

令和 3 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4年 3 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。

令和 3 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、報告書にとりまとめました。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3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) アプリ機能の使用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) 令和4年度の取組	13

別冊資料

- (1) 令和3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3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3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3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3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3年7月16日～7月30日
- (6) 回収結果 2,651 標本（回収率 44.2%）

2 歩数計アプリ

- (1) 調査対象 アプリ参加者（令和3年7月16日時点）
- (2) 標本数 調査対象に同じ（令和3年6月末時点の参加者数 69,987 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3年7月16日～7月30日
- (5) 回収結果 10,049 標本
（令和3年6月末時点の参加者数を母数とした場合の回答率 14.4%）

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3年3月末時点）
- (2) 標本数 312,670 標本
- (3) 抽出方法 令和3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2年4月～令和3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3年3月末時点）
- (2) 標本数 66,246 標本
- (3) 抽出方法 令和3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2年4月～令和3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2年度は、歩数計で3,063人、歩数計アプリ（以下「アプリ」）で8,004人の新規登録があり、令和2年度末（令和2年3月末）の登録者数は累計で348,886人となりました。

なお、アプリに関しては、平成30年度からの新規登録者計36,216人のほか、歩数計との重複利用者が30,030人おり、それらを含めた総利用者数は66,246人となっています。

表1 歩数計・アプリの参加登録者数（令和3年3月末時点）

		26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度
単年度	歩数計	95,923人	66,169人	70,500人	67,714人	5,607人	3,694人	3,063人
	アプリ	-				16,439人	11,773人	8,004人
累計		95,923人	162,092人	232,592人	300,306人	322,352人	337,819人	348,886人

※歩数計との重複利用者を含めた総利用者数は66,246人

イ 登録者の属性

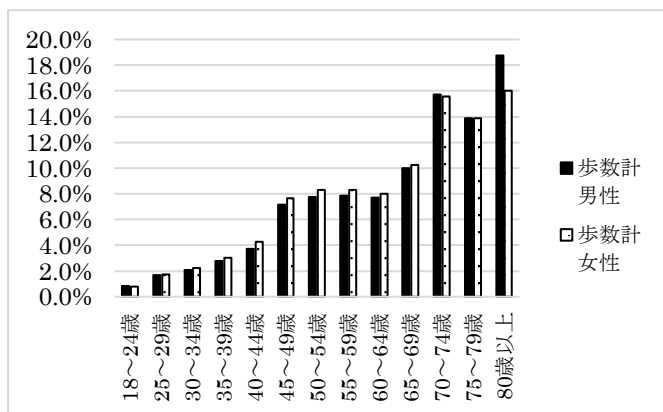
登録者の男女別割合は、男性141,972人（40.7%）、女性206,914人（59.3%）となっています。

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（51.3%）を占めていますが、アプリ参加者は逆に65歳未満が多く（88.9%）となっています。平成30年4月に導入したアプリが働き世代への拡大につながっています。

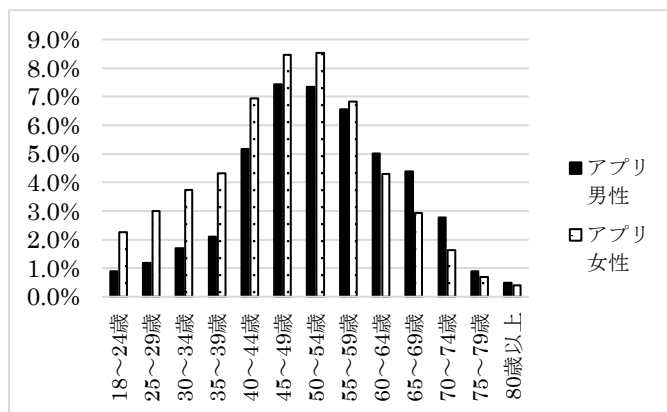
表2 歩数計・アプリの性年代別登録者数

		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	126,589	59,367	67,222	2,207	2,396	3,175	3,992	7,345	9,952	9,907	9,733	10,660	17,201	18,246	16,901	14,874
	女性	186,081	92,739	93,342	3,282	3,746	5,080	6,795	11,776	15,727	15,277	15,143	15,913	25,437	26,773	23,270	17,862
アプリ	男性	15,383	13,024	2,359	353	425	635	727	1,887	2,713	2,571	2,201	1,512	1,248	764	223	124
	女性	20,833	19,178	1,655	1,047	1,419	1,704	1,884	2,956	3,390	3,097	2,331	1,350	883	444	195	133
全体	男性	141,972	72,391	69,581	2,560	2,821	3,810	4,719	9,232	12,665	12,478	11,934	12,172	18,449	19,010	17,124	14,998
	割合	40.7%	20.7%	19.9%	0.7%	0.8%	1.1%	1.4%	2.6%	3.6%	3.6%	3.4%	3.5%	5.3%	5.4%	4.9%	4.3%
	女性	206,914	111,917	94,997	4,329	5,165	6,784	8,679	14,732	19,117	18,374	17,474	17,263	26,320	27,217	23,465	17,995
	割合	59.3%	32.1%	27.2%	1.2%	1.5%	1.9%	2.5%	4.2%	5.5%	5.3%	5.0%	4.9%	7.5%	7.8%	6.7%	5.2%
計		348,886	184,308	164,578	6,889	7,986	10,594	13,398	23,964	31,782	30,852	29,408	29,435	44,769	46,227	40,589	32,993
割合		100.0%	52.8%	47.1%	2.0%	2.3%	3.0%	3.8%	6.9%	9.1%	8.8%	8.4%	8.4%	12.8%	13.2%	11.6%	9.5%

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】 R03.1.1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】 R03.1.1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	男性	女性	
鶴見区	19,112	6,084	9,391	1,666	1,971	7.8%	港北区	28,006	9,052	13,203	2,606	3,145	9.5%
神奈川区	20,286	6,379	9,819	1,886	2,202	9.9%	緑区	16,141	5,336	8,228	1,172	1,405	10.6%
西区	13,255	4,751	5,902	1,232	1,370	15.0%	青葉区	24,258	8,008	11,760	2,024	2,466	9.5%
中区	30,685	12,909	14,262	1,717	1,797	24.8%	都筑区	19,008	6,244	8,911	1,882	1,971	11.1%
南区	18,043	5,772	9,503	1,224	1,544	10.7%	戸塚区	26,326	8,768	13,265	1,947	2,346	11.2%
港南区	25,881	8,776	13,887	1,484	1,734	14.2%	栄区	14,810	5,376	7,608	807	1,019	14.6%
保土ヶ谷区	19,737	6,211	10,343	1,450	1,733	11.3%	泉区	15,403	5,218	8,026	968	1,191	12.0%
旭区	24,812	8,355	13,167	1,424	1,866	12.0%	瀬谷区	12,946	4,470	7,009	657	810	12.6%
磯子区	16,893	5,924	8,541	1,061	1,367	12.3%	横浜市	367,787	125,389	184,142	27,446	32,251	11.7%
金沢区	22,185	7,753	11,316	1,411	1,705	13.2%	※歩数計の居住区不明者4名および、アプリの市外登録者1,437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：309,531人、アプリ参加者数：59,697人）

(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72.6%、参加期間中8割以上の月で歩数データがある人は20.4%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80.0%、参加期間中8割の月で歩数データがある人は36.2%と、いずれも歩数計より高い値となっています。

【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	125,389	90,987	29,809	54,691
		割合	100.0%	72.6%	23.8%	43.6%
	女性	人数	184,142	130,330	33,241	58,935
		割合	100.0%	70.8%	18.1%	32.0%
	横浜市	人数	309,531	221,317	63,050	111,995
		割合	100.0%	71.5%	20.4%	36.7%
アプリ	男性	人数	27,446	22,226	11,082	
		割合	100.0%	81.0%	40.4%	
	女性	人数	32,251	25,511	10,542	
		割合	100.0%	79.1%	32.7%	
	横浜市	人数	59,697	47,737	21,624	
		割合	100.0%	80.0%	36.2%	

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

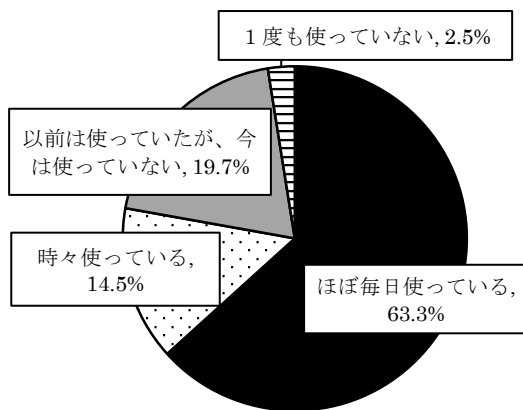
歩数計では、アンケートで63.3%の人が歩数計を「ほぼ毎日使っている」と回答しており、「時々使っている」とあわせると、77.8%の人が歩数計を「使っている」こととなります。また、リーダー設置場所に行っていないと回答した人のうち、歩数計を「ほぼ毎日使っている」、「時々使っている」をあわせると、53.9%の人が「使っている」状況にあります。

アプリでは、横浜市が推奨する「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94.9%となっています。

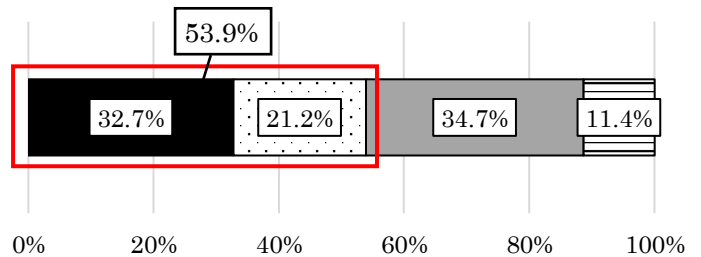
【アンケート】歩数計・アプリの利用頻度

歩数計参加者

問 16 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=2,632



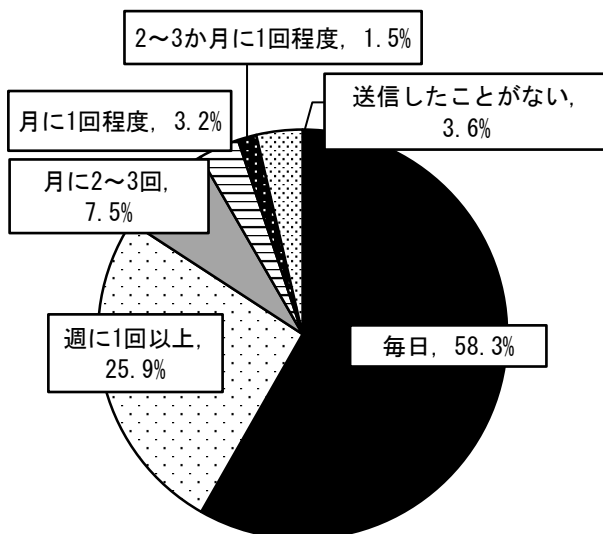
リーダー設置場所に行っていない人 n=449



- 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 17 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=10,049



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6,930歩で、昨年度(7,182歩)よりも少なくなっています。これは、コロナ禍の影響と考えられます。

性年代別でみると、男性の1日平均歩数は8,688歩で、60～64歳が最も多く、女性の1日平均歩数は7,448歩で、18～24歳で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	R02	7,888	8,101	8,464	7,640	7,812	7,982	8,128	8,173	8,081	8,213	8,310	8,604	8,688	8,397	8,037	7,471	6,584
	R01	(8,151)	(8,796)	(9,109)	(7,653)	(8,647)	(8,461)	(8,800)	(8,909)	(8,675)	(8,866)	(9,120)	(9,252)	(9,260)	(8,557)	(7,996)	(7,413)	(6,421)
女性	R02	6,066	6,936	6,696	5,701	7,448	7,218	6,714	6,906	6,692	6,603	6,747	6,826	6,605	6,233	5,911	5,563	4,763
	R01	(6,325)	(7,455)	(7,108)	(5,790)	(7,967)	(7,655)	(7,489)	(7,315)	(7,100)	(7,155)	(7,208)	(7,253)	(6,881)	(6,379)	(6,001)	(5,561)	(4,731)
横浜市	R02	6,930	※太枠は男女別の最大値															
	R01	(7,182)																

②アプリ

1日平均歩数は6,990歩で、昨年度(7,573歩)よりも少なくなっています。

性年代別でみると、男性は1日平均歩数が7,988歩で、75～79歳で最も多く、女性は1日平均歩数が5,918歩で、65～69歳が最も多くなっています。昨年度と比べると、若い世代ほど平均歩数の減少がみられました。平均歩数の減少は、コロナ禍での外出自粛に加え、テレワークの普及による影響と考えられます。

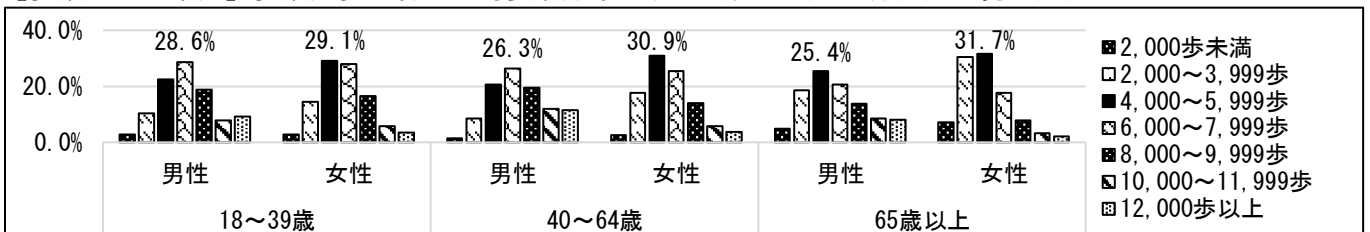
【歩数データ集計】アプリ参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

		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	R02	7,988	7,374	7,960	8,266	6,338	6,985	7,405	7,737	7,597	7,744	7,891	8,093	8,407	8,344	8,174	8,530	7,562
	R01	(8,617)	(8,500)	(8,679)	(8,407)	(8,026)	(8,478)	(8,660)	(8,526)	(8,537)	(8,624)	(8,630)	(8,815)	(8,820)	(8,590)	(8,071)	(8,740)	(7,369)
女性	R02	5,918	5,878	5,903	6,030	5,593	5,919	5,907	5,932	5,642	5,838	5,892	6,006	6,121	6,201	5,863	6,028	5,245
	R01	(6,446)	(6,849)	(6,411)	(5,853)	(7,479)	(7,247)	(6,752)	(6,507)	(6,256)	(6,436)	(6,404)	(6,559)	(6,466)	(6,057)	(5,551)	(5,892)	(4,983)
横浜市	R02	6990	※太枠は男女別の最大値															
	R01	(7,573)																

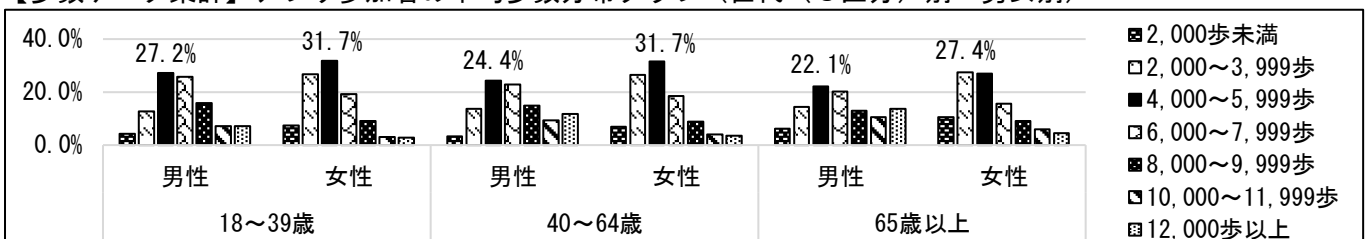
イ 平均歩数の分布

歩数計は、男性は18～39歳と40～64歳では6,000～7,999歩の割合が最も多く、男性65歳以上及び女性の全年代で4,000～5,999歩の割合が最も多くなっています。アプリでは、女性65歳以上を除き、4,000～5,999歩の割合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60～64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35～39歳が最も多く、若い世代の平均歩数が特に多くなっています。

【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	8,630	8,265	8,731	8,364	7,474	8,461	8,279	8,309	8,101	8,447	8,630	9,002	9,004	8,795	7,696	7,388	7,732
女性	7,160	7,476	7,306	6,160	7,041	7,711	7,263	7,600	7,380	7,401	7,092	7,468	7,224	6,413	6,254	6,294	4,353
横浜市	7,999	※太枠は男女別の最大値															

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

※男性80歳以上は該当数1人のため、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）

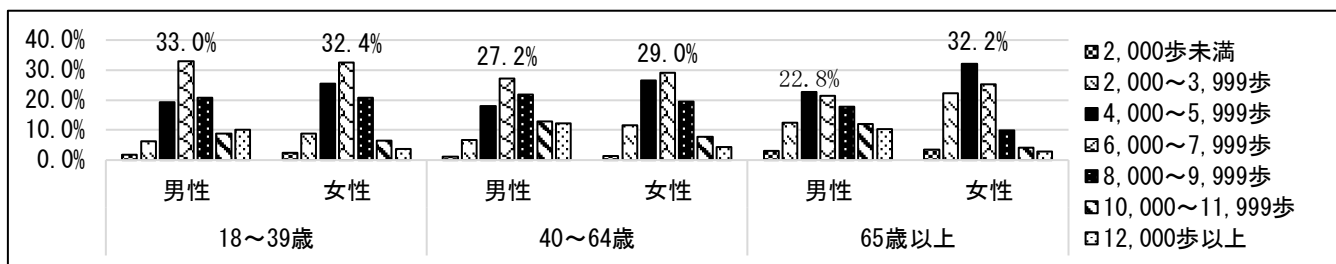
	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	7,542	6,863	7,667	7,965	7,112	6,438	7,157	6,912	6,608	7,831	7,753	8,020	7,993	8,081	7,033	0	10,470
女性	6,262	6,062	6,385	5,240	5,280	6,183	5,945	6,200	5,481	6,635	6,075	7,077	6,403	4,678	6,167	0	0
横浜市	7,131	※太枠は男女別の最大値															

イ 平均歩数の分布

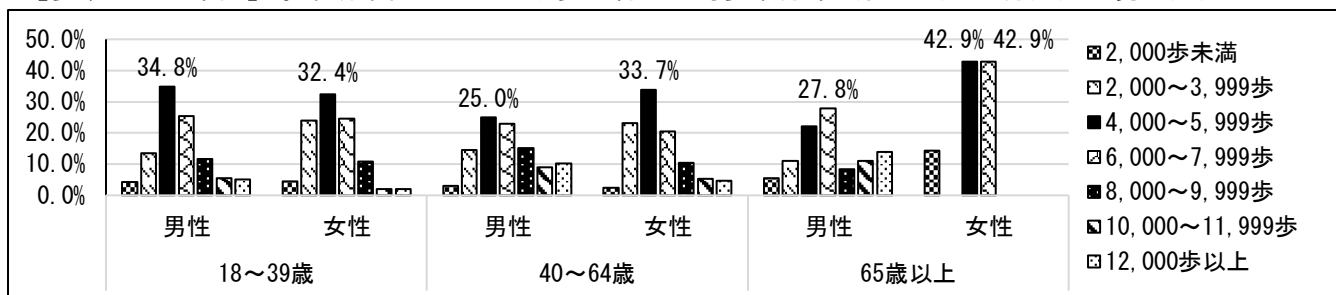
歩数計は男女とも18～39歳及び40～64歳では6,000～7,999歩が最も多く、65歳以上では4,000～5,999歩が最も多くなっていました。

一方、アプリでは18～39歳及び40～64歳では4,000～5,999歩が最も多く、65歳以上では、男性は4,000～5,999歩、女性は4,000～5,999歩と6,000～7,999歩が同率で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、歩数計参加者は、西区が男女とも最も多くなっていました。

一方、アプリ参加者では、男女全体では神奈川区、男性だけでみると磯子区、女性だけでみると緑区が、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	6,881	8,045	5,964	7,140	8,298	5,868
神奈川区	7,077	8,022	6,301	7,250	8,261	6,153
西区	7,412	8,473	6,549	7,067	7,863	6,195
中区	7,007	7,863	6,276	7,075	8,023	5,973
南区	7,020	7,988	6,204	6,849	7,944	5,775
港南区	6,730	7,670	5,903	6,950	7,978	5,870
保土ヶ谷区	6,881	7,921	6,012	7,096	8,029	6,123
旭区	6,854	7,780	6,038	7,036	7,974	6,119
磯子区	6,808	7,795	5,965	7,008	8,302	5,758

	歩数計			アプリ		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
金沢区	6,873	7,869	5,938	6,998	8,096	5,865
港北区	7,098	8,081	6,176	6,813	7,619	5,951
緑区	6,845	7,757	6,048	7,176	8,044	6,277
青葉区	6,871	7,747	5,955	6,925	8,156	5,569
都筑区	7,063	7,959	6,190	6,960	7,715	6,022
戸塚区	6,868	7,804	6,035	6,905	7,829	5,889
栄区	6,809	7,698	6,005	6,764	7,872	5,661
泉区	6,784	7,763	5,880	6,818	7,991	5,535
瀬谷区	6,760	7,762	5,911	7,085	8,249	5,840
横浜市	6,930	7,888	6,066	6,992	7,990	5,922

【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	8,500歩	9,000歩	8,500歩	7,000歩	6,000歩	
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合	以上	以上	以上	以上	以上	以上	
()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)	25.9%	20.8%	32.0%	18.9%	40.2%	30.7%
	(アプリ)	21.1%	11.8%	27.5%	13.6%	46.4%	35.0%
事業所参加	(歩数計)	28.8%	25.1%	35.2%	25.2%	29.7%	13.9%
	(アプリ)	15.9%	11.3%	25.4%	17.2%	44.5%	42.9%

※太枠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）

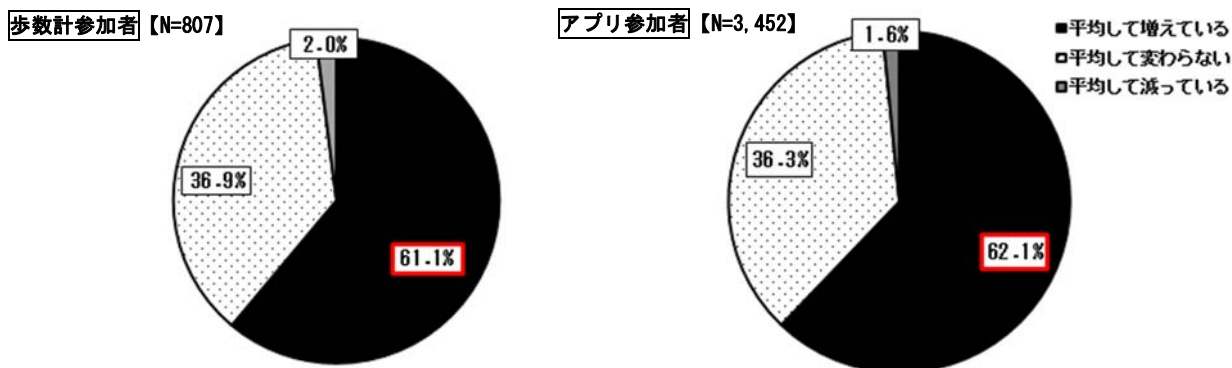
(1) 歩数の変化

本事業参加後、歩数計参加者の63.3%、アプリ参加者の60.9%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43.0%、アプリ参加者の42.1%が、「1,000歩以上増えている」と回答していました。歩数計参加者は平成28年度の調査から6年連続で50%を超えていました。さらに、参加前は運動していなかった人のうち、歩数計参加者の61.1%、アプリ参加者の62.1%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94.4%、アプリ参加者の85.9%が、その運動習慣を6か月以上継続しており、そのうち歩数計参加者の84.7%、アプリ参加者の74.9%以上の方が、1年以上その運動習慣を継続しています。

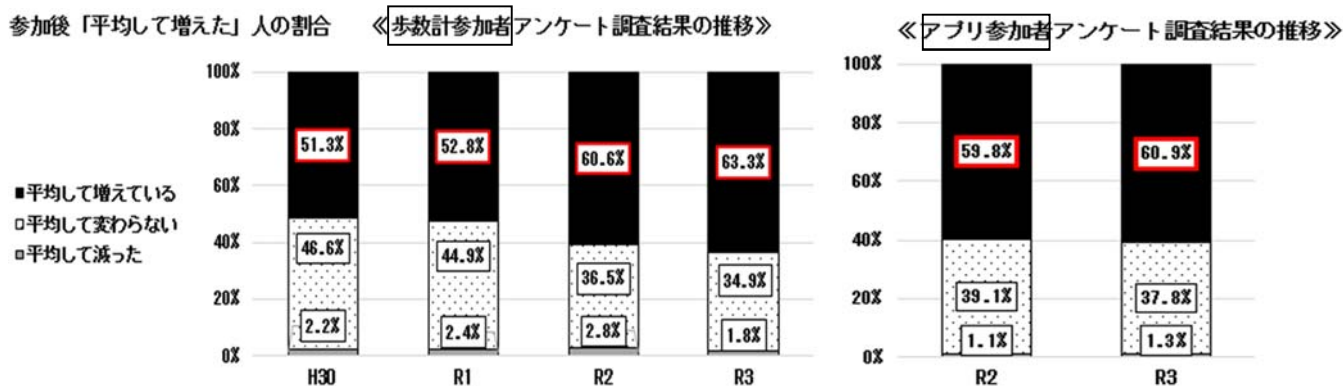
【アンケート】参加による一日の歩数変化

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=2,547】		アプリ参加者 【N=10,049】	
	平均して2,000歩以上増えている	634	24.9%	2,532
平均して1,000歩以上増えている	460	18.1%	1,695	16.9%
平均して増えている（1,000歩未満）	518	20.3%	1,893	18.8%
平均して変わらない	889	34.9%	3,802	37.8%
平均して減った	46	1.8%	127	1.3%

【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



【参考】



【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（0はひとつ）	歩数計参加者 【N=1,844】		アプリ参加者 【N=8,274】	
	6か月未満	104	5.6%	1,164
6か月以上1年未満	179	9.7%	914	11.0%
1年以上	1,561	84.7%	6,196	74.9%

94.4% (歩数計参加者) 85.9% (アプリ参加者)

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運動習慣の定着への効果

歩数計参加者の33.2%、アプリ参加者の39.0%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」と合わせると、歩数計参加者は75.9%、アプリ参加者は82.3%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54.9%、アプリ参加者の55.3%が、参加後に「運動するようになった」と回答していました。

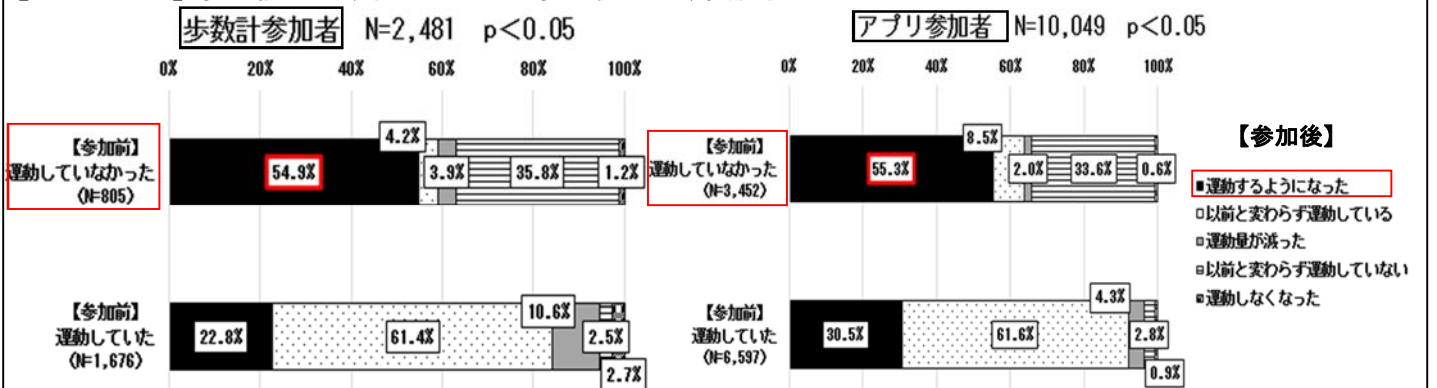
さらに、参加後「運動するようになった（1日30分以上の運動を週2回以上）」人のうち、「1年以上」継続している人は、歩数計参加者で80.2%、アプリ参加者で67.0%でした。「以前と変わらず運動している」人では、「1年以上」継続している人は、歩数計参加者で95.4%、アプリ参加者で87.7%でした。

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。

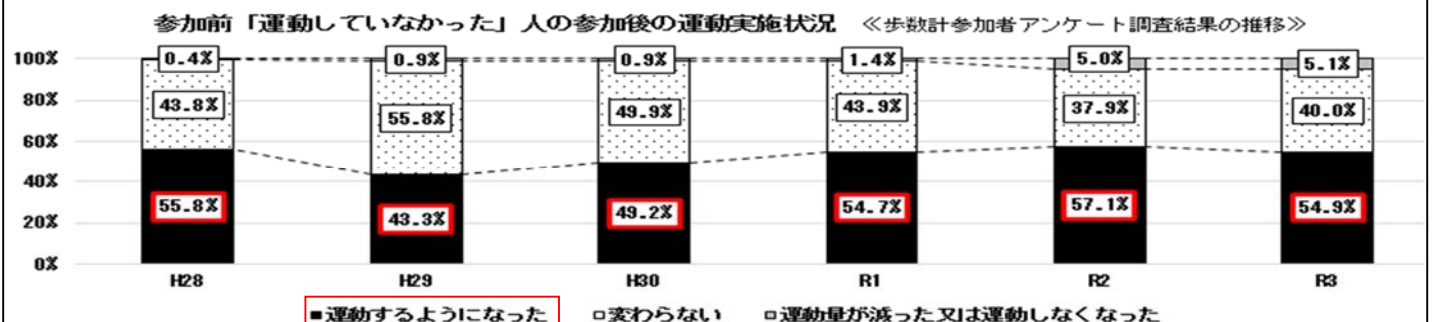
【アンケート】参加後の運動実施状況

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=2,509】			アプリ参加者 【N=10,049】		
		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）	425	16.9%	運動するようになった人 33.2%	1,928	19.2%	運動するようになった人 39.0%
2	運動するようになった（1以外）	408	16.3%		1,990	19.8%	
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）	610	24.3%	以前から運動している人 42.7%	2,141	21.3%	以前から運動している人 43.3%
4	以前と変わらず運動している（3以外）	462	18.4%		2,215	22.0%	
5	運動量が減った（定期的でなくなった）	211	8.4%		353	3.5%	
6	以前と変わらず運動していない	336	13.4%		1,344	13.4%	
7	運動しなくなった	57	2.3%		78	0.8%	

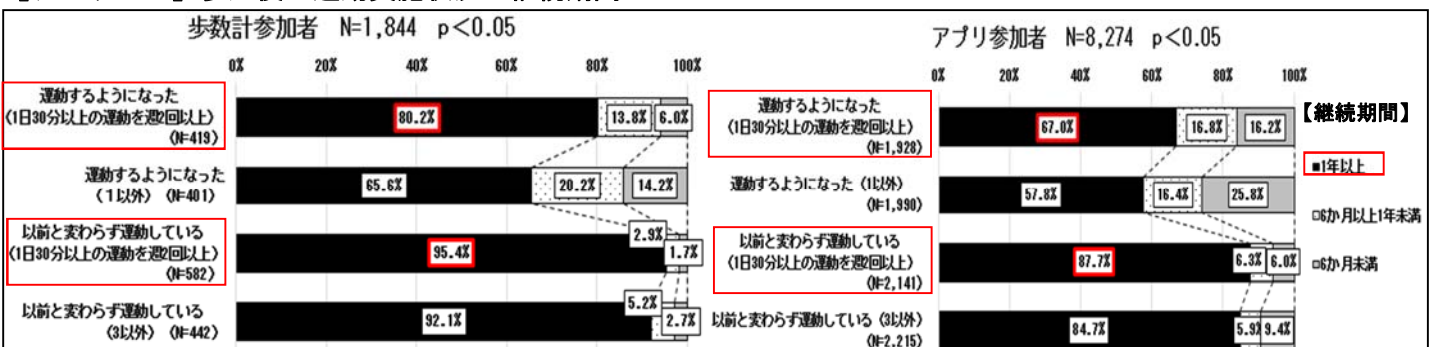
【アンケート】参加前の運動状況別に見る参加後の運動実施状況



【参考】



【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9.4% (▲3.4ポイント)、**アプリ参加者**は13.8%から9.5% (▲4.3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12.1%、**アプリ参加者**は11.1%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**は平成29年度調査以降、継続して9~13%程度、**アプリ参加者**は令和元年度調査以降、継続して11~13%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

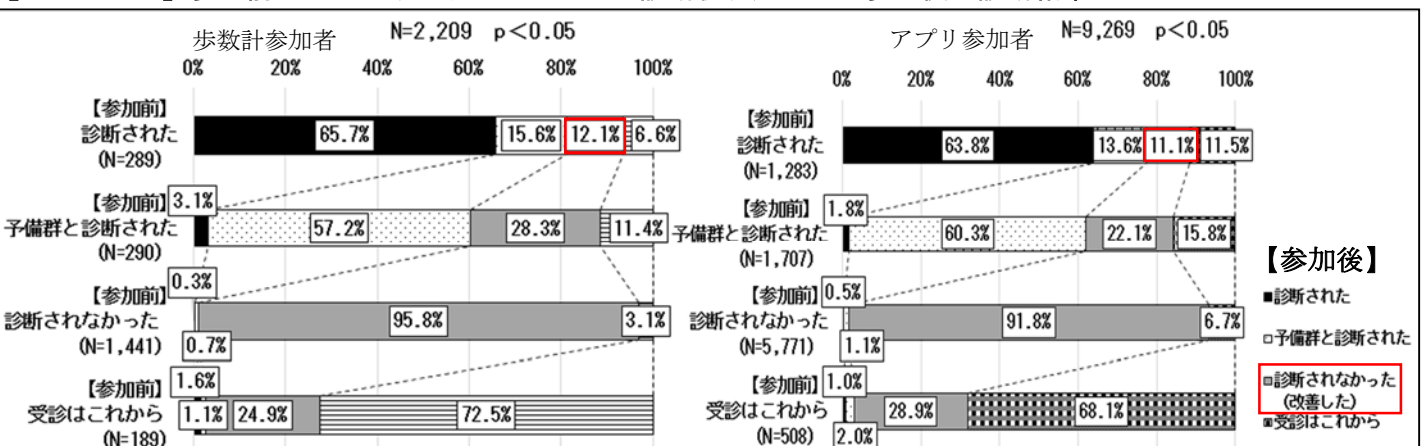
【アンケート】参加前・後のメタボリックシンドローム診断状況

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=2,321】		アプリ参加者 【N=9,269】	
	診断された	297	12.8%	1,283
予備群と診断された	297	12.8%	1,707	18.4%
なかった	1,478	63.7%	5,771	62.3%
受診なし	249	10.7%	508	5.5%

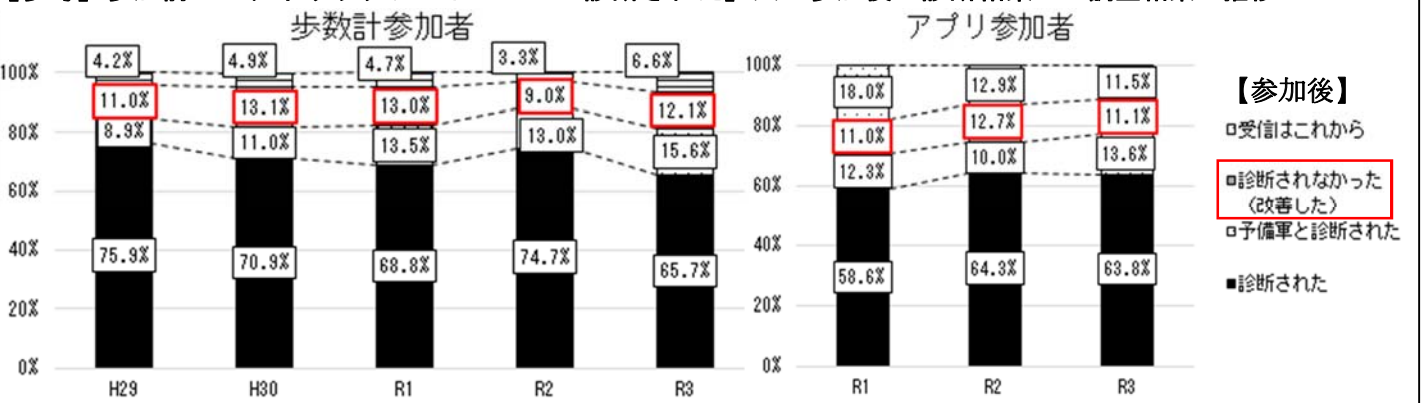


問 【40歳以上限定】参加後の健康診断や人間ドックにおいて、メタボリックシンドロームと診断されたことはありますか？(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,219】		アプリ参加者 【N=9,269】	
	診断された	209	9.4%	879
予備群と診断された	223	10.0%	1,280	13.8%
なかった	1,553	70.0%	5,962	64.3%
受診なし	234	10.7%	1,148	12.4%

【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25.9%、**アプリ参加者**は31.3%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**は平成29年度調査以降、継続して21~26%程度、**アプリ参加者**は令和元年度調査以降、継続して26~31%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**にとも、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。

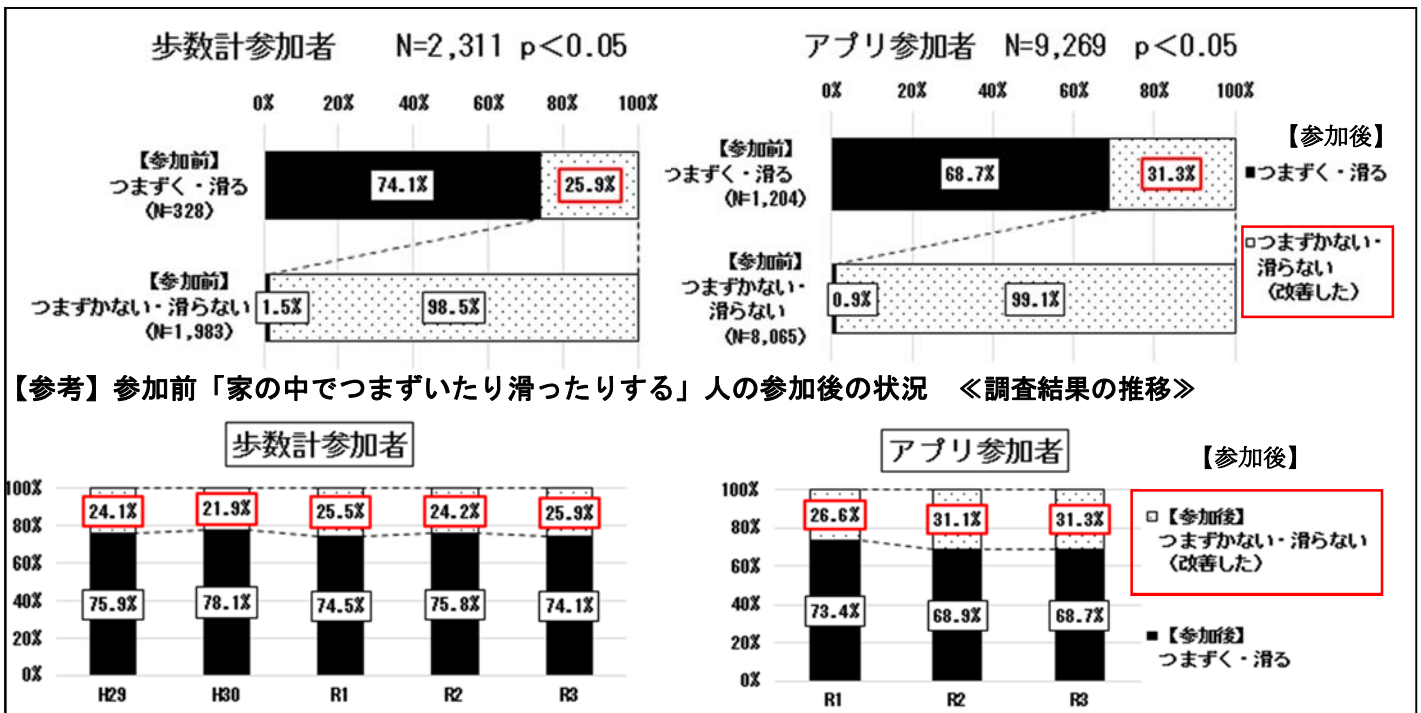
【※】運動器の障害で移動機能の低下をきたした状態。進行すると介護が必要になるリスクがある。

【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

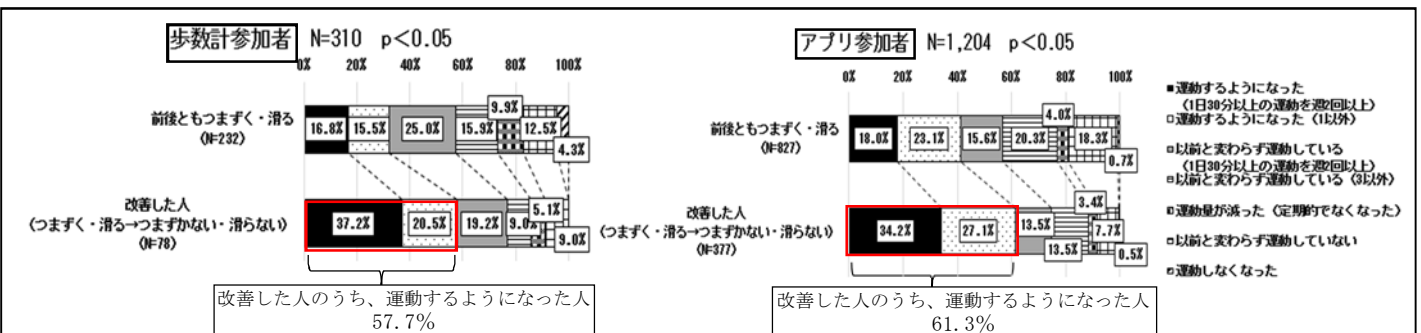
問	【40歳以上限定】参加前、次の状態にあてはまりますか。 「家の中でつまずいたり滑ったりする」	歩数計参加者 【N=2,369】		アプリ参加者 【N=9,269】	
はい		338	14.3%	1,204	13.0%
いいえ		2,031	85.7%	8,065	87.0%

問	【40歳以上限定】参加後、次の状態にあてはまりますか。 「家の中でつまずいたり滑ったりする」	歩数計参加者 【N=2,323】		アプリ参加者 【N=9,269】	
はい		277	11.9%	903	9.7%
いいえ		2,046	88.1%	8,366	90.3%

【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



【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

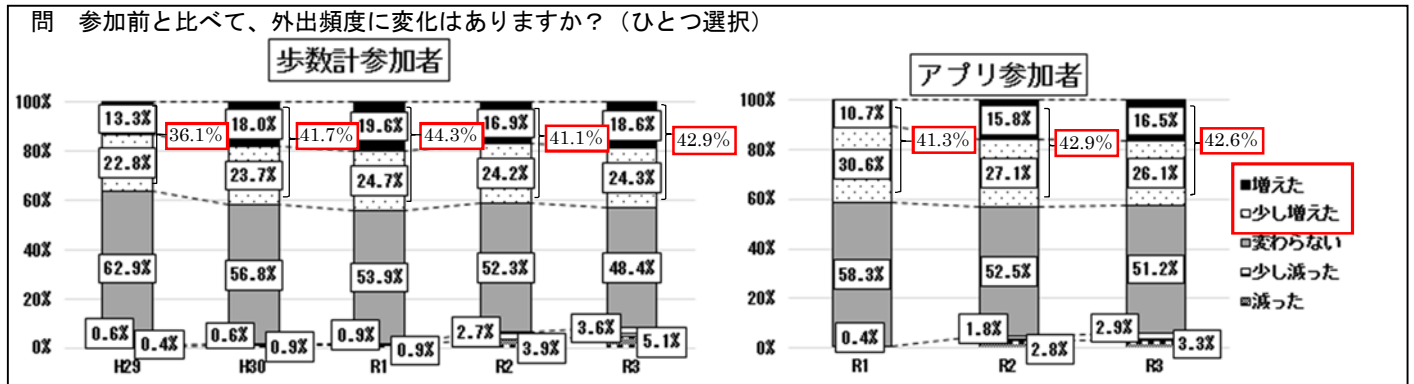


5 事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート）

(1) 参加による外出頻度の変化

歩数計参加者は平成30年度調査以降、継続して41%～44%程度、アプリ参加者は令和元年度調査以降、継続して41～43%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

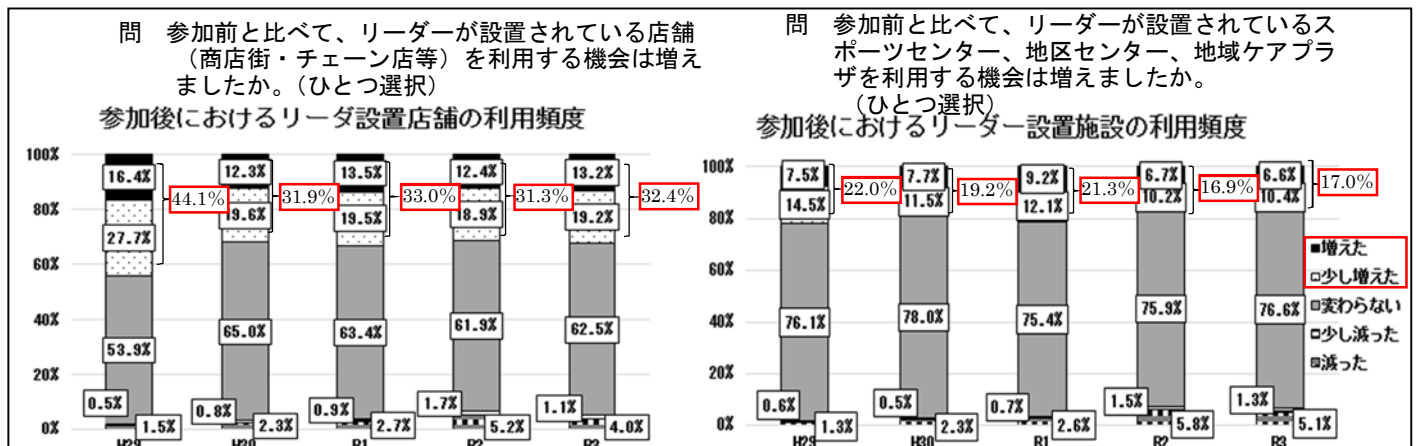


(2) 歩数計参加者 リーダー設置店舗及び公共施設の利用機会の変化

リーダー設置店舗の利用機会は、平成30年度調査以降、継続して31%～33%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、平成29年度以降17%～22%程度で推移しています。

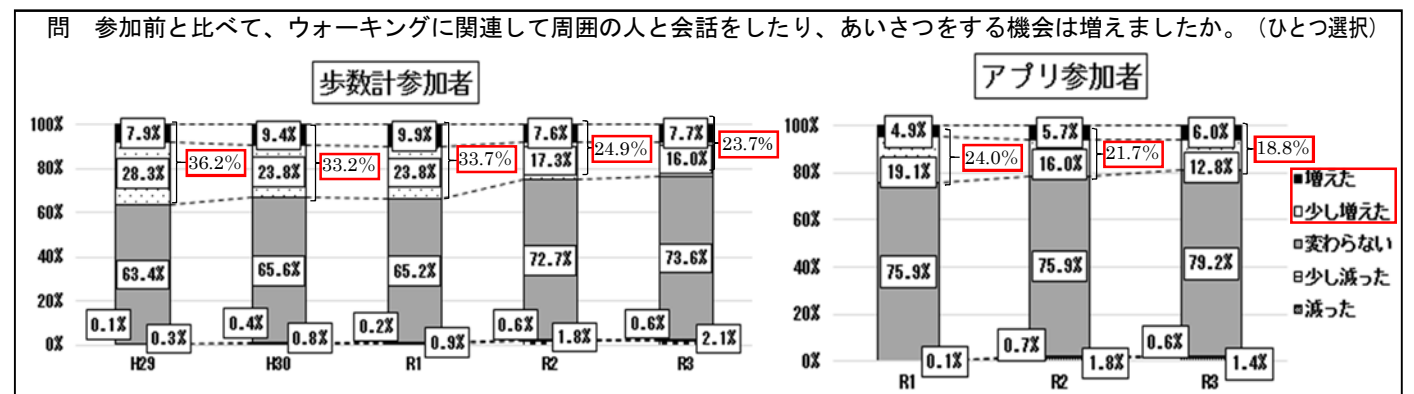
【アンケート】参加後のリーダー設置店舗・公共施設の利用機会の変化



(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、平成29年度から令和元年度は33～36%程度で推移していましたが、令和2年度以降は24%程度で推移しており、アプリも歩数計ほどではないものの、若干減少しています。これは、新型コロナウイルス感染症の影響により周囲の人との接触が減少したことも原因のひとつと考えられます。

【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) アプリ参加者 アプリ機能の使用によるソーシャルキャピタルへの影響

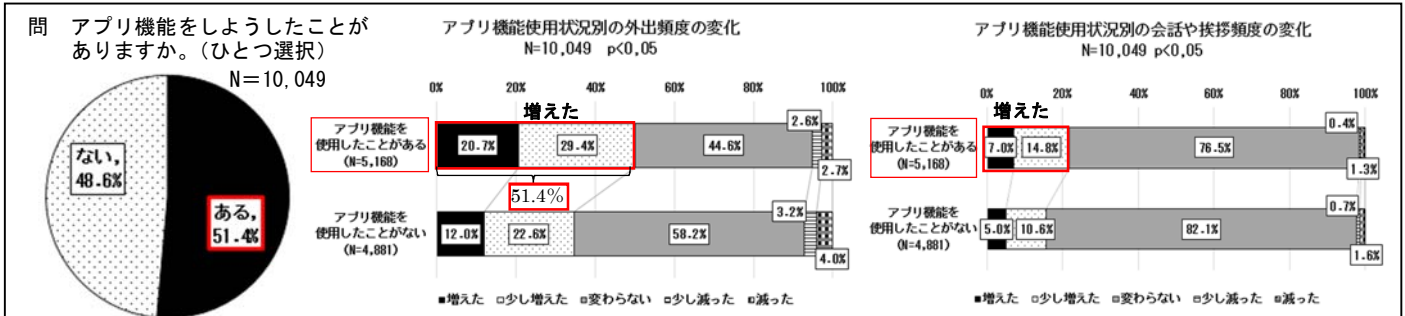
アプリの機能（ランキングの確認、ウォーキングコース、写真投稿、バッジのコレクション、ミッション・クーポン、スタンプイベント）を使用したことが「ある」と回答した人は、51.4%でした。

また、アプリ機能の使用状況別に、参加後の外出頻度及び会話や挨拶頻度の変化をみたところ、いずれも「使用したことがある」と回答した人の方が、「増えた」と回答した人が多くなっていました。

さらに、令和2年度の写真投稿数は9,115件で、前年度から490件増加していました。

アプリ機能の使用が、外出頻度や人とのつながりの変化へも良い影響を与えていることが推測されます。

【アンケート】アプリ機能の使用有無およびアプリ機能の使用状況別にみる外出頻度や会話・挨拶頻度の変化



【統計データ】月別の写真投稿数

	令和2年 4月	令和2年 5月	令和2年 6月	令和2年 7月	令和2年 8月	令和2年 9月	令和2年 10月	令和2年 11月	令和2年 12月	令和3年 1月	令和3年 2月	令和3年 3月	平成30年度 合計	令和元年度 合計	令和2年度 合計	令和元年度から の増減
全体	931	779	668	540	657	669	772	852	893	687	769	898	6,444	8,625	9,115	490
男性	412	350	292	244	324	313	348	390	394	307	346	393	2,833	3,671	4,113	442
18~39歳	14	7	7	7	7	8	12	15	15	8	7	10	169	113	117	4
40~64歳	257	213	175	141	212	216	225	265	262	209	212	248	2,092	2,532	2,635	103
65歳以上	141	130	110	96	105	89	111	110	117	90		135	572	1,026	1,361	335
女性	519	429	376	296	333	356	424	462	499	380	423	505	3,611	4,954	5,002	48
18~39歳	39	24	17	12	24	26	29	38	37	22	28	36	560	471	332	▲139
40~64歳	402	333	296	238	256	273	320	346	382	295	316	376	2,838	3,955	3,833	▲122
65歳以上	78	72	63	46	53	57	75	78	80	63	79	93	213	528	837	309

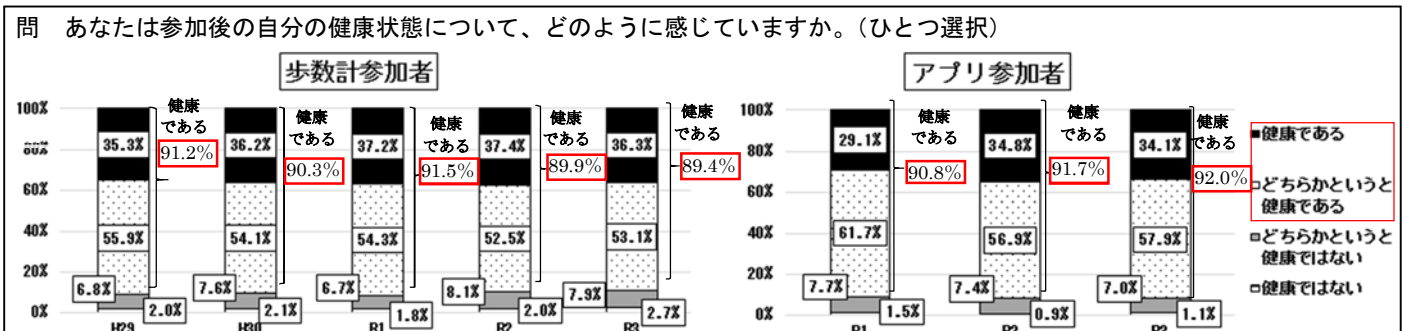
(5) 参加後の健康感

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。

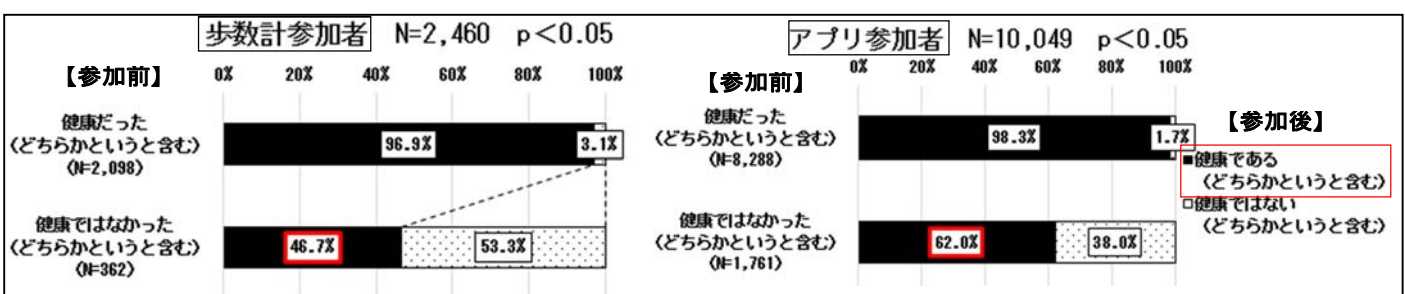
なお、参加前に「健康ではなかった（どちらかというも含む）」人のうち、歩数計参加者は46.7%、アプリ参加者は62.0%が参加後は「健康である（どちらかというも含む）」と回答していました。

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



6 まとめ

(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をも「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期では、スマートフォン保有率の上昇にあわせてスマートフォン専用アプリを導入し、より幅広い世代への参加を促進しています。また、同時に既存参加者の継続を支援する取組も実施し、健康づくりのきっかけ提供に加えて、運動習慣の定着化までを目指して事業を展開しています。

第2期においても新規参加者数が着実に拡大しつつ、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。

● 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54.9%、アプリ参加者の55.3%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43.0%、アプリ参加者が42.1%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80.2%、アプリ参加者の67.0%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92.1%、アプリ参加者は84.7%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) 令和4年度の取組

● アプリの利便性向上

高齢者のスマホ普及率が上昇している中、高齢者でも利用しやすいデザインへの変更、操作性の向上に取り組む予定です。経年劣化等により歩数計が故障してしまった場合であっても、アプリで引続き事業への参加を継続していただき、楽しみながらウォーキングによる健康づくりを実施できるよう支援していきます。また、アプリ参加者へのアンケートでもご要望が多かった、ウェアラブル端末との歩数連携を実現し、スマートフォンをウォーキングに持ち歩かない方へのアプローチを図る予定です。

● 歩数増加への取組

歩数計、アプリ参加者ともに令和2年度と比較し平均歩数に減少傾向がみられました。横浜市においても、まん延防止等重点措置の適用を受ける等、コロナ禍における外出自粛による運動量の減少は否めません。アンケートでも、参加者が個々に楽しみながら取り組むことができる、ウォーキングイベントなどの企画の充実を求める声もありました。ウォーキングは一人や少人数で実践でき、コロナ禍に適した健康づくりであるため、参加者の歩数増加のために、コロナ禍の状況に合わせた非集合型のイベント企画（スタンプイベントやミッションの開催、平均歩数を競うイベントなど）を充実させる必要があります。

