

令和元年度

「よこはまウォーキングポイント」

利用状況報告書（案）

令和元年11月

横浜市健康福祉局保健事業課

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 月は、スマートフォン専用の歩数計アプリを導入し、より多くの方が健康づくりに取り組んでいただくための環境を整備しました。

今年度の利用状況報告書は、平成 31 年 3 月末時点の歩数計参加者および令和元年 6 月 30 日までのアプリ参加者を対象とした「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たもので、「よこはまウォーキングポイント共同事業者選定等委員会」からの意見をいただきながらとりまとめました。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。

令和元年度「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)	参加後の運動習慣と継続期間	7
(3)	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・歩数データ）	
(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）	
(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挨拶の機会の変化	11
(4)	参加後の健康感	12
6	まとめ	
(1)	事業の成果	13
(2)	今後求められる取組	13

別冊資料

- (1) 令和元年度「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) 令和元年度「よこはまウォーキングポイント」参加者アンケート調査報告書【歩数計アプリ】
- (3) 令和元年度「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) 令和元年度「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（令和元年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 令和元年6月14日～7月12日
- (6) 回収結果 2,864 標本（回収率 47.7%）

2 歩数計アプリ

- (1) 調査対象 アプリ参加者（令和元年6月末時点）
- (2) 標本数 調査対象に同じ（令和元年6月末時点の参加者数 33,893 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 令和元年6月14日～7月12日
- (5) 回収結果 2,621 標本
（令和元年6月末時点の参加者数を母数とした場合の回答率 7.7%）

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（令和元年3月末時点）
- (2) 標本数 305,913 標本
- (3) 抽出方法 平成31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 平成30年4月～平成31年3月

2 歩数計アプリ

- (1) 調査対象 歩数計アプリ参加者（平成31年3月末時点）
- (2) 標本数 30,661 標本
- (3) 抽出方法 平成31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 平成30年4月～平成31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

平成 30 年度は、歩数計で 5,607 人、歩数計アプリ（以下「アプリ」）で 16,439 人の新規登録があり、平成 30 年度末（平成 31 年 3 月末）の登録者数は累計で 322,352 人となりました。

なお、アプリに関しては、新規登録者 16,439 人のほか、歩数計との重複利用者が 14,222 人おり、それらを含めた総利用者数は 30,661 人となっています。

表 1 歩数計・アプリの累計参加者数（平成 31 年 3 月末時点）

登録者数		26 年度	27 年度	28 年度	29 年度	30 年度
単年度	歩数計	95,923 人	66,169 人	70,500 人	67,714 人	5,607 人
	アプリ	-				16,439 人（※）
累計		95,923 人	162,092 人	232,592 人	300,306 人	322,352 人

※歩数計との重複利用者を含めた総利用者数は 30,661 人

イ 登録者の属性

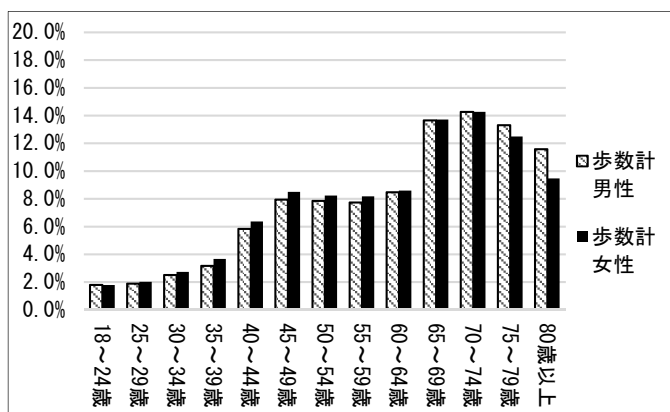
登録者の男女別割合は、男性 130,537 人（40.5%）、女性 191,815 人（59.5%）となっています。

また、年代別の構成割合は、平成 30 年 4 月のアプリ導入の効果もあって年代層の拡大が図られ、事業開始以降、65 歳未満の割合（51.1%）が 65 歳以上の割合（48.9%）をはじめて上回りました。

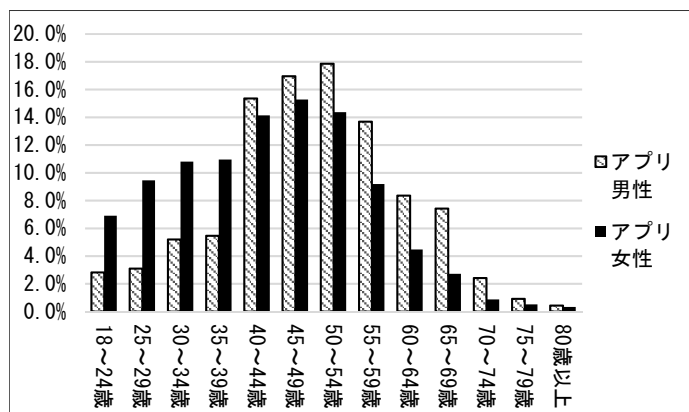
表 2 歩数計・アプリの性年代別登録者数

		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	123,668	58,371	65,297	2,222	2,331	3,106	3,923	7,214	9,821	9,706	9,566	10,482	16,883	17,644	16,454	14,316
	女性	182,245	91,259	90,986	3,264	3,683	4,987	6,675	11,602	15,490	14,998	14,902	15,658	24,981	26,003	22,758	17,244
アプリ	男性	6,869	6,100	769	194	213	357	375	1,055	1,165	1,227	940	574	510	166	63	30
	女性	9,570	9,145	425	661	905	1,034	1,048	1,353	1,462	1,375	879	428	260	84	49	32
全体	男性	130,537	64,471	66,066	2,416	2,544	3,463	4,298	8,269	10,986	10,933	10,506	11,056	17,393	17,810	16,517	14,346
	割合	40.5%	20.0%	20.5%	0.7%	0.8%	1.1%	1.3%	2.6%	3.4%	3.4%	3.3%	3.4%	5.4%	5.5%	5.1%	4.5%
	女性	191,815	100,404	91,411	3,925	4,588	6,021	7,723	12,955	16,952	16,373	15,781	16,086	25,241	26,087	22,807	17,276
	割合	59.5%	31.1%	28.4%	1.2%	1.4%	1.9%	2.4%	4.0%	5.3%	5.1%	4.9%	5.0%	7.8%	8.1%	7.1%	5.4%
	計	322,352	164,875	157,477	6,341	7,132	9,484	12,021	21,224	27,938	27,306	26,287	27,142	42,634	43,897	39,324	31,622
割合	100.0%	51.1%	48.9%	2.0%	2.2%	2.9%	3.7%	6.6%	8.7%	8.5%	8.2%	8.4%	13.2%	13.6%	12.2%	9.8%	

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）		【参考】 H31.1.1時点の 18歳以上人口に 対する参加割合		総数	参加者数（歩数計）		参加者数（アプリ）		【参考】 H31.1.1時点の 18歳以上人口に 対する参加割合
		男性	女性	男性	女性				男性	女性			
鶴見区	16,370	6,034	9,302	431	603	6.7%	港北区	23,748	8,953	13,106	681	1,008	8.0%
神奈川区	17,120	6,233	9,680	479	728	8.2%	緑区	14,063	5,238	8,128	303	394	9.3%
西区	11,284	4,701	5,886	276	421	12.8%	青葉区	20,709	7,870	11,612	514	713	8.0%
中区	28,025	12,847	14,325	363	490	21.9%	都筑区	15,980	6,176	8,821	430	553	9.4%
南区	15,846	5,683	9,403	312	448	9.3%	戸塚区	22,882	8,633	13,043	516	690	9.8%
港南区	23,218	8,683	13,704	337	494	12.7%	栄区	13,261	5,293	7,511	183	274	13.0%
保土ヶ谷区	17,322	6,155	10,244	380	543	9.8%	泉区	13,628	5,140	7,910	249	329	10.6%
旭区	22,046	8,214	12,976	349	507	10.5%	瀬谷区	11,722	4,343	6,940	169	270	11.3%
磯子区	15,019	5,883	8,477	258	401	10.6%	横浜市	321,839	123,668	182,245	6,575	9,351	10.2%
金沢区	19,596	7,589	11,177	345	485	11.5%							

※アプリの市外登録者 513 人を除く

【注】これ以降の「1(2) 利用状況」から「2 参加者の平均歩数」では、歩数計システム及びアプリシステムから抽出できない市外転出や死亡等による退会者を除いた数で集計しています。また、アプリは歩数計との重複を含む総利用者数で集計しています。（歩数計参加者数：303,630人、アプリ参加者数：28,498人）

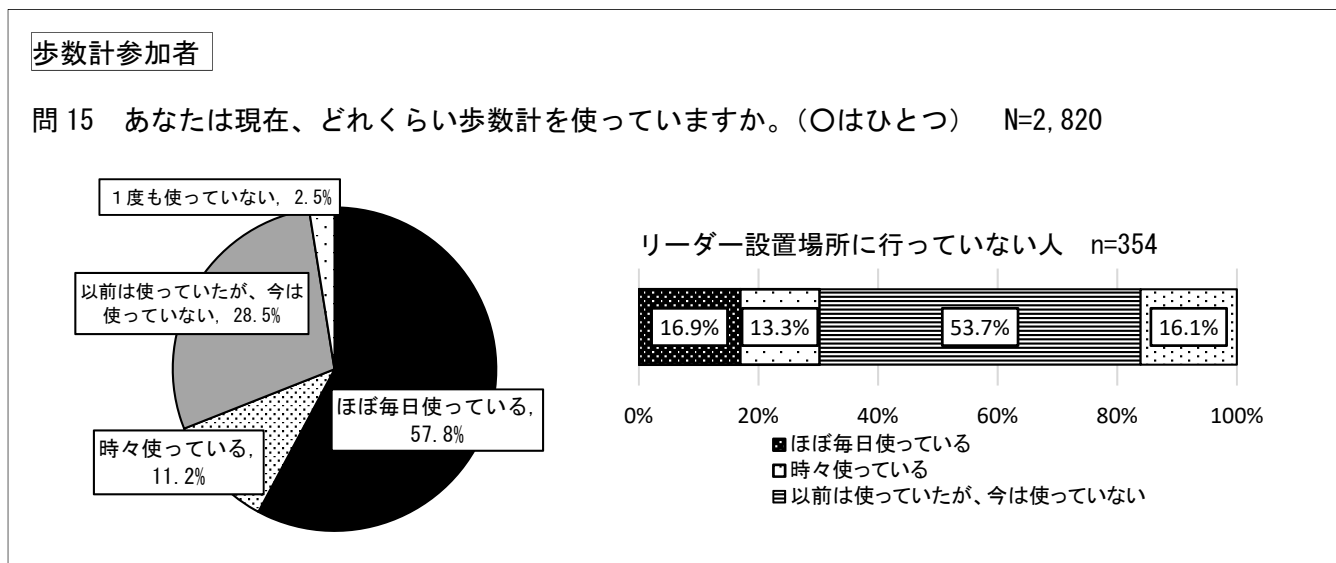
(2) 利用状況

ア 歩数計及びリーダーの利用状況

歩数計の利用状況ですが、アンケートで 57.8%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、69.0%の人が歩数計を「使っている」ことになります。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、30.2%の人が「使っている」状況にあります。

そして、リーダーの利用状況（歩数データの送信状況）ですが、初期設定をした人は歩数計参加者全体の 85.1%、初期設定後に歩数データを 1 回以上送信したことがある人は 71.2%、参加期間中 8 割以上の月で歩数データがある人は 28.9%となっています。

【アンケート】歩数計の利用頻度



1 参加状況（アンケート・歩数データ）

表4 歩数計（男女別）リーダーの利用状況（歩数データの送信状況）

		参加者	初期設定した人	初期設定後、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
男性	人数	122,834	104,680	88,832	40,227	53,025
	割合	100.0%	85.2%	72.3%	32.7%	43.2%
	(H30割合)	(100.0%)	(85.1%)	(71.5%)	(40.0%)	(42.5%)
女性	人数	180,796	153,794	127,297	47,647	56,988
	割合	100.0%	85.1%	70.4%	26.4%	31.5%
	(H30割合)	(100.0%)	(84.8%)	(69.5%)	(33.6%)	(30.9%)
横浜市	人数	303,630	258,474	216,129	87,874	110,013
	割合	100.0%	85.1%	71.2%	28.9%	36.2%
	(H30割合)	(100.0%)	(84.9%)	(70.3%)	(36.1%)	(35.6%)

イ アプリの利用状況

アンケートによると、歩数データの送信を「毎日」、「週1回以上」及び「月に1回程度」の頻度で行っている人を合わせた割合は85.6%となっています。

また、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81.6%、参加期間中8割の月で歩数データがある人は52.1%と、いずれも歩数計より高い値となっています。

【アンケート】アプリ利用頻度

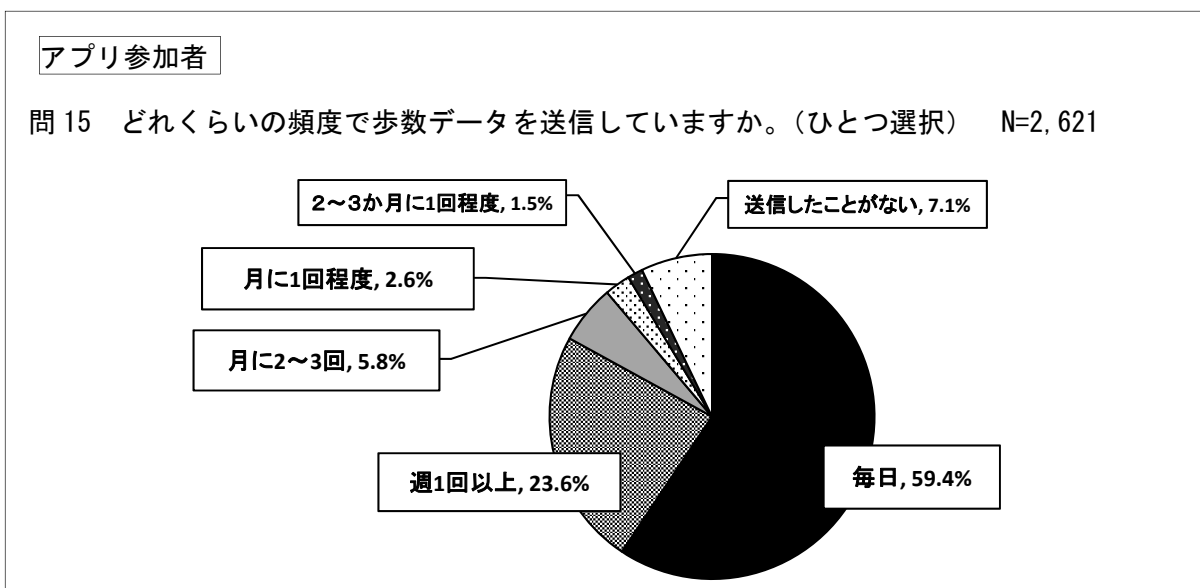


表5 アプリ（男女別）歩数データの送信状況

		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
男性	人数	13,023	10,782	7,496
	割合	100.0%	82.8%	57.6%
女性	人数	15,475	12,460	7,359
	割合	100.0%	80.5%	47.6%
横浜市	人数	28,498	23,242	14,855
	割合	100.0%	81.6%	52.1%

2 参加者の平均歩数（歩数データ）

（1）参加者の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7,256歩で、昨年度（7,331歩）と比べてわずかに少なくなっています。

年代別でみると、男女とも18歳～39歳、40～64歳で昨年よりも平均歩数が多くなっています。

性別でみると、男性の1日平均歩数は8,250歩となっており、55～59歳で最も多く、18歳～49歳までは昨年度の平均歩数を上回っています。また、女性の1日平均歩数は6,411歩となっており、25～29歳で最も多く、45～49歳を除く18歳～64歳までの幅広い年代で昨年度の平均歩数を上回っています。

表6 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～	40～	65歳	18～	25～	30～	35～	40～	45～	50～	55～	60～	65～	70～	75～	80歳	
		39歳	64歳	以上	24歳	29歳	34歳	39歳	44歳	49歳	54歳	59歳	64歳	69歳	74歳	79歳	以上	
男性	H31	8,250	8,649	9,139	7,715	8,502	8,627	8,597	8,715	8,854	8,936	9,146	9,368	9,191	8,539	8,053	7,419	6,362
	H30	(8,362)	(8,586)	(9,129)	(7,848)	(8,444)	(8,451)	(8,563)	(8,670)	(8,806)	(8,896)	(9,203)	(9,348)	(9,219)	(8,602)	(8,113)	(7,523)	(6,444)
女性	H31	6,411	7,412	7,104	5,849	7,683	7,898	7,446	7,213	7,004	7,162	7,209	7,260	6,894	6,427	6,024	5,571	4,727
	H30	(6,493)	(7,307)	(7,069)	(5,951)	(7,776)	(7,759)	(7,396)	(7,036)	(6,914)	(7,179)	(7,115)	(7,253)	(6,875)	(6,474)	(6,133)	(5,614)	(4,724)
横浜市	H31	7,256																
	H30	(7,331)																

②アプリ

1日平均歩数は7,613歩で、歩数計を300歩以上上回っています。

年代別でみると、男女とも18歳～39歳の歩数が多く、若い世代で歩数が多い傾向にあります。

性別でみると、男性は1日平均歩数が8,677歩となっており、30～34歳で最も多く、75～79歳や80歳以上の平均歩数も8,000歩を超えています。また、女性は1日平均歩数が6,560歩となっており、18～24歳が最も多く、75～79歳や80歳以上の平均歩数も歩数計と比べて多くなっています。

表7 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～	40～	65歳	18～	25～	30～	35～	40～	45～	50～	55～	60～	65～	70～	75～	80歳
		39歳	64歳	以上	24歳	29歳	34歳	39歳	44歳	49歳	54歳	59歳	64歳	69歳	74歳	79歳	以上
男性	8,677	8,791	8,701	8,454	8,750	8,928	9,068	8,535	8,524	8,659	8,677	8,847	8,804	8,639	7,876	8,581	8,146
女性	6,560	7,039	6,444	5,850	7,968	7,464	6,814	6,591	6,348	6,484	6,378	6,566	6,468	6,044	5,595	5,770	5,176
横浜市	7,613																

表8 歩数計・アプリ参加者の1日平均歩数（区別・男女別）

	歩数計			アプリ				歩数計			アプリ		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性		全体	男性	女性	全体	男性	女性
鶴見区	7,214	8,396	6,319	7,604	8,877	6,434	金沢区	7,131	8,057	6,316	7,599	8,679	6,503
神奈川区	7,427	8,405	6,651	7,689	8,875	6,701	港北区	7,453	8,463	6,583	7,640	8,670	6,683
西区	7,818	8,906	6,974	7,977	8,993	7,151	緑区	7,193	8,155	6,390	7,792	8,919	6,647
中区	7,355	8,369	6,529	7,693	8,800	6,750	青葉区	7,174	8,144	6,219	7,409	8,582	6,257
南区	7,410	8,438	6,602	7,721	8,841	6,733	都筑区	7,388	8,375	6,494	7,348	8,428	6,156
港南区	7,039	7,980	6,252	7,568	8,545	6,504	戸塚区	7,183	8,172	6,350	7,695	8,807	6,601
保土ヶ谷区	7,280	8,371	6,415	7,674	8,734	6,646	栄区	6,976	7,952	6,138	7,250	8,247	6,267
旭区	7,191	8,143	6,417	7,612	8,654	6,651	泉区	6,928	7,955	6,053	7,445	8,521	6,276
磯子区	7,134	8,108	6,360	7,512	8,721	6,373	瀬谷区	6,981	7,946	6,218	7,289	8,382	6,293
横浜市	7,256	8,250	6,411	7,594	8,690	6,547							

2 参加者の平均歩数（歩数データ）

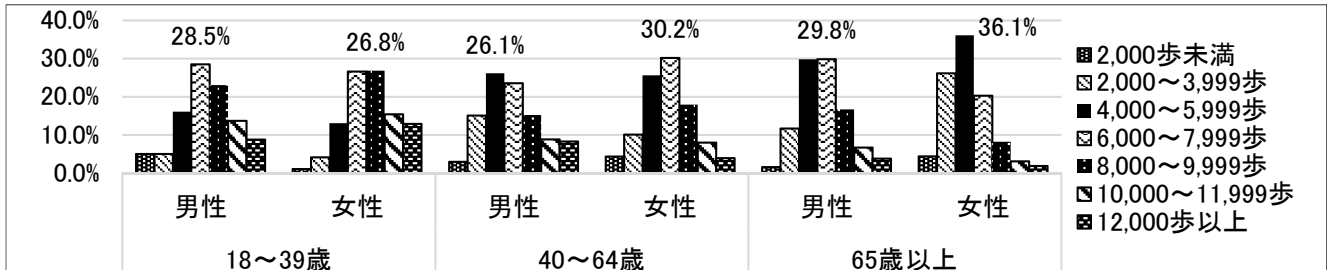
イ 平均歩数の分布

男女とも18～39歳では6,000歩以上10,000歩未満の割合が多く、40～64歳の男女及び65歳以上の男性では4,000歩以上8,000歩未満の割合が多くなっています。

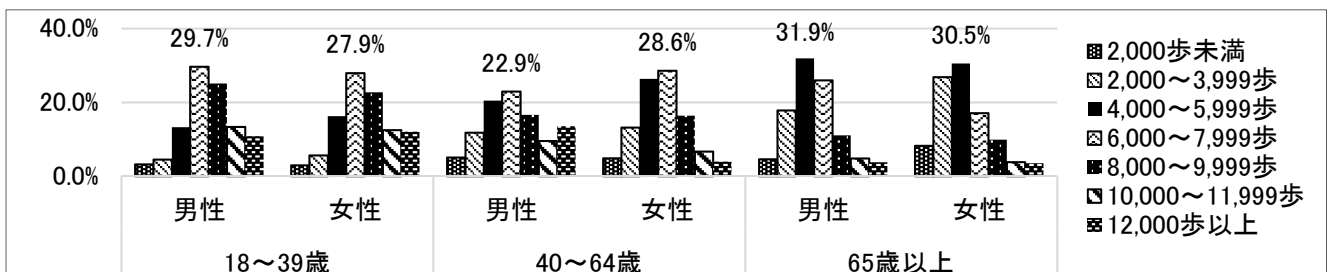
また、65歳以上の男性において、歩数計では8,000歩以上10,000歩未満の割合が2,000歩以上4,000歩未満の割合に比べて高くなっていますが、アプリでは反対に低くなっています。

そして、アプリでは40～64歳の男性で、12,000歩以上歩く人の割合が歩数計に比べて高くなっています。

グラフ3 歩数計参加者の平均歩数分布（世代（3区分）別・男女別）



グラフ4 アプリ参加者の平均歩数分布（世代（3区分）別・男女別）



(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

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。

性別・年代別で見ると、歩数計参加者のうち40～64歳、アプリ参加者のうち65歳以上の平均歩数が特に多くなっています。

表8 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	事業所参加	9,111	8,908	9,229	8,535	8,500	8,648	8,938	9,062	8,697	9,180	9,149	9,384	9,574	9,077	7,839	7,313	6,320
	参加者全体	8,250	8,649	9,139	7,715	8,502	8,627	8,597	8,715	8,854	8,936	9,146	9,368	9,191	8,539	8,053	7,419	6,362
女性	事業所参加	7,694	7,990	7,738	6,659	7,478	8,141	8,151	7,892	7,812	7,674	7,678	7,877	7,637	7,042	6,492	6,036	5,104
	参加者全体	6,411	7,412	7,104	5,849	7,683	7,898	7,446	7,213	7,004	7,162	7,209	7,260	6,894	6,427	6,024	5,571	4,727
横浜市	事業所参加	8,484																
	参加者全体	7,256																

表9 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
男性	事業所参加	8,761	8,916	8,686	9,156	10,531	9,099	8,939	8,386	8,192	8,714	8,972	8,801	8,698	9,765	6,651
	参加者全体	8,677	8,791	8,701	8,454	8,750	8,928	9,068	8,535	8,524	8,659	8,677	8,847	8,804	8,639	7,876
女性	事業所参加	7,322	7,468	7,203	8,721	8,391	8,023	7,404	6,696	7,043	7,568	6,905	7,012	7,669	8,721	0
	参加者全体	6,560	7,039	6,444	5,850	7,968	7,464	6,814	6,591	6,348	6,484	6,378	6,566	6,468	6,044	5,595
横浜市	事業所参加	8,278														
	参加者全体	7,613														

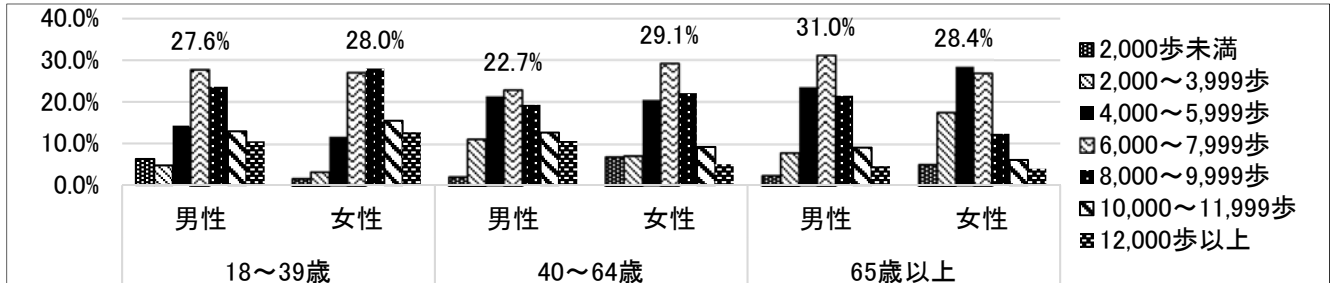
2 参加者の平均歩数（歩数データ）

イ 平均歩数の分布

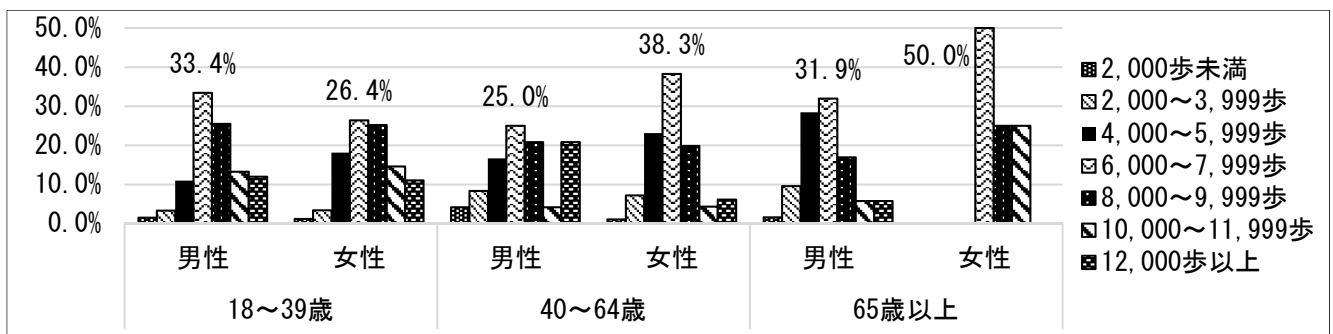
歩数計・アプリに共通し、各年代とも 6,000 歩以上 8,000 歩未満が中心となっています。

また、ほとんどの世代において、8,000 歩以上 10,000 歩未満の割合が 20%を超えていることが、参加者全体と比べて平均歩数が多い理由のひとつと考えられます。

グラフ5 事業所単位での歩数計参加者の平均歩数分布（世代（3区分）別・男女別）



グラフ6 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）



【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。

○参加者全体：40～64歳男性のアプリ参加者

○事業所単位での参加者：40～64歳男性及び65歳以上女性の歩数計参加者
65歳以上男女のアプリ参加者

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 1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合	9,000歩以上 50%以上	8,500歩以上 50%以上	9,000歩以上 50%以上	8,500歩以上 50%以上	7,000歩以上 50%以上	6,000歩以上 40%以上	
参加者全体	(歩数計)	33.0%	40.6%	43.2%	23.8%	21.8%	33.4%
	(アプリ)	35.3%	34.1%	51.2%	21.9%	16.0%	34.4%
事業所参加	(歩数計)	33.2%	41.0%	53.1%	28.7%	28.2%	49.1%
	(アプリ)	35.7%	23.5%	36.4%	24.0%	50.0%	100.0%

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）

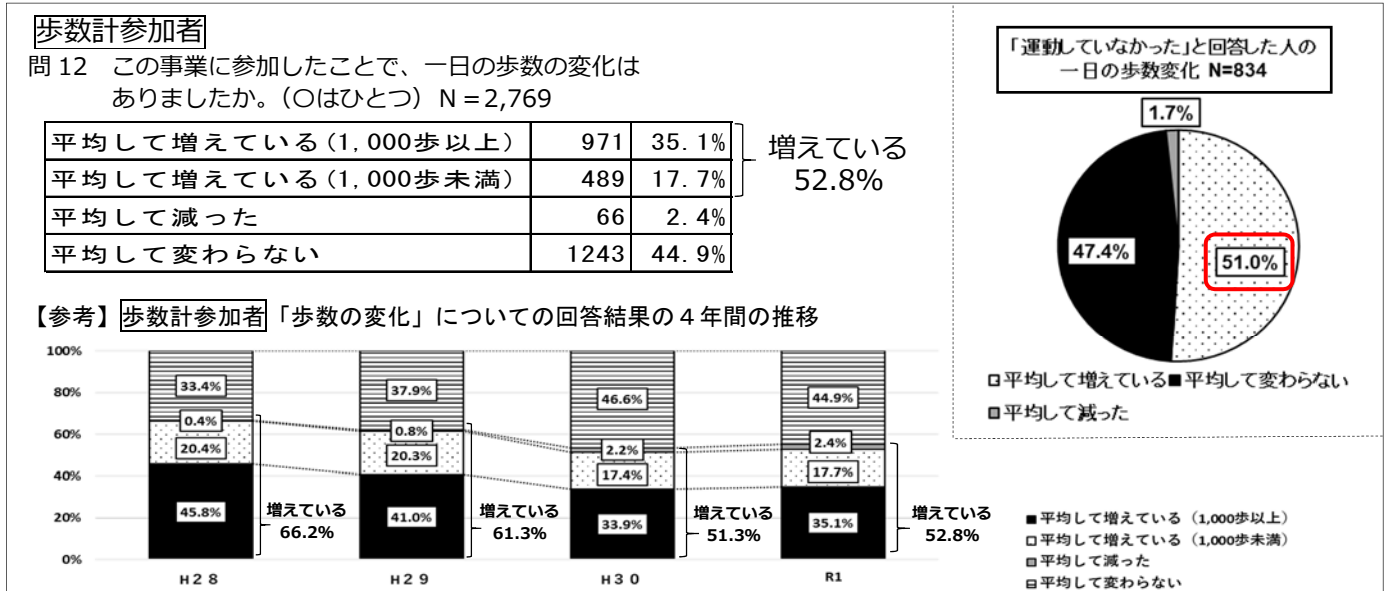
(1) 歩数の変化

歩数計参加者の52.8%が参加後、「平均して歩数が増えている」と回答しており、平成28年度の調査から4年連続で50%を超えていました。

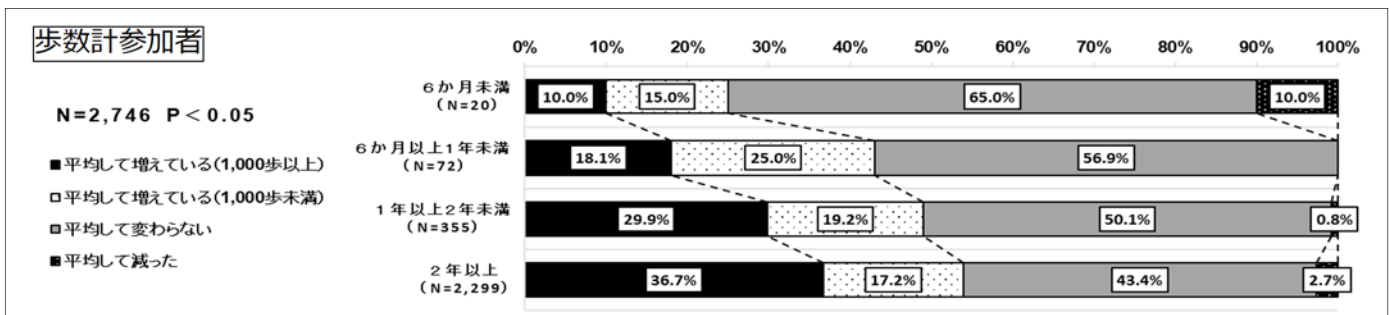
また、参加前は運動していなかった人も51.0%が平均して増えている、と回答していました。

さらに、参加期間が長いほど、平均して1,000歩以上増えている人が多くなっていました。

【アンケート】参加による一日の歩数変化



【アンケート】事業参加期間別の歩数変化

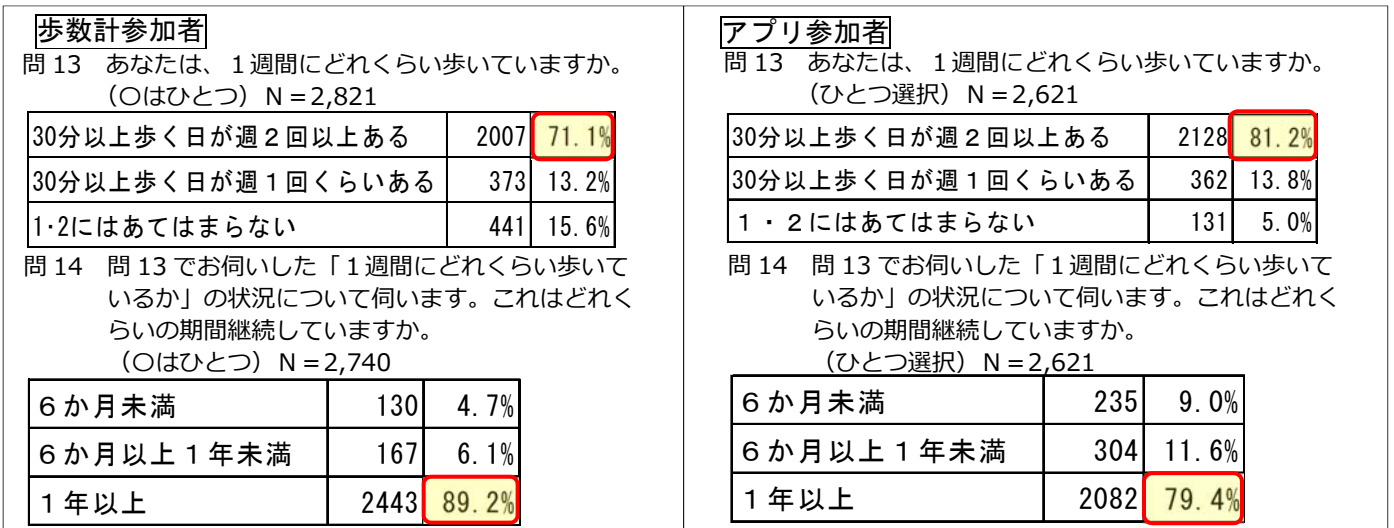


(2) 参加後の運動習慣(※)と継続期間

「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人は、歩数計参加者は71.1%、アプリ参加者は81.2%となっており、歩数計参加者の89.2%、アプリ参加者の79.4%が、その運動習慣を「1年以上」継続していると回答しています。

※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。

【アンケート】一週間の運動習慣とその継続期間



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）

（3）参加後の運動習慣の変化と定着への効果

歩数計参加者の32.7%、アプリ参加者の35.8%が、参加後「運動するようになった」と回答し、「以前と変わらず運動している」人と合わせると、8割以上が運動をしており、この傾向は歩数計参加者では4年連続で継続しています。

また、歩数計参加者アンケートによると、参加前に「運動してなかった」人のうち、54.7%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、「以前と変わらず運動している」人のうち「1年以上」継続している人が95.8%で、「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）」人も「1年以上」継続している人が86.5%であったことから、本事業への参加が運動習慣の定着のきっかけとな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

歩数計参加者

問 22 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われますか。参加前後でそれぞれお答えください。
（○はひとつ） N = 2,740

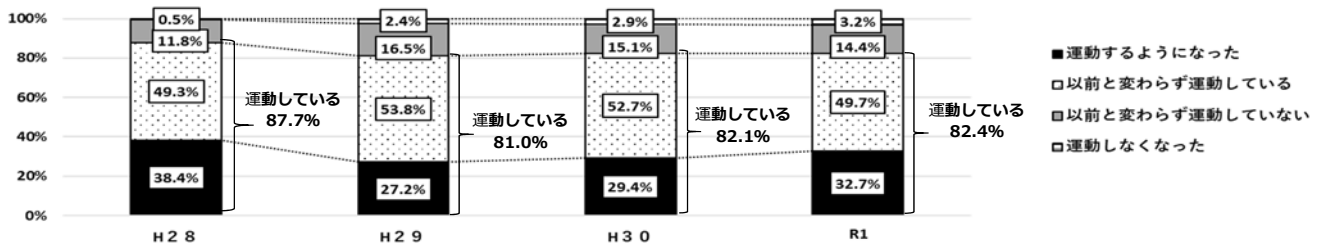
運動するようになった （1日30分以上の運動を週2回以上）	539	19.6%	運動するようになった 32.7%
運動するようになった（1以外）	360	13.1%	
以前と変わらず運動している （1日30分以上の運動を週2回以上）	807	29.3%	以前と変わらず 運動している 49.7%
以前と変わらず運動している（3以外）	561	20.4%	
以前と変わらず運動していない	396	14.4%	
運動しなくなった	87	3.2%	

アプリ参加者

問 22 アプリ参加前と比べて、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、どの項目に当てはまると思われますか。
（ひとつ選択） N = 2,621

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）	651	24.8%	運動するようになった 35.8%
運動するようになった（1以外）	287	11.0%	
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）	935	35.7%	以前と変わらず 運動している 51.0%
以前と変わらず運動している（3以外）	402	15.3%	
以前と変わらず運動していない	341	13.0%	
運動しなくなった	5	0.2%	

【参考】歩数計参加者「参加後の運動実施状況」についての回答結果の4年間の推移

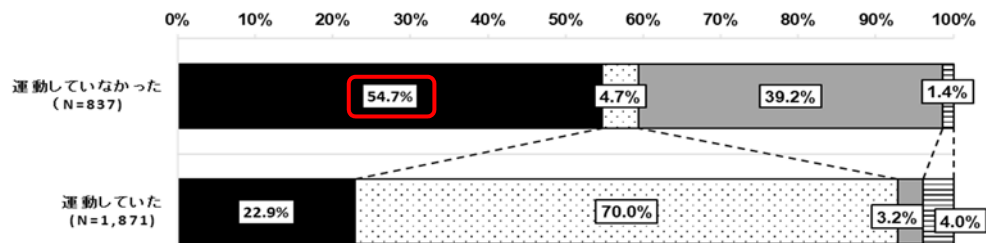


【アンケート】参加前の運動状況別にみる参加後の運動実施状況

歩数計参加者

N = 2,708 P < 0.05

- 運動するようになった
- 以前と変わらず運動している
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった

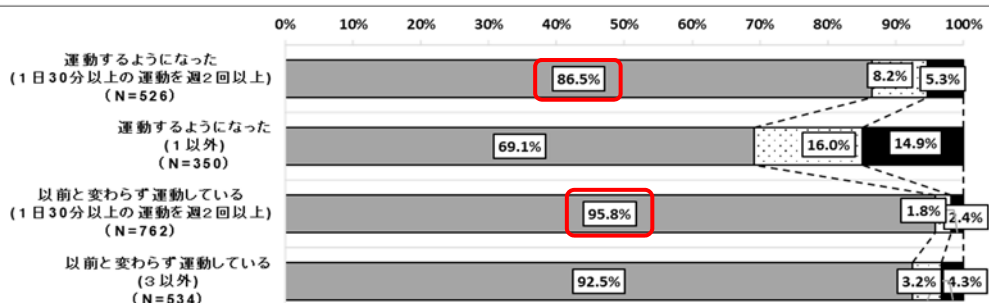


【アンケート】参加後の運動状況の継続期間

歩数計参加者

N = 2,172 P < 0.05

- 1年以上
- 6か月以上1年未満
- 6か月未満



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

参加前、健康診断等でメタボリックシンドローム (※) と診断されたことが「あった」および「予備軍と診断されたことがあった」人は、参加後、**歩数計参加者**は 27.2%から 23.4%へ減少 (▲3.8 ポイント)、**アプリ参加者**は 36.2%から 23.6%へ減少 (▲12.6 ポイント) しています。

特に、参加前に診断されたことが「あった」と回答した人のうち、**歩数計参加者**は 13.0%、**アプリ参加者**は 11.0%の人が、参加後は「ない」と回答していたことから、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推測されます。

※腹囲が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 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】参加前と参加後のメタボリックシンドローム診断状況

歩数計参加者

問 28 (40 歳以上限定) 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？
参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)

【参加前】 N=2,572

あった	428	16.6%
予備群と診断されたことがあった	272	10.6%
なかった	1,700	66.1%
受診なし	172	6.7%

27.2%



【参加後】 N=2,513

ある	321	12.8%
予備群と診断されたことがある	266	10.6%
ない	1,772	70.5%
受診はこれから	154	6.1%

23.4%

アプリ参加者

問 29-1 アプリ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)

問 29-2 アプリ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)

【参加前】 N=2,312

あった	399	17.3%
予備群と診断されたことがあった	438	18.9%
なかった	1,355	58.6%
受診なし	120	5.2%

36.2%



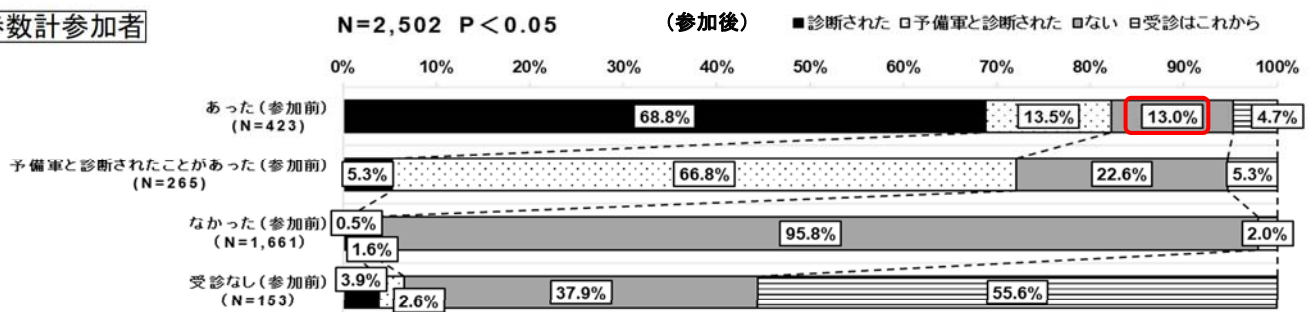
【参加後】 N=2,312

ある	244	10.6%
予備群と診断されたことがある	300	13.0%
ない	1,380	59.7%
受診はこれから	388	16.8%

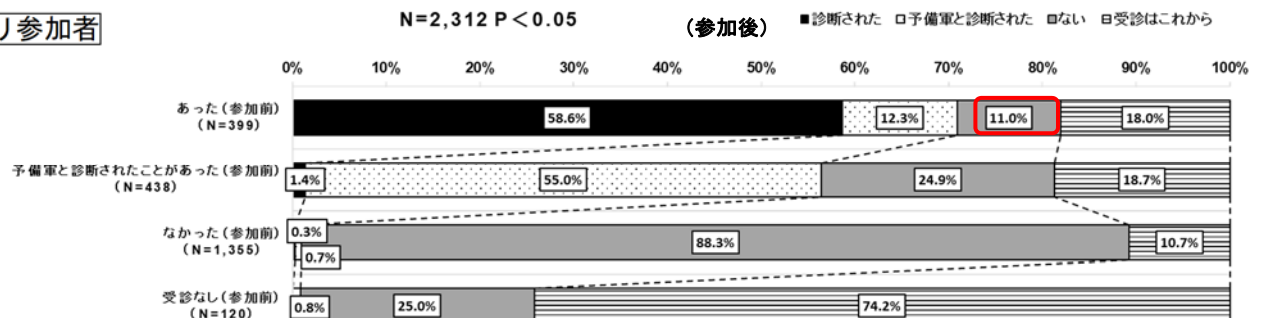
23.6%

【アンケート】参加前のメタボリックシンドローム診断別にみた参加後のメタボリックシンドローム診断結果

歩数計参加者



アプリ参加者



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

参加前に家のなか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25.5%、**アプリ参加者**は26.6%の人が、参加後はつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

また、参加後、改善した人の方が運動している割合が高くなっていることから、運動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推測されます。

※ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害で異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】参加前と参加後の「家のなかでつまずいたり滑ったりする」状況

歩数計参加者

問 29 (40歳以上限定) 以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)

家のなかでつまずいたり滑ったりする	【参加前】N=2,728		【参加後】N=2,728	
はい	394	15.2%	378	14.7%
いいえ	2,205	84.8%	2,189	85.3%

アプリ参加者

問 32-1 アプリに参加する前、家の中でつまずいたり滑ったりすることはありましたか。(ひとつ選択)

問 32-2 アプリ参加後の現在、家の中でつまずいたり滑ったりすることはありますか。(ひとつ選択)

家のなかでつまずいたり滑ったりする	【参加前】N=2,312		【参加後】N=2,312	
はい	361	15.6%	258	11.7%
いいえ	1,951	84.4%	2,042	88.3%

【アンケート】「家のなか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

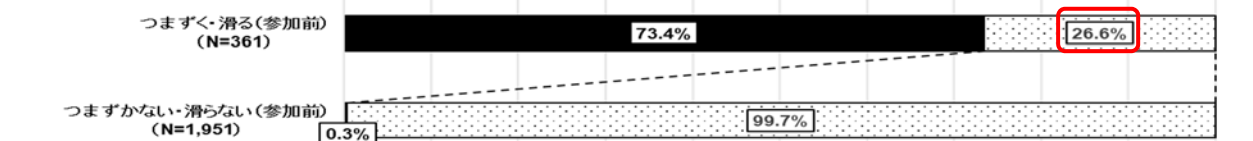
歩数計参加者

N=2,560 P<0.05



アプリ参加者

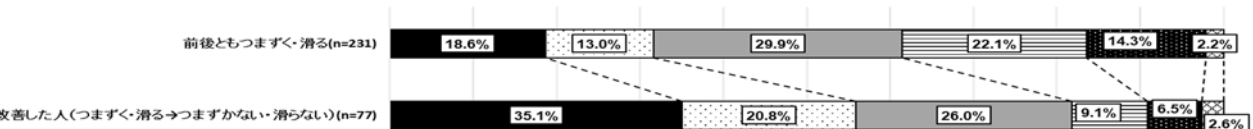
N=2,312 P<0.05



【アンケート】「家のなかでつまずいたり滑ったりする」人が改善したかどうか別にみた参加後の運動状況

歩数計参加者

N=308 P<0.05



アプリ参加者

N=361 P<0.05



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

参加前と比べて、**歩数計参加者**の44.3%、**アプリ参加者**の41.3%が「増えた」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

歩数計参加者				アプリ参加者			
問 24 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？（〇はひとつ） N = 2,734				問 23 アプリ参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出頻度に変化はありますか？（ひとつ選択） N = 2,621			
増えた	535	19.6%	} 44.3%	増えた	280	10.7%	} 41.3%
少し増えた	676	24.7%		少し増えた	801	30.6%	
変わらない	1,473	53.9%		変わらない	1,527	58.3%	
少し減った	25	0.9%		少し減った	11	0.4%	
減った	25	0.9%		減った	2	0.1%	

（2）リーダー設置店舗及び公共施設の利用機会の変化

参加前と比べて、**リーダー設置店舗**の33.0%、**リーダー設置公共施設**の21.3%が「増えた」と回答しており、事業参加がリーダー設置店や公共施設の利用につながっていると考えられます。

【アンケート】参加後のリーダー設置店舗・施設の利用機会の変化

歩数計参加者				アプリ参加者			
問 25 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）を利用する機会は増えましたか。（〇はひとつ） N = 2,692				問 26 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） N = 2,271			
増えた	363	13.5%	} 33.0%	増えた	246	9.2%	} 21.3%
少し増えた	526	19.5%		少し増えた	324	12.1%	
変わらない	1,706	63.4%		変わらない	2014	75.4%	
少し減った	25	0.9%		少し減った	18	0.7%	
減った	72	2.7%		減った	69	2.6%	

（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挨拶機会の変化

参加前と比べて、**歩数計参加者**の33.7%、**アプリ参加者**の24.0%が「増えた」と回答しており、事業参加が周囲との関係づくりにつながっていると考えられます。

【アンケート】参加後の周囲との会話や挨拶頻度の変化

歩数計参加者				アプリ参加者			
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） N = 2,717				問 24 アプリ参加前と比べて、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。（ひとつ選択） N = 2,621			
増えた	270	9.9%	} 増えた 33.7%	増えた	128	4.9%	} 増えた 24.0%
少し増えた	646	23.8%		少し増えた	500	19.1%	
変わらない	1,771	65.2%		変わらない	1,989	75.9%	
少し減った	6	0.2%		少し減った	1	0.0%	
減った	24	0.9%		減った	3	0.1%	

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）

（4）参加後の健康感

参加後、**歩数計参加者**は91.5%、**アプリ参加者**は90.8%が、「健康である」と回答しており、**歩数計参加者**のアンケートでは、「健康である」と回答した人が4年連続で90%を超えていました。

なお、**歩数計参加者**については、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、51.0%が参加後は「健康である」と回答していました。

これらのことから、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

歩数計参加者

問 32 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。
（〇はひとつ） N = 2,667

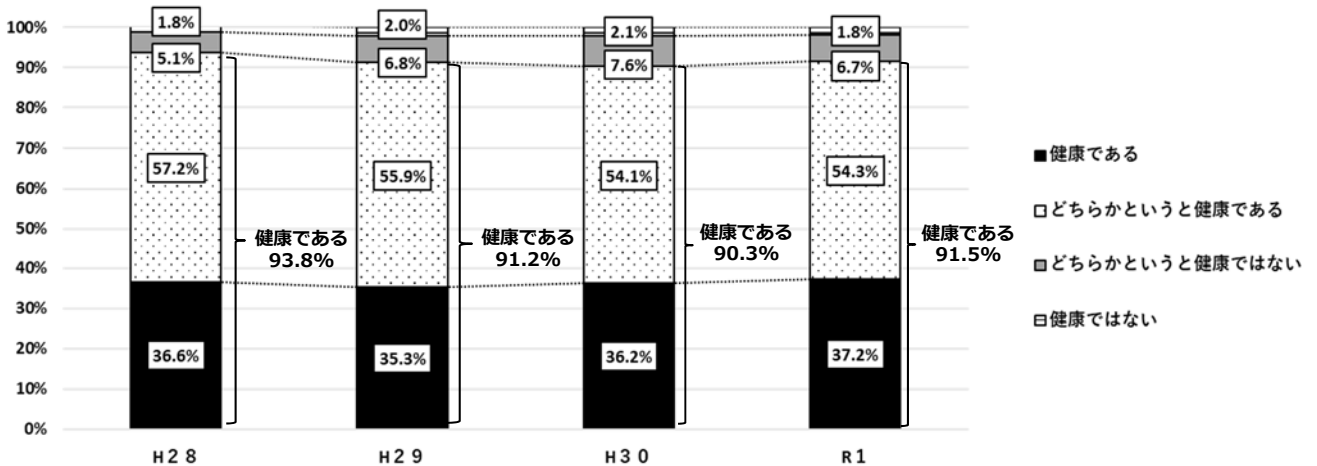
健康である	991	37.2%	健康である 91.5%
どちらかと言うと健康である	1,449	54.3%	
どちらかと言うと健康ではない	179	6.7%	
健康ではない	48	1.8%	

アプリ参加者

問 33 アプリ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。
（ひとつ選択） N = 2,598

健康である	763	29.1%	健康である 90.8%
どちらかと言うと健康である	1,617	61.7%	
どちらかと言うと健康ではない	179	7.7%	
健康ではない	39	1.5%	

【参考】歩数計参加者「参加後の健康感」についての回答結果の4年間の推移



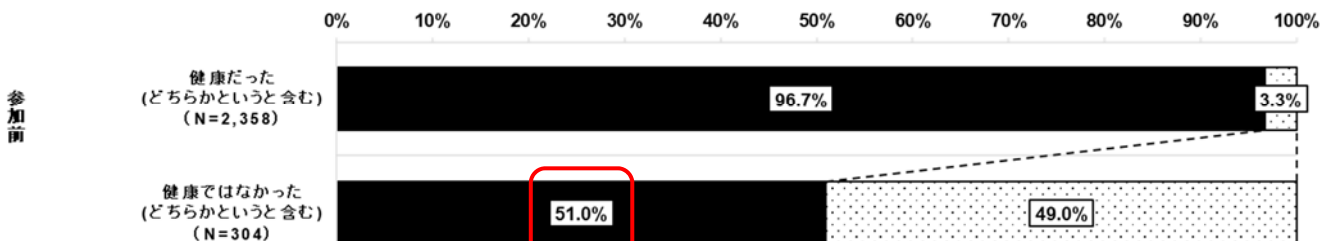
【アンケート】参加前の健康状態別に見る参加後の健康感

歩数計参加者

2区分のクロス表 N=2,662 P < 0.05

■健康である(どちらかというも含む)

□健康ではない(どちらかというも含む)



(1) 事業の成果

● 歩数計アプリ導入による年代層の拡大

平成 29 年度末に目標としていた参加登録者数 30 万人を達成し、平成 30 年 4 月からは、スマートフォン専用歩数計アプリを新たに導入しました。GPS 機能を活用したスタンプラリーや写真投稿など、アプリならではの各種機能が搭載され、健康づくりを意識せずとも自然に取り組める仕掛けが施されている本アプリにより、若い世代や働き世代にも参加のすそ野が広がってきており、「多くの市民等に健康づくりのきっかけを提供する」という事業目標の達成が図られています。

● 歩数・運動習慣及び健康感の向上

本事業への参加後、「運動習慣がある」と回答した人は、歩数計参加者は 71.1%、アプリ参加者は 81.2%にのぼり、そのほとんどが参加後の運動習慣を「1年以上」継続しています。

また、本事業への参加をきっかけに運動するようになった人も、歩数計・アプリとも 80%以上にのぼっており、本事業が健康づくりのきっかけを提供し、運動習慣を定着させる効果を示しています。

さらに、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームについても一定の改善効果が見られるなど、参加者の健康状態の向上に寄与することが示されたほか、歩数計・アプリのいずれも 90%以上が参加後「健康である」と回答しています。

これらの結果は、本事業への参加が健康状態に良い影響を与えていることを示すものであり、健康寿命の延伸に好影響を及ぼすことが期待できます。

● ソーシャルキャピタルの向上

本事業への参加をきっかけに、歩数計参加者の 44.3%、アプリ参加者の 41.3%が「外出の機会が増えた」と回答し、歩数計参加者の 33.7%、アプリ参加者の 24.0%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機会が増えた」と回答しています。

これらの結果は、本事業への参加が健康状態のみならず、日常生活にも変化を与え、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) 今後求められる取組

● 既存参加者の継続支援

これまでの検証結果から、本事業は運動の習慣化、健康感やソーシャルキャピタルの向上に効果が現れてきています。

一方で、事業開始から年数が経過するにつれ、事業参加者のうち実際に継続利用している割合は低下する傾向にあることから、事業効果を維持していくためには、既存の参加者に対して歩数計やアプリの継続的な利用や運動の習慣化を促していく必要があります。

これまで、抽選の当選本数の拡充や健康や運動をテーマとする催事等との連動を図ってきましたが、それらに加え、参加者の表彰制度、模範的な取組を行う会社や団体の紹介、参加者同士の交流促進などを進め、ウォーキングや運動への取組意欲を高めていくことが必要です。

● 歩くムーブメントの拡大に向けた情報発信

本事業は、令和元年 9 月末で参加登録者数が 33 万人を突破し、全国に類を見ない大規模な健康づくり事業へと成長していますが、さらに多くの市民を巻き込みながら「歩くムーブメント」を拡大していくことが期待されています。

そのためには、情報を発信する手段や伝える内容にも一層の工夫が求められています。

● 事業検証の推進

本事業により獲得されたビッグデータを活用し、医療費や介護予防に与える影響分析や事業効果の検証を進めるほか、今後実施していく事業や施策に成果を反映していくことが求められています。