

「よこはまウォーキングポイント」利用状況（中間報告）

◆◆アンケート調査速報◆◆

横浜市健康福祉局では、「よこはまウォーキングポイント」の利用状況調査をしています。このたび、アンケート調査が一部まとまりましたので、お知らせいたします。

【よこはまウォーキングポイント事業の目的とアンケート調査趣旨】

本事業は、40歳以上の市民等を対象に、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、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くことを目的としています。今回の調査では、歩数計の使用状況や、事業参加に伴って、普段の生活や気持ちにどのような変化があったか等をアンケート形式で参加の皆様へおたずねしました。

調査方法：参加者から無作為抽出した4,000名の方へアンケートを郵送し、平成27年7月回収。回収率61%

調査項目：お住まいの区、性別、年齢（年代）、歩数計使用状況、事業参加前後の意識の変化など

【概要】

参加者数は、平成27年10月上旬に14万人を超え、アンケート回収率についても61%であり、本事業に対する市民の関心の高さが窺えます。

参加者の多くが歩数計をほぼ毎日身に着け、より多く歩くようになったと回答しています。

「外出頻度が増えた」「運動への興味関心が高まった」「運動するようになった」「体に気をつけるようになった」「健康になった」の回答が半数以上または半数近くに達し、全体の傾向としては、参加前と比べて運動習慣が身につき、健康感が向上している人が増えています。特に、今まで運動をしていなかった人が、この事業をきっかけに、運動に関心を持ち、実行する傾向があることがわかりました。

講評～有識者からのコメント～

◆青柳幸利 医学博士（東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム・副部長。群馬県中之条町で身体活動計を用いた調査を十数年に渡り行い、「歩き」と「病気予防」の関係などを研究）

ウォーキングを実践することで運動習慣が身に付き、その結果、健康感が高まった、と考えるよよいと思います。特に、運動習慣のない人の行動変容が見られたことは素晴らしいことで、大切なポイントです。また、健康感、健康寿命※を算定する際の指標の一つであることから、今後、横浜市民の健康寿命の延伸が期待できます。

◆「よこはま健康づくり広報大使」中村格子 医学博士（Dr.KAKUKO Sports Clinic 院長、整形外科医、スポーツドクター、横浜市立大学客員教授。著書「大人のラジオ体操」は80万部超のベストセラー）

アンケート回収率61%というのはとても高い数字だと思います。市民の皆様がこの事業への関心の高さを感じます。参加人数も14万人と大規模で、参加者の多くが歩数計をほぼ毎日着けて、しかもより多く歩くようになった、ということですから、大都市部でのウォーキング事業の初の成功例となり得るのではないかと思います。事業は継続中で、参加者を募集しているということですので、今後もさらに多くの方に、是非ご参加いただきたいと思います。

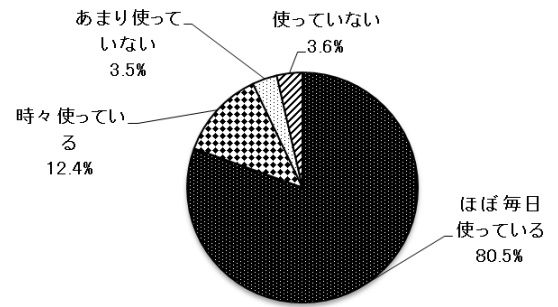
※健康寿命とは

健康上の問題がなく日常生活を制限なく送ることができる期間を示す言葉で、横浜市では、本事業を含む健康づくり施策を推進することで健康寿命日本一になることを目指しています。

① 約8割の人が歩数計をほぼ毎日使用している。

【歩数計を使っていますか】

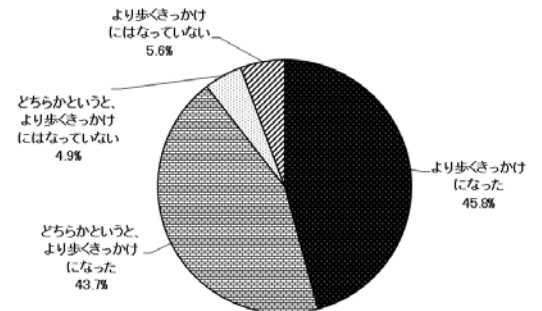
ほぼ毎日使っている	80.5%
時々使っている	12.4%
あまり使っていない	3.5%
使っていない	3.6%



② 約9割の参加者にとって、歩数計が、より歩ききっかけになった！

【歩数計がより多く歩ききっかけになりましたか】

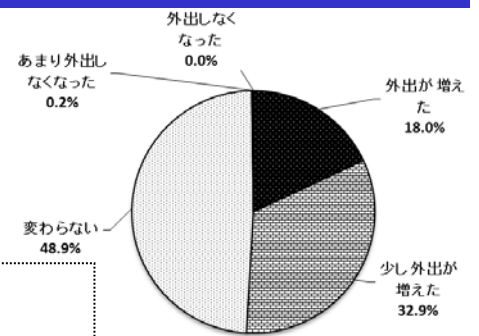
より歩ききっかけになった、どちらかという と歩ききっかけになった	89.5%
歩ききっかけにはなっていない、どちらかとい うと歩ききっかけにはなっていない	10.5%



③ 50.9%の参加者が、外出が多くなったと回答

【よこはま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】

外出が増えた、少し外出が増えた	50.9%
変わらない	48.9%
外出しなくなった、あまり外出しなくなった	0.2%



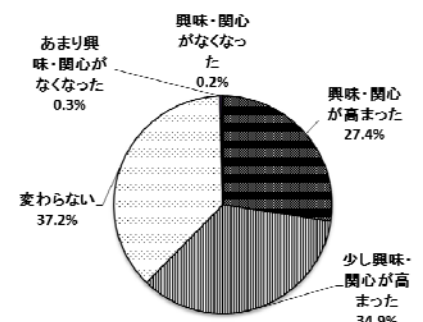
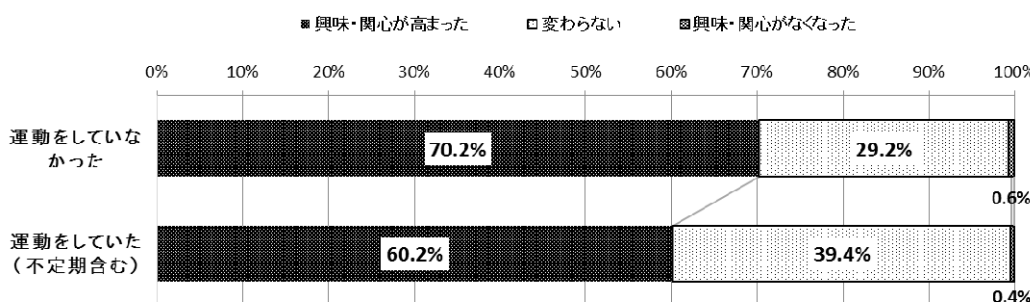
青柳医学博士からコメント

「外出頻度が増えたことは何より素晴らしいことです。『おでかけ』をすれば、自然に活動量は増えますし、人とのふれあいも然りです。不眠症やうつ傾向、認知症、さらには高血圧や糖尿病など、生活習慣病の予防や改善につながります」

④ 6割以上の参加者が、運動への興味・関心が高まった！

【よこはまウォーキングポイント参加前と比べて、運動への興味・関心が高まりましたか】

参加者のうち62.3%の人が運動への興味・関心が高まったと回答。変わらないと回答した人は37.2%

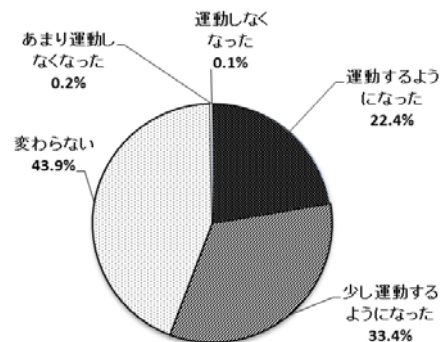
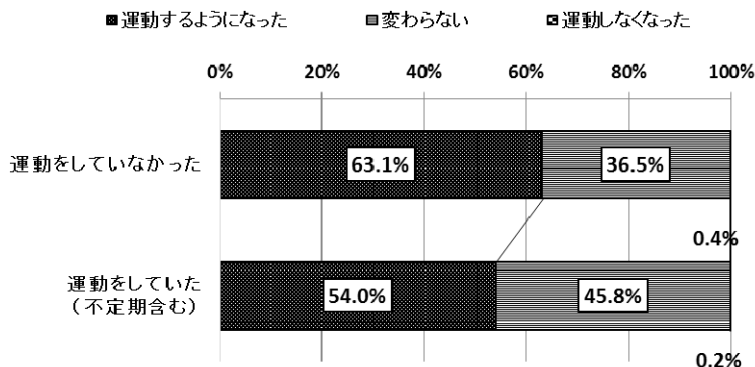


特に、運動していなかった人の70.2%が運動への興味・関心が高まったと回答。

⑤ 半数以上の参加者が、参加前と比べて運動するようになった！

【よこはまウォーキングポイント参加前と比べて、運動習慣に変化はありますか】

参加者のうち 55.8%の人が運動するようになったと回答。変わらないと回答した人は 43.9%。



特に、運動していなかった人の 63.1%が運動するようになったと回答。

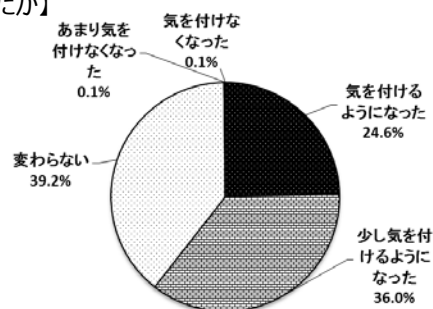
青柳医学博士からコメント

「全体的に運動への興味関心が高まり、運動するようになったと言えます。運動や健康に興味関心の高い人ほど歩数計をよく使い、歩くのは当然のことですが、今まで運動をしていなかった人ほど、運動への興味関心が高まり、運動をするようになったのは、特筆すべきことです」

⑥ 60.6%の参加者が、体調など体に気をつけるようになったと回答

【よこはまウォーキングポイント参加前と比べて、体調管理など体に気をつけるようになりましたか】

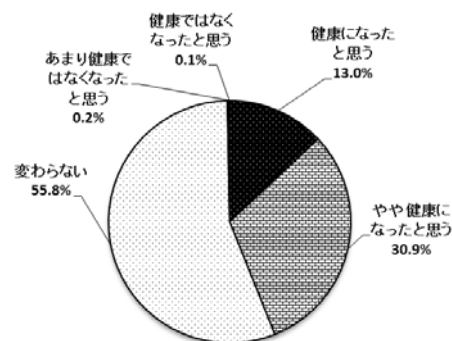
体に気をつけるようになった、少し体に気をつけるようになった	60.6%
変わらない	39.2%
体に気をつけなくなった、あまり体に気をつけなくなった	0.2%



⑦ 43.9%の参加者が、健康になった（やや健康になったを含む）と回答

【よこはまウォーキングポイント参加前と比べて、健康になったと思いますか】

健康になった、やや健康になった	43.9%
変わらない	55.8%
健康ではなくなった、あまり健康ではなくなった	0.3%



青柳医学博士からコメント

「ポジティブ思考は免疫力を高め、病気になりにくい身体を作ってくれますし、健康感の上昇に伴い、地域社会での関係性・緊密度も高まり、よく笑えるような社会環境になっているのではないかと推察します。セルフメディケーションという言葉が使われるようになりましたが、健康は個人で守りながら、と同時に、地域との連携をいかに取り続けるか、これがとても大切で、それをサポートするのが行政の役割だと思います。今後の事業展開を期待しています」

◆◇ 参加者の声（アンケート調査自由意見から抜粋） ◇◇

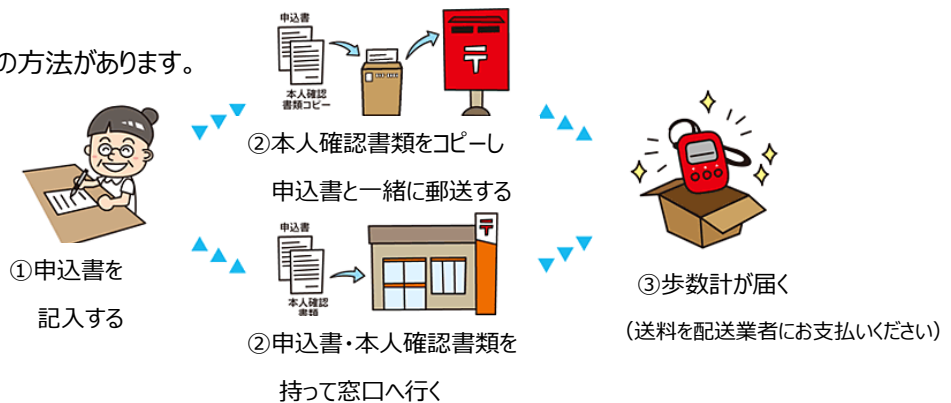
- ほとんど車での生活でしたが、歩く様心がけるようになりました。
- お店や花の名所、神社など近所にこんな所があったのかと再発見しました。
- 職場のクチコミで広まり、歩数計を持っている人が多いので一人で歩いても連帯感があり楽しいです。
- 目標が出来て張り合いが出来ました。
- リーダー設置場所での応対がとても親切で、それも嬉しく思います。
- できればリーダーの設置店舗がもっと増えてくれるとうれしいです。

～よこはまウォーキングポイントで、気軽に楽しく健康づくりをしませんか～

40歳以上の横浜市民等へ、歩数計を無償でお渡し（送料630円～の負担あり）します。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で歩数計をのせることで、歩数に応じてポイントが貯まり、一定ポイント以上の方は、商品券等があたる自動抽選に参加できます。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）に一定額を寄付します。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できます。

申込方法

窓口申込と郵送申込の2つの方法があります。



① 窓口申込

横浜市内の郵便局（簡易郵便局を除く）で申込みます。

●必要なもの

- ① 記入済みの申込書
- ② 本人確認書類の「原本」

※本人確認書類：運転免許証、各種健康保険証等の氏名、住所、生年月日が確認できるもの

② 郵送申込

下記事務局に郵送で申込みます。

●封筒に入れていただくもの

- ① 記入済みの申込書の1枚目
- ② 本人確認書類のコピー

主な申込書配布場所

区役所（広報相談係、福祉保健課）、
市役所（市民情報センター）、地区センター、
地域ケアプラザ、スポーツセンター、行政サービスコーナー

申込方法等のお問い合わせ先

よこはまウォーキングポイント事業（YWP）事務局
〒220-8172 横浜ランドマークタワー郵便局留

電話 0570-080-130 / 045-681-4655

有料

受付時間 / 午前9時半～午後5時半

※土・日・休日、年末年始はお休み