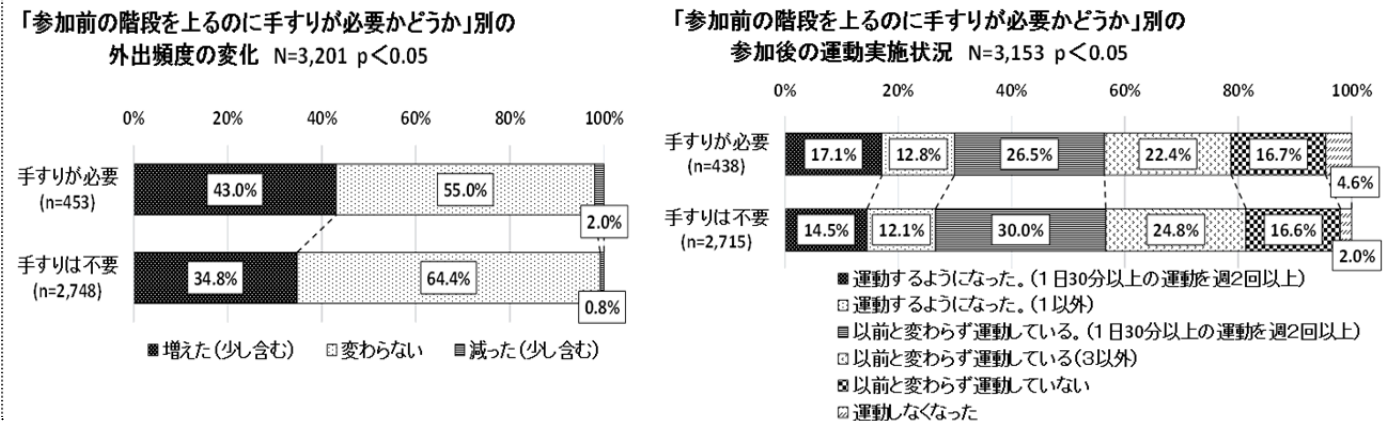
年代別では、10・20歳代を除いて、年代が上がるほど「階段を上るのに手すりが必要な人」が増える傾向が見られます。参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人のうち、参加後には12.0%の人で、手すりが必要なくなっていました。



参加前後の「階段を上るのに手すりが必要かどうか」 N=3,217 p<0.05



～参加前：階段を上るのに手すりが必要であると回答した人の変化状況～



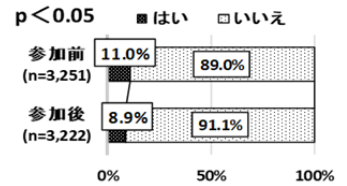
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

13 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）の変化

問 33 あなたは、以下の状態にあてはまりますか。（○はひとつ）（参加前後でそれぞれお答えください。）

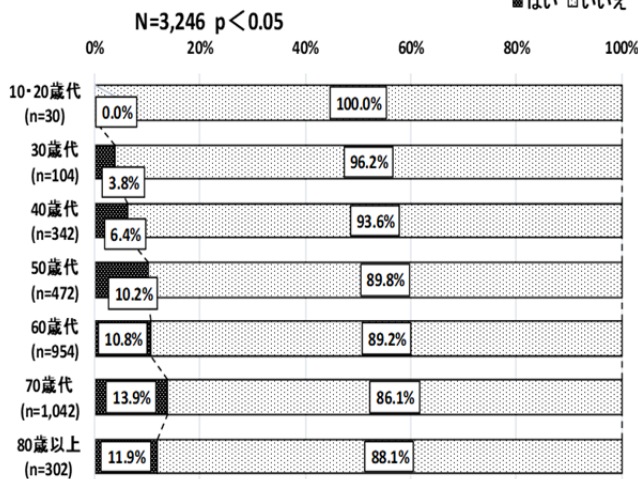
家のなかでつまずいたり滑ったりする	【参加前】 N=3,251	
はい	358	11.0%
いいえ	2,893	89.0%

	【参加後】 N=3,222	
	287	8.9%
	2,935	91.1%

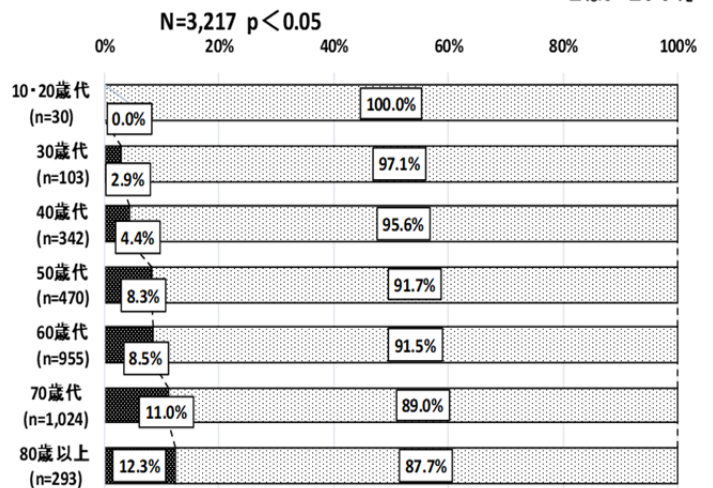


「家のなかでつまずいたり滑ったりする人」は、参加前は11.0%でしたが、参加後には8.9%に減少しています。年代別では、80歳以上を除いて、年代が上がるほど「家のなかでつまずいたり滑ったりする人」が増える傾向が見られます。参加前に家のなかでつまずいたり滑ったりしていた人のうち、参加後には24.1%の人がつまずいたりしなくなっています。

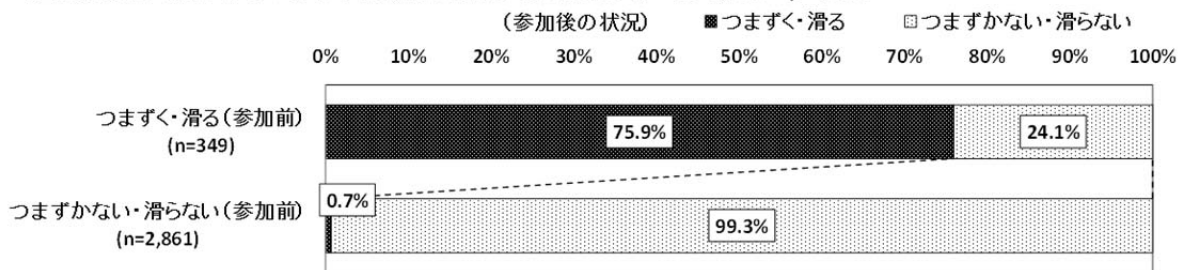
「参加前：家のなかでつまずいたり滑ったりする」



「参加後：家のなかでつまずいたり滑ったりする」

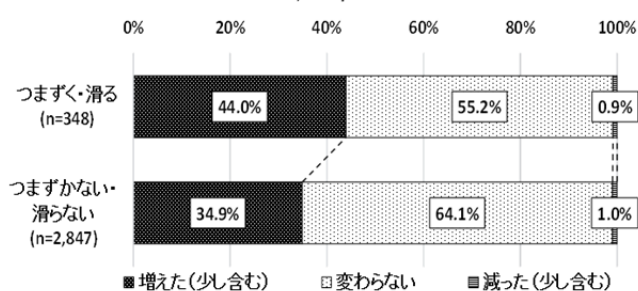


参加前後の「家の中でつまずいたり滑ったりするかどうか」 N=3,210 p < 0.05

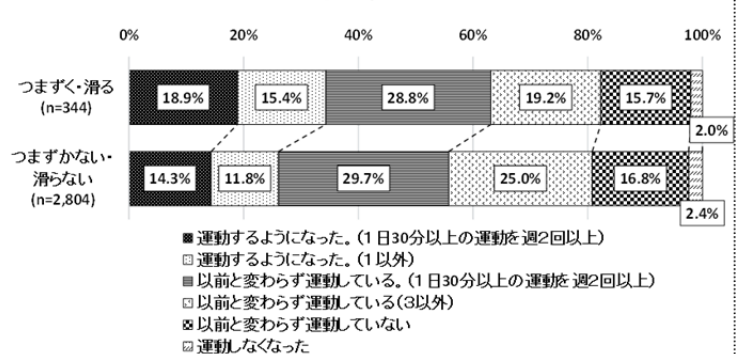


～参加前：家の中でつまずいたり滑ったりすると回答した人の変化状況～

「参加前の家の中でつまずいたり滑ったりするかどうか」別の外出頻度の変化 N=3,195 p < 0.05



「参加前の家の中でつまずいたり滑ったりするかどうか」別の参加後運動実施状況 N=3,148 p < 0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

14 参加前・後の健康感

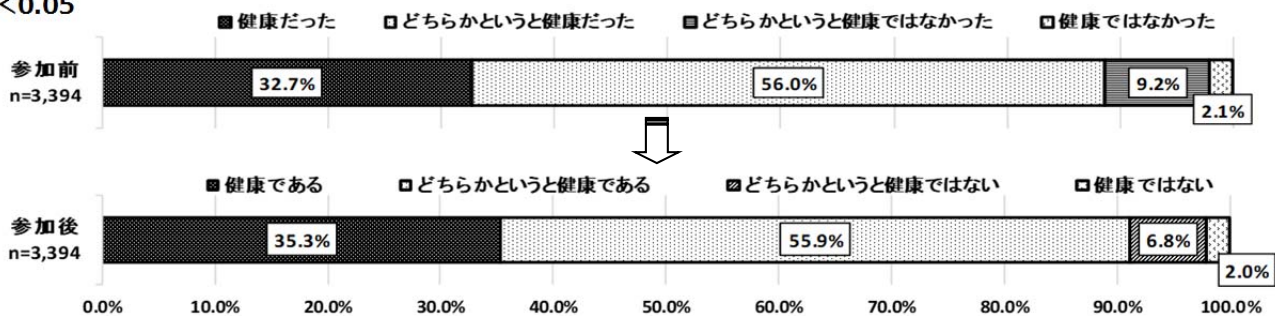
問 34 あなたは、自分の健康状態についてどのように感じていますか。(○はひとつ) (参加前後でそれぞれお答えください。)

「健康だった(「健康だった」および「どちらかという健康だった」を含む)」と回答した人は、参加前は88.7%でしたが、参加後には91.2%に増加しています。

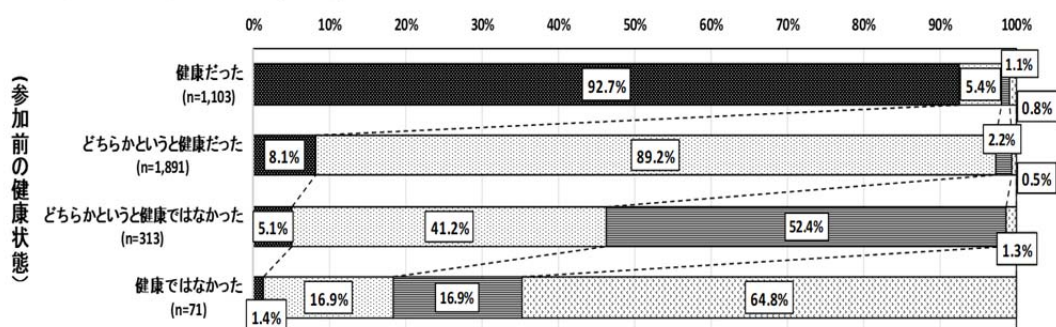
参加前は「健康ではなかった(「どちらかという健康ではなかった」および「健康ではなかった」を含む)」と回答した人のうち、41.1%の人が、参加後は「健康である(「健康である」および「どちらかという健康である」を含む)」と回答しており、健康感の向上が見られます。

	【参加前】 N = 3,394		【参加後】 N = 3,394	
健康だった	1,111	32.7%	健康である	1,199 35.3%
どちらかという健康だった	1,899	56.0%	どちらかという健康である	1,896 55.9%
どちらかという健康ではなかった	313	9.2%	どちらかという健康ではない	230 6.8%
健康ではなかった	71	2.1%	健康ではない	69 2.0%

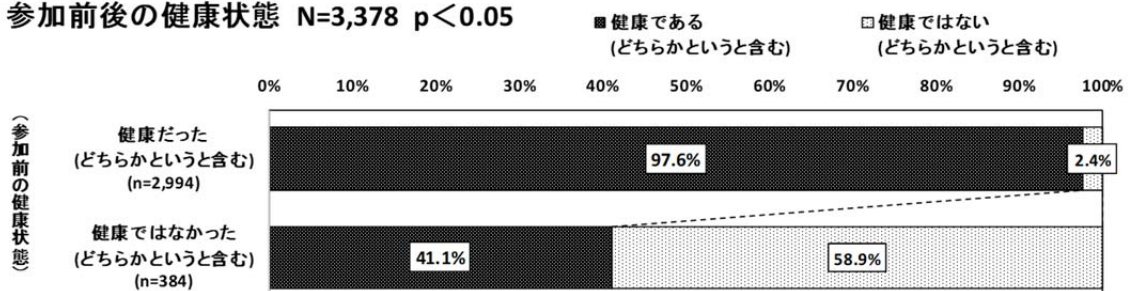
p < 0.05



参加前後の健康状態 N=3,378 p < 0.05



参加前後の健康状態 N=3,378 p < 0.05

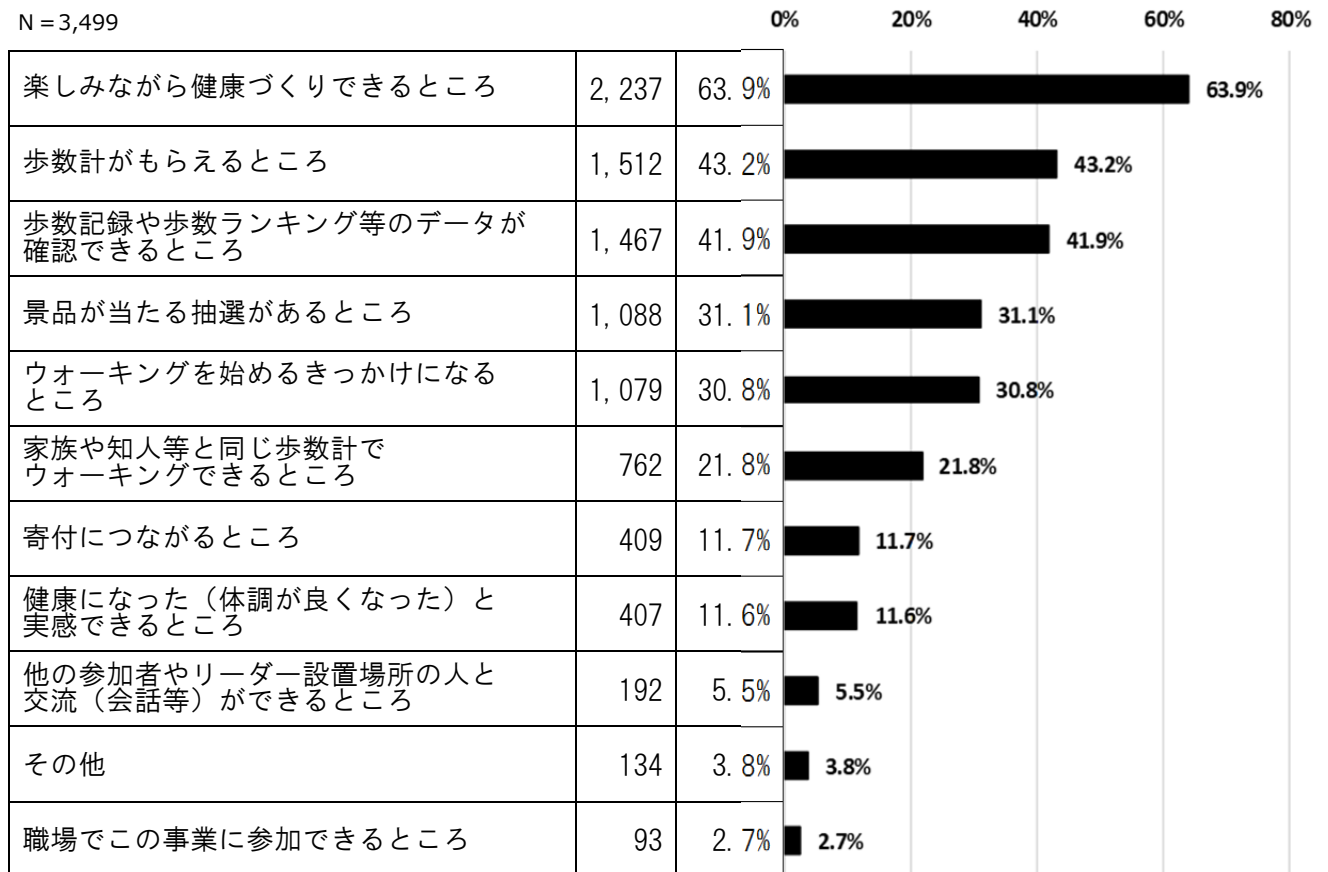


V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

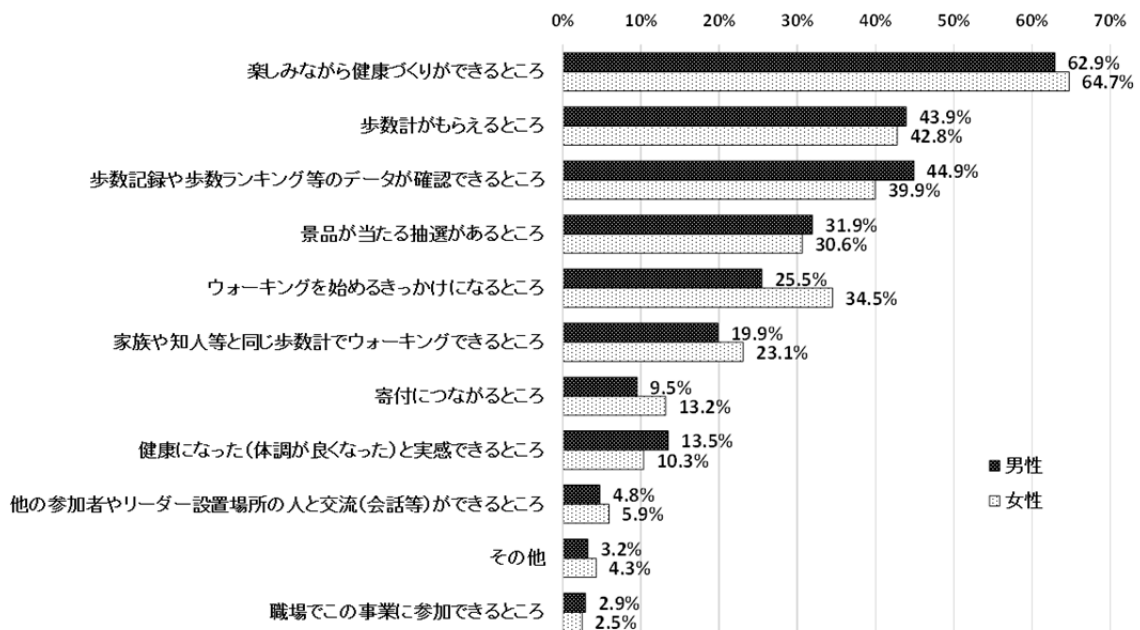
15 事業に感じる魅力

問 35 あなたはウォーキングポイント事業のどのようなところが魅力だと思いますか。（〇はいくつでも可）

「楽しみながら健康づくりができる場所」が事業の魅力と回答した人が最も多く（63.9%）、次に「歩数計がもらえる場所」（43.2%）、「歩数記録や歩数ランキング等のデータが確認できる場所」（41.9%）と続いています。



男性N=1,410、女性N=2,081 複数回答



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

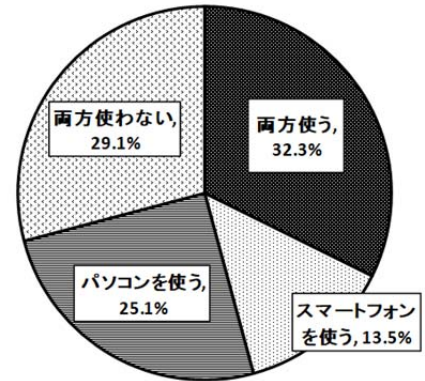
1 スマートフォン・パソコンの使用状況

問 36 あなたは現在、スマートフォンやパソコンを使用していますか。(○はひとつ)

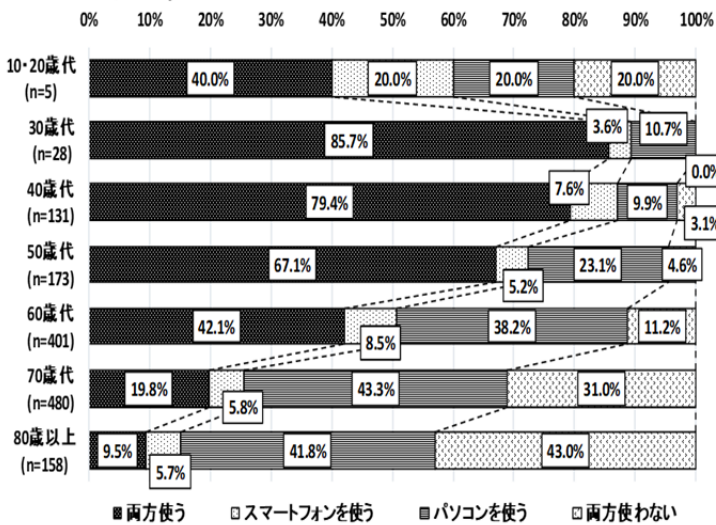
回答者全体では、半数弱の人が「スマートフォン」を使用し、約6割の人がパソコンを使用しています。「両方使わない」と回答した人は3割弱で、年代が上がるほど、多い傾向が見られます。

N=3,389

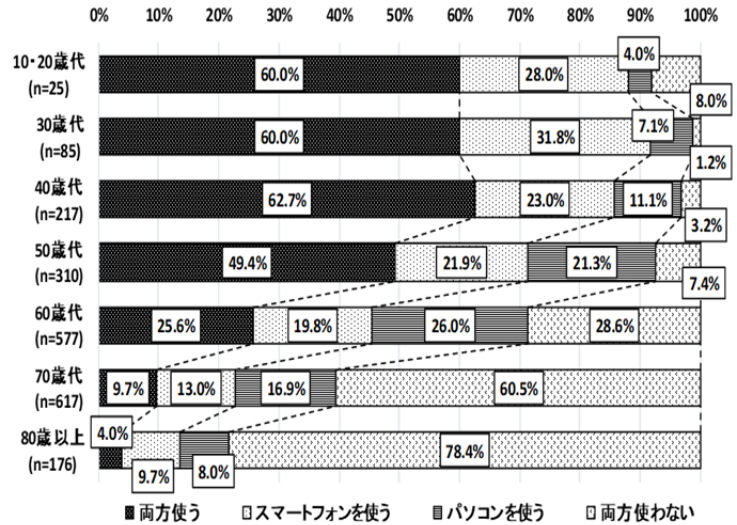
両方使う	1,095	32.3%
スマートフォンを使う	457	13.5%
パソコンを使う	850	25.1%
両方使わない	987	29.1%



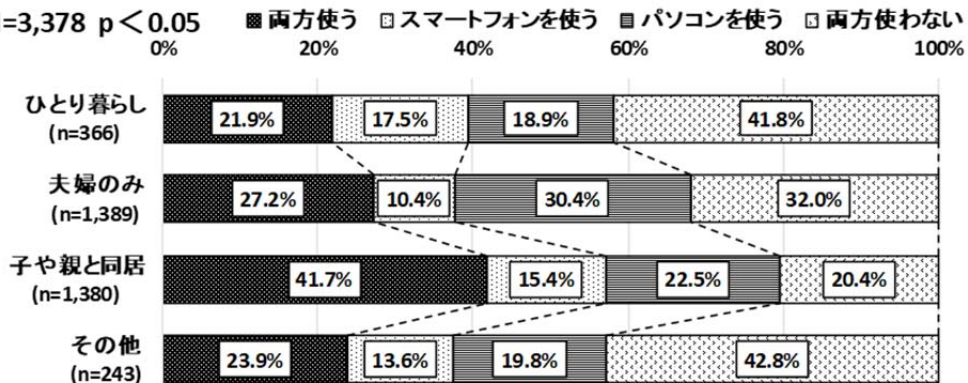
男性 N=1,376 p<0.05



女性 N=2,007 p<0.05



N=3,378 p<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

2 ゲームアプリ利用状況

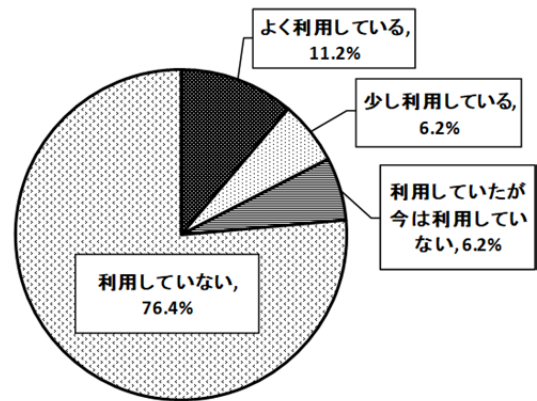
問 36 で「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」と回答した方 (N=899) に

問 37 問 36 で「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方におうかがいします。
位置情報を使ったゲームアプリ (キャラクターを捕まえる、陣地を取るなど) を利用していますか。
(○はひとつ)

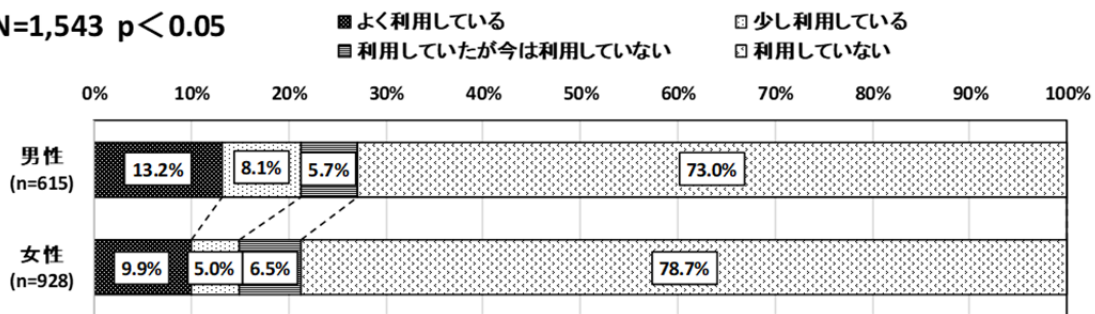
「スマートフォンを使う」方のうち、2割弱の人が位置情報を使ったゲームアプリを「利用している」と回答しています。男女別では、男性の方が多く利用している傾向が見られます。

N=1,544

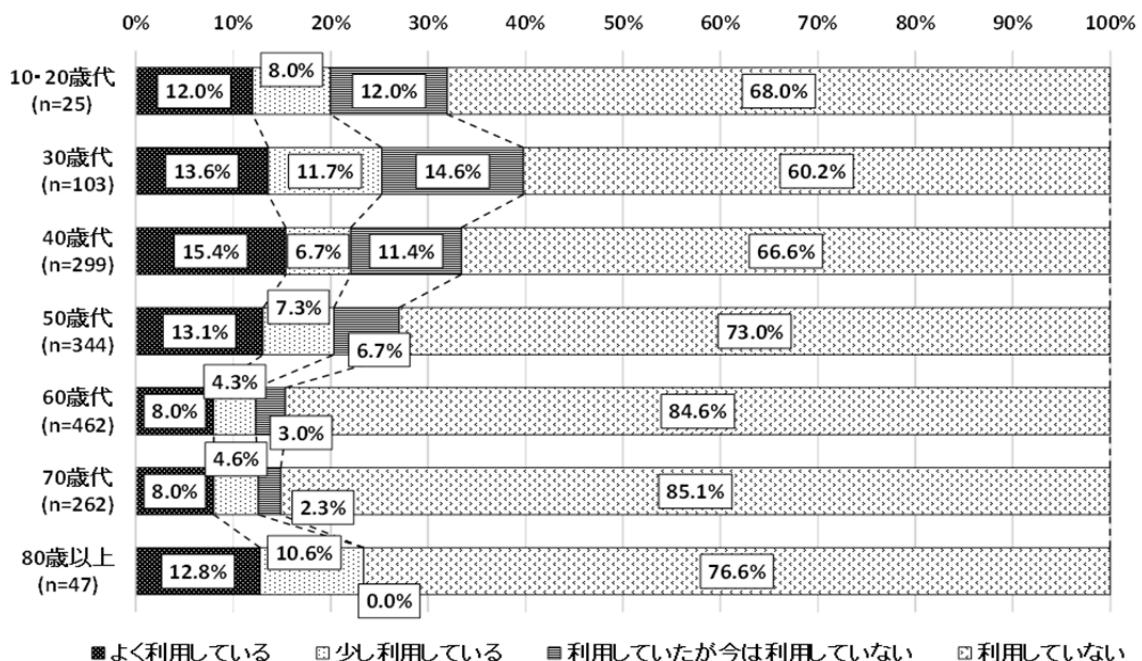
利用している	173	11.2%
少し利用している	96	6.2%
利用していたが今は利用していない	95	6.2%
利用していない	1,180	76.4%



N=1,543 p<0.05



N=1,542 p<0.05



Ⅶ 事業への自由意見

問 38 自由意見欄

自由意見欄について、35.6%の回答者（1,537人）からご意見をいただきました。

ご記入いただいた内容は、事業に対する好意的な感想が最も多く、「健康に対する意識が変わり、より、健康づくりへの意欲が高まるきっかけとなった。」「毎日のように歩き始めてから体力が付き、体調も良くなり健康を実感。」などの肯定的な感想を、多数、いただいています。

また、リーダーや歩数計、景品、寄付、歩数ランキング等についてのご意見もいただいております、内訳は右のとおりです。

内 容	構成比(%)
感想（プラス評価）	42.1%
リーダー	13.9%
使っていない	10.7%
景品	9.3%
歩数計	5.5%
故障・修理	5.7%
寄付	0.4%
歩数ランキング等	0.7%
感想（マイナス評価）	3.7%
その他	8.0%

1 感想

「よく歩くようになった」、「歩数を意識するようになった」、「楽しい」、「健康維持・管理に役立っている」などの感想を多数いただきました。

- ・歩数計を付けるようになって車での外出がほとんどなくなり、買物などには2度に分けて行くので、より歩数がふえて良い結果が出ています。
- ・天候の良い日、夕方になると歩きたくなるのが不思議です。
- ・ウォーキングするのが目標となり行動範囲も広くなりました。
- ・健康のために歩くことだけでなく食事にも注意しています。



2 リーダー

駅・スーパー・コンビニ・図書館・地区センター等の公共施設等へのリーダー増設要望や、「リーダー設置場所へわざわざ行くのが面倒。」「データ送信だけの理由でリーダー設置場所には入りづらい。」などのご意見がありました。

3 歩数計

「歩数計をつける（家の中でも）ことが習慣になり、寝る前に1日の歩数を見るのが楽しみになった。1日1万歩目指していて、足りないともうちょっと歩いたり、バス停1つ分歩いたりして歩くことが増えた。」「仲間とウォーキングを楽しんでいる。時々歩数計を出して、その数に満足し、会話もはずむ。歩きすぎない様にも注意している。」や、「毎日歩数計を見るのが楽しみ。日記に歩数を記録している。」などのご意見をいただいています。

また、「紛失や病気等で歩数計を使っていない」とのご意見も、いくつかいただいています。

4 景品・寄付

「景品が当たるを楽しみにしている。」というご意見とともに、「景品がなかなかあたらない。」「抽選に当たる確率を上げてほしい。」「ポイント制にして、ポイントを商品に交換出来る方が、より多く歩く動機になると思う。」「歩いた歩数が寄付につながることを知らなかった。」等のご意見がありました。

5 歩数ランキング等

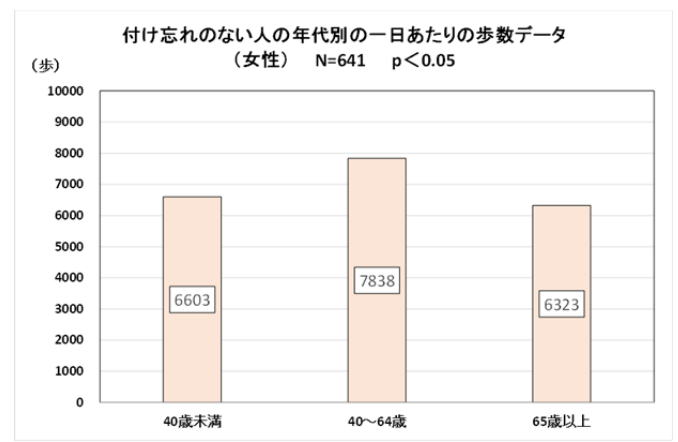
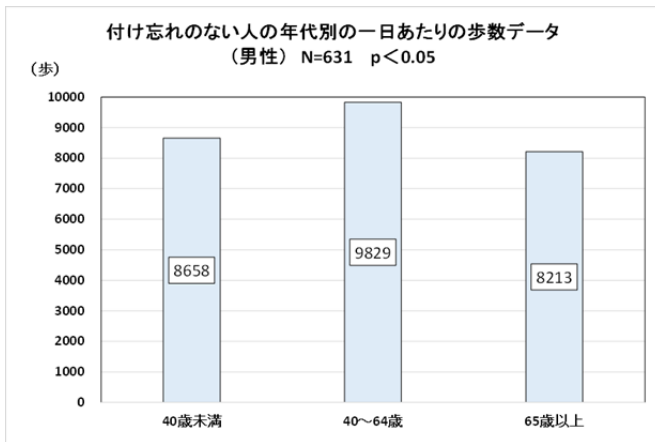
「ホームページで記録を見られるので励みになる。」「性別、年代別にランキングを表示してもらいたい。」「ポイント確認が出来ないので半年または1年ごとに知らせてほしい。」などのご意見がありました。

アンケート調査にご協力いただきました参加者の皆様に心より御礼申し上げます。

【参考】 アンケート回答と一日あたりの歩数データ ～アンケート結果と歩数データの紐づけ分析より～

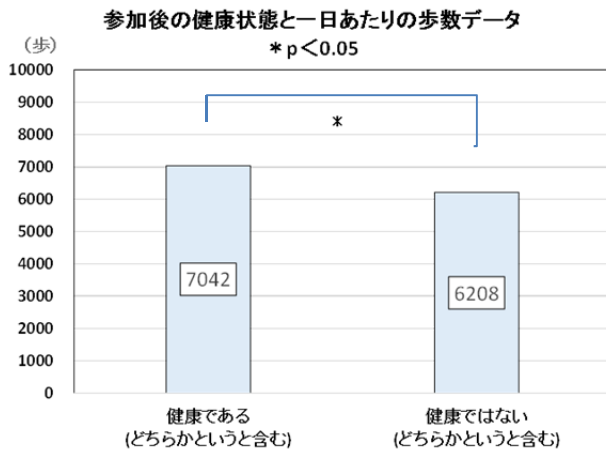
1 歩数計を付け忘れることが「ほとんどない」と回答した人の性・年代別の一日あたりの歩数データ

一日平均歩数が最も多かったのは、男女とも「40～64歳」で、次に「40歳未満」、「65歳以上」となっています。

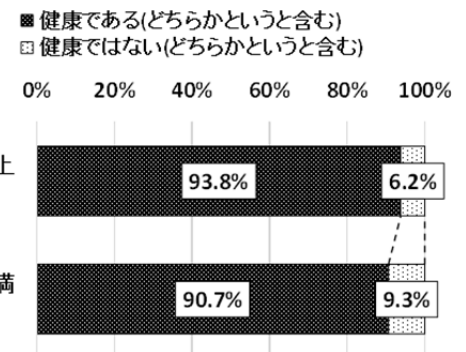


2 参加後の健康状態の回答と一日あたりの歩数データ

参加後の主観的健康感が良いと回答した人の方が、悪いと回答した人より、一日平均歩数が多くなっています。また、二者の平均歩数の間である7,000歩を区切りとして健康状態をみると、一日あたりの平均歩数が多い人の方が、参加後の主観的健康感が良好な人が多い傾向がみられます。



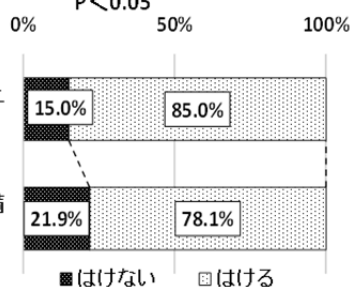
一日あたりの歩数データ別の参加後の健康状態 p<0.05



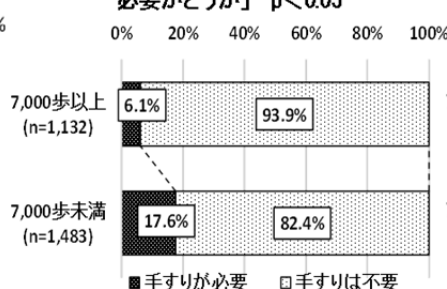
3 参加後の身体状況 (ロコモティブシンドロームに関する項目) と一日あたりの歩数データ

ロコモティブシンドロームに関する質問(「片脚立ちで靴下がはけるか」、「階段を上るのに手すりが必要か」、「家の中でつまずいたり滑ったりする」)について、2と同様に7,000歩を区切りとしてみると、一日あたりの平均歩数が多い人の方が、回答結果が良好な人が多い傾向がみられます。

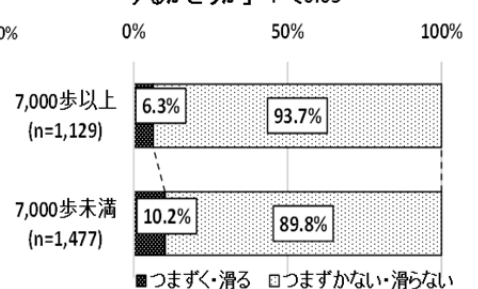
一日あたりの歩数データ別の参加後: 「片脚立ちで靴下がはけるかどうか」 P<0.05



一日あたりの歩数データ別の参加後: 「階段を上るのに手すりが必要かどうか」 p<0.05



一日あたりの歩数データ別の参加後: 「家の中でつまずいたり滑ったりするかどうか」 P<0.05



※すでに退会されておられました場合、お答えいただける範囲でご回答をお願いいたします。

以下のアンケート項目について、該当する項目に○をつけてください。

問 1 あなたの性別をお選びください。(○はひとつ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問 2 あなたは現在おいくつですか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-------------|----------|-----------|----------|
| 1. 10・20 歳代 | 2. 30 歳代 | 3. 40 歳代 | 4. 50 歳代 |
| 5. 60 歳代 | 6. 70 歳代 | 7. 80 歳以上 | |

問 3 あなたが現在お住まいの区はどこですか。(○はひとつ)

- | | | | | | | |
|--------|-----------|---------|---------|----------|---------|--------|
| 1. 青葉区 | 2. 旭区 | 3. 泉区 | 4. 磯子区 | 5. 神奈川区 | 6. 金沢区 | 7. 港南区 |
| 8. 港北区 | 9. 栄区 | 10. 瀬谷区 | 11. 都筑区 | 12. 鶴見区 | 13. 戸塚区 | 14. 中区 |
| 15. 西区 | 16. 保土ケ谷区 | 17. 緑区 | 18. 南区 | 19. 横浜市外 | | |

問 4 あなたが現在お住まいの地域の居住年数は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|-------------|--------------|----------|
| 1. 2年未満 | 2. 2年以上5年未満 | 3. 5年以上10年未満 | 4. 10年以上 |
|---------|-------------|--------------|----------|

問 5 あなたは、お住まいの地域の方とどのようなおつきあいをされていますか。(○はひとつ)

- | |
|---|
| 1. 互いに相談したり、ちょっとした手伝いを頼むなど、生活面で協力しあっている人がいる |
| 2. 日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている |
| 3. あいさつ程度の最小限のつきあいはする |
| 4. つきあいは全くしていない |

問 6 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-----------|---------|-----------|--------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦のみ | 3. 子や親と同居 | 4. その他 |
|-----------|---------|-----------|--------|

問 7 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(○はひとつ)

- | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-------|-------|--------|
| 1. フルタイム勤務 (8時間以上勤務) | 2. パートタイム勤務 (8時間未満勤務) | | | |
| 3. 自営業 | 4. 家事専業 | 5. 学生 | 6. 無職 | 7. その他 |

問 8 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------|---------------------------|--------|
| 1. 国民健康保険証 | 2. 後期高齢者医療被保険者証 (75歳以上の方) | |
| 3. 勤務先発行の保険証 | 4. 家族の勤務先発行の保険証 | 5. その他 |

問 9 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 1か月未満 | 2. 1か月以上6か月間未満 |
| 3. 6か月以上1年未満 | 4. 1年以上 |

現在のあなたの歩数についておうかがいします。

問 10 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(○はひとつ)

※ 歩数計を付けていない時間の歩数も含めてください。
10 分程度歩くと、約 1,000 歩になるとお考えください。

- | | | |
|--------------------|------------------|--------------------|
| 1. 1～3,999 歩 | 2. 4,000～5,999 歩 | 3. 6,000 歩～6,999 歩 |
| 4. 7,000 歩～8,499 歩 | 5. 8,500～8,999 歩 | 6. 9,000 歩以上 |

問 11 この事業に参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

- | | | | |
|----------------------|----------------------|--------|----------|
| 1. 増えている (1,000 歩以上) | 2. 増えている (1,000 歩未満) | 3. 減った | 4. 変わらない |
|----------------------|----------------------|--------|----------|

現在のあなたの、歩いている習慣 (※) についておうかがいします。

※ 健康づくりのための意識的なウォーキングに限らず、日常生活の中で歩いているとき全てを含みます。
約 1,000 歩歩くと、10 分程度歩くことになるとお考えください。

問 12 あなたは、1 週間にどれくらい歩いていますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. 30 分以上歩く日が週 2 回以上ある | 2. 30 分以上歩く日が週 1 回くらいある |
| 3. 1・2 にはあてはまらない | |

問 13 問 12 でおうかがいした「1 週間にどれくらい歩いているか」の状況についてうかがいます。
これは、どれくらいの期間継続していますか。(○はひとつ)

- | | | |
|-----------|-----------------|----------|
| 1. 6 か月未満 | 2. 6 か月以上 1 年未満 | 3. 1 年以上 |
|-----------|-----------------|----------|

現在のあなたの歩数計使用状況についておうかがいします。

※ウォーキングポイントでの歩数計についてお答えください。

問 14 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. ほぼ毎日使っている | } 問 15 へお進みください |
| 2. 時々使っている | |
| 3. 以前は使っていたが、今は使っていない | } 問 19 へお進みください |
| 4. 1 度も使っていない | } 問 21 へお進みください |

問 15 問 14 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。
あなたは歩数計を付け忘れることがありますか。あれば頻度をお答えください。(○はひとつ)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. ほとんどない (月 1 回以下) | 2. たまにある (月 2～3 回くらい) |
| 3. しばしばある (週 1 回程度) | 4. よくある (週 2 回以上) |

問 16 問 14 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。
あなたが歩数計を使っている理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| 1. 歩数を確認して健康づくりに役立っているから | |
| 2. 歩数計を持つことが習慣になっているから | |
| 3. 歩数データやランキングを見て楽しんでいるから | |
| 4. 抽選で景品が当たるかもしれないから | 5. 寄付につながるから |
| 6. 家族や知人等と同じ歩数計を持っているから | 7. 職場でこの事業に参加しているから |
| 8. 他の参加者やリーダー設置場所の人と交流（会話等）できるから | |

問 17 問 14 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。
リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォンから歩数データを確認することができます。
あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。(〇はひとつ)

- | | | |
|----------------------|---|---------------|
| 1. 1か月に1回以上 | } | 問 18 へお進みください |
| 2. 数か月に1回程度 | | |
| 3. 以前は行っていたが今は行っていない | } | 問 19 へお進みください |
| 4. 行ったことがない | | |
| 5. 行くことを知らなかった | } | 問 21 へお進みください |
| | | |

問 18 問 17 で「1. 1か月に1回以上」「2. 数か月に1回程度」とお答えの方にお伺いします。
パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| 1. 週1回以上、確認する | 2. 月に2～3回、確認する |
| 3. 月1回程度、確認する | 4. 月1回未満だが、確認する |
| 5. 確認していない（パソコン・スマートフォンがないので確認できない） | |
| 6. 確認していない（5の理由以外） | |

問 19 問 14 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。
あなたが実際に歩数計を使っている（使った）期間はどれくらいですか。(〇はひとつ)

- | | | |
|--------------|----------------|----------------|
| 1. 1か月未満 | 2. 1か月以上3か月間未満 | 3. 3か月以上6か月間未満 |
| 4. 6か月以上1年未満 | 5. 1年以上 | |

問 20 問 14 で「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。
あなたが歩数計を使わなくなった理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. 歩数計が故障したから | 2. 歩数計を紛失したから |
| 3. 歩数計の電池が切れたから | 4. 自分の歩数がだいたい分かったから |
| 5. 他の歩数計を使用しているから | 6. 歩数計の操作が分かりにくいから |
| 7. 歩数計の持ち歩きがじゃまだから | 8. 抽選で景品が当たらないから |
| 9. パソコン等で歩数データを見ることができないから | |

ウォーキングポイント参加前・参加後のあなたの状況についておうかがいします。

問 21 あなたの外出頻度は、どれくらいですか。(○はひとつ) (参加前後でそれぞれお答えください。)

【参加前】

1. ほぼ毎日
2. 週 4～5 日程度
3. 週 2～3 日程度
4. 週 1 日程度
5. 週 1 日程度より少ない



【参加後】

1. ほぼ毎日
2. 週 4～5 日程度
3. 週 2～3 日程度
4. 週 1 日程度
5. 週 1 日程度より少ない

問 22 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)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 増えた | 2. 少し増えた | 3. 変わらない |
| 4. 少し減った | 5. 減った | |

問 23 ウォーキングポイント参加前と比べて、日常的な外出(通勤・通学、買い物など)に自家用車やバイクを利用することが減り、代わりに徒歩または公共交通が増えたという変化はありますか？(○はひとつ)

- | | | | |
|-------|---------|----------|-------|
| 1. ある | 2. ややある | 3. あまりない | 4. ない |
|-------|---------|----------|-------|

問 24 ウォーキングポイント参加前と比べて、エレベーターやエスカレーターを利用することが減り、代わりに階段利用が増えたという変化はありますか？(○はひとつ)

- | | | | |
|-------|---------|----------|-------|
| 1. ある | 2. ややある | 3. あまりない | 4. ない |
|-------|---------|----------|-------|

問 25 あなたの運動実施状況(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。(○はひとつ) (参加前後でそれぞれお答えください。)

【参加前】

1. 運動をしていなかった。その当時は、それから先もするつもりはなかった。
2. 運動をしていなかった。近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。
3. 運動をしていた。しかし、定期的ではなかった。
4. 定期的に運動をしていた。しかし、始めてから6か月以内であった。
5. 定期的にスポーツ・運動をしていた。また、6か月以上継続していた。

【参加後】

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)
2. 運動するようになった(1以外)
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)
4. 以前と変わらず運動している(3以外)
5. 以前と変わらず運動していない
6. 運動しなくなった

} 問 26 ～
お進みください

問 26 問 25 で 1～4 を選択した方にお伺いします。
運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。(○はひとつ)

- | | | |
|----------|--------------|---------|
| 1. 6か月未満 | 2. 6か月以上1年未満 | 3. 1年以上 |
|----------|--------------|---------|

問 27 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングイベントに参加する等、健康に関する講座やイベントへの参加回数に変化はありますか。(〇はひとつ)

1. 増えた 2. 少し増えた 3. 変わらない 4. 少し減った 5. 減った

問 28 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されている店舗（商店街・チェーン店等）に行く機会は増えましたか。(〇はひとつ)

1. 増えた 2. 少し増えた 3. 変わらない 4. 少し減った 5. 減った

問 29 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会は増えましたか。(〇はひとつ)

1. 増えた 2. 少し増えた 3. 変わらない 4. 少し減った 5. 減った

問 30 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。(〇はひとつ)

1. 増えた 2. 少し増えた 3. 変わらない 4. 少し減った 5. 減った

問 31 ウォーキングポイント参加前と比べて、特定健康診査などの健診を、受診するようになりましたか？(〇はひとつ)

- | | | |
|----------------|---|---------------|
| 1. 受診するようになった | } | 問 32 へお進みください |
| 2. 以前から受診している | | |
| 3. 受診しなくなった | } | 問 33 へお進みください |
| 4. 以前から受診していない | | |
| 5. 受診する機会がない | | |

問 32 問 31 で「1. 受診するようになった」「2. 以前から受診している」とお答えの方のうち、40歳以上の方にお伺いします。

最近受けた健康診断や人間ドッグにおいて、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？(〇はひとつ) (参加前後でそれぞれお答えください。)

【参加前】

1. あった
2. 予備群と診断されたことがあった
3. なかった
4. 受診なし

【参加後】

1. ある
2. 予備群と診断されたことがある
3. ない
4. 受診はこれから



※メタボリックシンドロームとは、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

問 33 あなたは、以下の状態にあてはまりますか。(〇はひとつ) (参加前後でそれぞれお答えください。)

- | | 【参加前】 | 【参加後】 |
|-------------------|--------------|--------------|
| 片脚立ちで靴下がはけない | 1. はい 2. いいえ | 1. はい 2. いいえ |
| 階段を上るのに手すりが必要である | 1. はい 2. いいえ | 1. はい 2. いいえ |
| 家のなかでつまずいたり滑ったりする | 1. はい 2. いいえ | 1. はい 2. いいえ |

問 34 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)
(参加前後でそれぞれお答えください。)

【参加前】

1. 健康だった
2. どちらかという与健康だった
3. どちらかという与健康ではなかった
4. 健康ではなかった



【参加後】

1. 健康である
2. どちらかという与健康である
3. どちらかという与健康ではない
4. 健康ではない

問 35 あなたは、よこはまウォーキングポイント事業のどのようなところが魅力だと思いますか(○はいくつでも可)

1. 楽しみながら健康づくりできる場所
2. 歩数計がもらえる場所
3. 景品が当たる抽選がある場所
4. 寄付につながる場所
5. 歩数記録や歩数ランキング等のデータが確認できる場所
6. ウォーキングを始めるきっかけになる場所
7. 家族や知人等と同じ歩数計でウォーキングできる場所
8. 健康になった(体調が良くなった)と実感できる場所
9. 職場でこの事業に参加できる場所
10. 他の参加者やリーダー設置場所の人と交流(会話等)できる場所
11. その他()

パソコンやスマートフォン、アプリの利用状況についておうかがいします。

問 36 あなたは現在、スマートフォンやパソコンを使用していますか。(○はひとつ)

1. 両方使う
2. スマートフォンを使う
3. パソコンを使う
4. 両方使わない

問 37 問 36 で「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方におうかがいします。
位置情報を使ったゲームアプリ(キャラクターを捕まえる、陣地を取るなど)を利用していますか。(○はひとつ)

1. よく利用している
2. 少し利用している
3. 利用していたが今はしていない
4. 利用していない

問 38 自由意見欄

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

恐れ入りますが同封の返信用封筒で平成 29 年 6 月 16 日(金)までにご投函ください。