



令和4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5年1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、令和 4 年 5 月には、ウェアラブル端末で測定した歩数をアプリに連携できる機能を追加する等、参加者ニーズを反映したアプリリニューアルを実施することで、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 4 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、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4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	定期抽選参加の達成難易度とWチャンス抽選の頻度（アンケート）	
(1)	定期抽選の達成難易度	9
(2)	Wチャンス抽選の実施回数	9
5	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	10
(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	11
6	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	12
(2)	リーダー設置店舗及び公共施設の利用機会の変化	12
(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	12
(4)	歩数送信頻度によるソーシャルキャピタルへの影響	13
(5)	参加後の健康感	13
6	まとめ	
(1)	これまでの事業成果	14
(2)	新たな取組	14

別冊資料

- (1) 令和4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4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【歩数計アプリ】
- (3) 令和4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4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】

報告書の構成と概要

利用状況報告書

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4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4年6月15日～6月30日
- (6) 回収結果 2,057 標本（回収率 34.2%）

2 歩数計アプリ

- (1) 調査対象 アプリ参加者（令和4年6月30日時点）
- (2) 標本数 調査対象に同じ（令和4年6月末時点の参加者数 87,862 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4年6月15日～6月30日
- (5) 回収結果 8,108 標本
（令和4年6月末時点の参加者数を母数とした場合の回答率 9.2%）

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4年3月末時点）
- (2) 標本数 314,800 標本
- (3) 抽出方法 令和4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3年4月～令和4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4年3月末時点）
- (2) 標本数 83,289 標本
- (3) 抽出方法 令和4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3年4月～令和4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3年度は、歩数計で2,130人、歩数計アプリ（以下「アプリ」）で9,345人の新規登録があり、令和3年度末（令和4年3月末）の登録者数は累計で360,361人となりました。なお、アプリに関しては、平成30年度からの累計新規登録者計45,561人のほか、歩数計との重複利用者が累計37,728人おり、それらを含めた総利用者数は83,289人となっています。

表1 歩数計・アプリの累計参加者数（令和4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	3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	2,130人
	アプリ					16,439人	11,773人	8,004人	9,345人
累計		95,923人	162,092人	232,592人	300,306人	322,352人	337,819人	348,886人	360,361人

※歩数計との重複利用者を含めた総利用者数は83,289人

イ 登録者の属性

登録者の男女別割合は、男性146,802人（40.7%）、女性213,559人（59.3%）となっています。

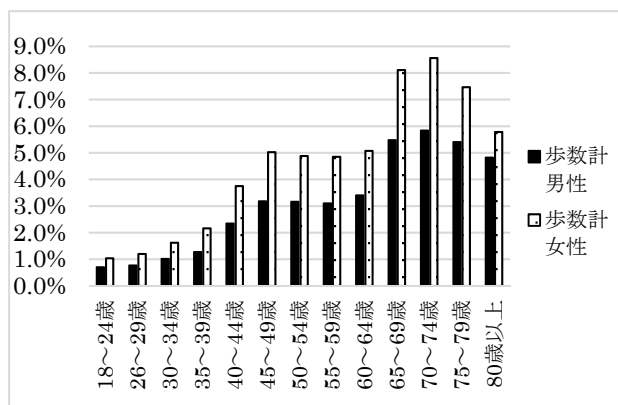
また、年代別の構成割合は、歩数計参加者は65歳以上の割合が半数以上（51.5%）を占めていますが、アプリ参加者は逆に65歳未満が多く（86.1%）となっています。平成30年4月に導入したアプリが働き世代への拡大につながっています。

表2 歩数計・アプリの性年代別登録者数

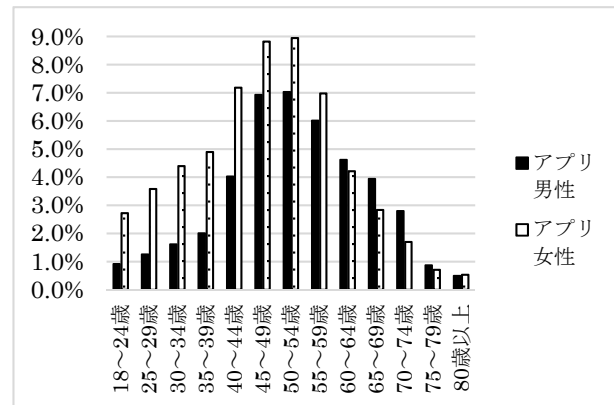
		総数	65歳未満	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
歩数計	男性	127,440	59,629	67,811	2,214	2,408	3,188	4,011	7,379	10,004	9,952	9,764	10,709	17,237	18,381	17,015	15,178
	女性	187,360	93,188	94,172	3,275	3,771	5,100	6,815	11,813	15,813	15,369	15,272	15,960	25,524	26,946	23,509	18,193
アプリ	男性	19,362	15,672	3,690	417	573	735	914	1,834	3,155	3,203	2,738	2,103	1,796	1,274	396	224
	女性	26,199	23,566	2,633	1,241	1,631	2,003	2,230	3,271	4,017	4,074	3,179	1,920	1,293	775	323	242
全体	男性	146,802	75,301	71,501	2,631	2,981	3,923	4,925	9,213	13,159	12,967	12,502	12,812	19,033	19,655	17,411	15,402
	割合	40.7%	20.9%	19.8%	0.7%	0.8%	1.1%	1.4%	2.6%	3.7%	3.6%	3.5%	3.6%	5.3%	5.5%	4.8%	4.3%
	女性	213,559	116,754	96,805	4,516	5,402	7,103	9,045	15,084	19,830	19,443	18,451	17,880	26,817	27,721	23,832	18,435
	割合	59.3%	32.4%	26.9%	1.3%	1.5%	2.0%	2.5%	4.2%	5.5%	5.4%	5.1%	5.0%	7.4%	7.7%	6.6%	5.1%
	計	360,361	192,055	168,306	7,147	8,383	11,026	13,970	24,297	32,989	32,410	30,953	30,692	45,850	47,376	41,243	33,837
	割合	100%	53.3%	46.7%	2.0%	2.3%	3.1%	3.9%	6.7%	9.2%	9.0%	8.6%	8.5%	12.7%	13.1%	11.4%	9.4%

※ 年代不明者は除く

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】 R04.1.1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】 R04.1.1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	20,886	6,187	9,544	2,327	2,828	8.6%	港北区	30,589	9,200	13,456	3,519	4,414	10.3%
神奈川区	22,143	6,477	9,990	2,556	3,120	10.7%	緑区	17,452	5,431	8,382	1,634	2,005	11.5%
西区	14,311	4,830	6,007	1,608	1,866	16.2%	青葉区	26,335	8,151	11,951	2,764	3,469	10.2%
中区	32,482	12,996	14,492	2,449	2,545	26.4%	都筑区	20,736	6,354	9,062	2,565	2,755	12.0%
南区	19,413	5,877	9,663	1,701	2,172	11.5%	戸塚区	28,356	8,909	13,492	2,672	3,283	12.0%
港南区	27,546	8,935	14,089	2,028	2,494	15.1%	栄区	15,711	5,459	7,737	1,098	1,417	15.4%
保土ヶ谷区	21,239	6,332	10,565	1,968	2,374	12.2%	泉区	16,465	5,314	8,157	1,314	1,680	12.8%
旭区	26,431	8,495	13,382	1,945	2,609	12.8%	瀬谷区	13,761	4,559	7,185	868	1,149	13.4%
磯子区	18,193	6,025	8,696	1,506	1,966	13.3%	横浜市	395,926	127,440	187,361	36,530	44,595	12.7%
金沢区	23,877	7,909	11,511	2,008	2,449	14.3%							

※アプリの市外登録者2,164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：311,225人、アプリ参加者数：76,146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265,168人（85.2%）、参加期間中8割以上の月で歩数データがある人は54,763人（17.6%）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59,753人（78.5%）、参加期間中8割の月で歩数データがある人は24,926人（32.7%）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	126,037	107,406	26,007	55,170
		割合	100.0%	85.2%	20.6%	43.8%
	女性	人数	185,188	157,762	28,756	59,697
		割合	100.0%	85.2%	15.5%	32.2%
横浜市	人数	311,225	265,168	54,763	114,867	
	割合	100.0%	85.2%	17.6%	36.9%	
アプリ	男性	人数	34,971	27,829	12,773	
		割合	100.0%	79.6%	36.5%	
	女性	人数	41,175	31,924	12,153	
		割合	100.0%	77.5%	29.5%	
	横浜市	人数	76,146	59,753	24,926	
		割合	100.0%	78.5%	32.7%	

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

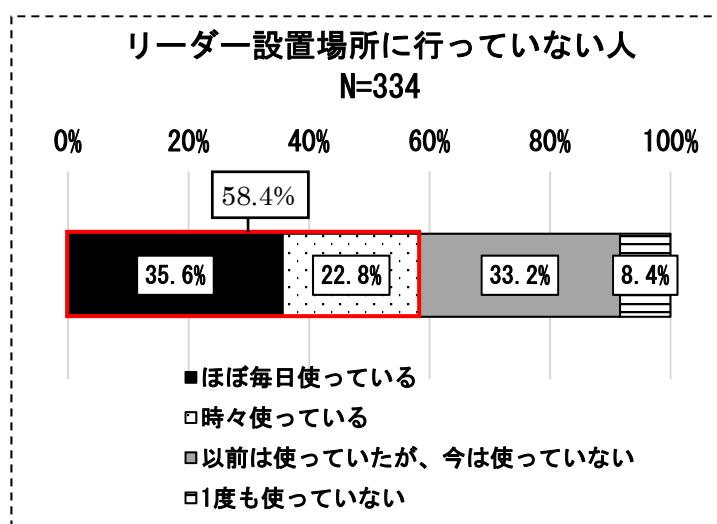
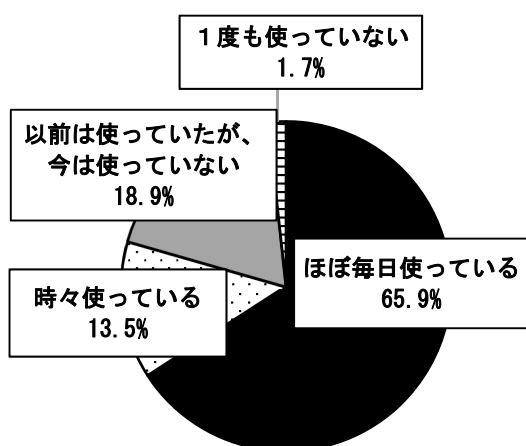
歩数計では、アンケートで65.9%の人が歩数計を「ほぼ毎日使っている」と回答しており、「時々使っている」とあわせると、79.4%の人が歩数計を「使っている」こととなります。また、リーダー設置場所に行っていないと回答した人のうち、歩数計を「ほぼ毎日使っている」、「時々使っている」をあわせると、58.4%の人が「使っている」状況にあります。

アプリでは、「毎日歩数送信」を行っている人は63.1%で、「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97.2%となっています。

【アンケート】歩数計・アプリの利用頻度

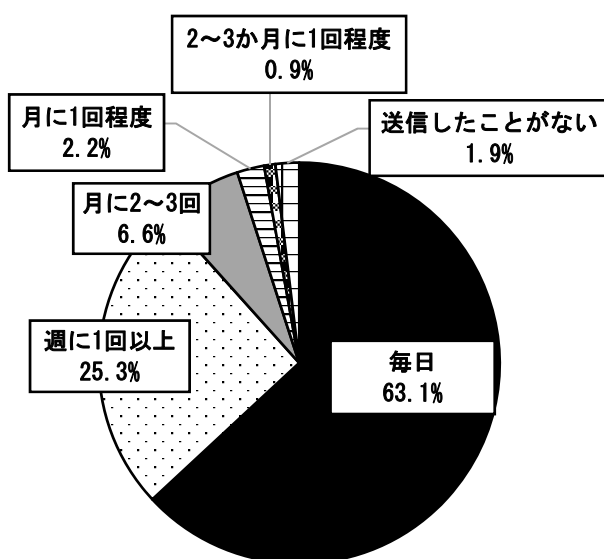
歩数計参加者

問 15 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=2,031



アプリ参加者

問 16 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=8,108



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6,971歩で、昨年度(6,930歩)よりも多くなっています。

性年代別で見ると、男性の1日平均歩数は7,906歩で、60～64歳が最も多く、女性の1日平均歩数は6,130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	R03	7,906	8,271	8,626	7,625	7,765	7,826	8,482	8,371	8,484	8,368	8,494	8,676	8,843	8,536	8,111	7,441	6,595
	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)
女性	R03	6,130	7,267	6,869	5,741	8,173	7,358	7,050	7,239	6,908	6,815	6,881	6,936	6,822	6,338	5,978	5,623	4,872
	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)
横浜市	R03	6,971	※網掛けは男女別の最大															
	R02	(6,930)																

② アプリ

1日平均歩数は7,363歩で、昨年度(6,990歩)よりも多くなっています。

性年代別で見ると、男性は1日平均歩数が8,373歩で、60～64歳で最も多く、女性は1日平均歩数が6,271歩で、25～29歳が最も多くなっています。昨年度と比較すると、75歳未満のすべての年代で歩数の増加がみられました。

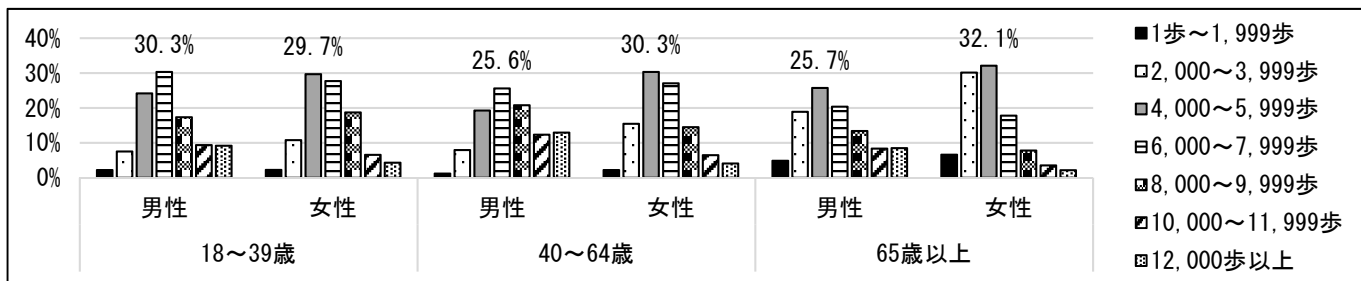
【歩数データ集計】アプリ参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

		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	R03	8,373	7,785	8,446	8,334	7,266	7,331	7,638	8,236	8,106	8,283	8,348	8,503	8,813	8,460	8,268	8,121	7,979
	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)
女性	R03	6,271	6,308	6,298	6,142	6,410	6,579	6,251	6,172	6,271	6,211	6,355	6,281	6,358	6,293	6,084	5,910	5,672
	R02	(6,446)	(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)
横浜市	R03	7,363	※網掛けは男女別の最大値															
	R02	(6,990)																

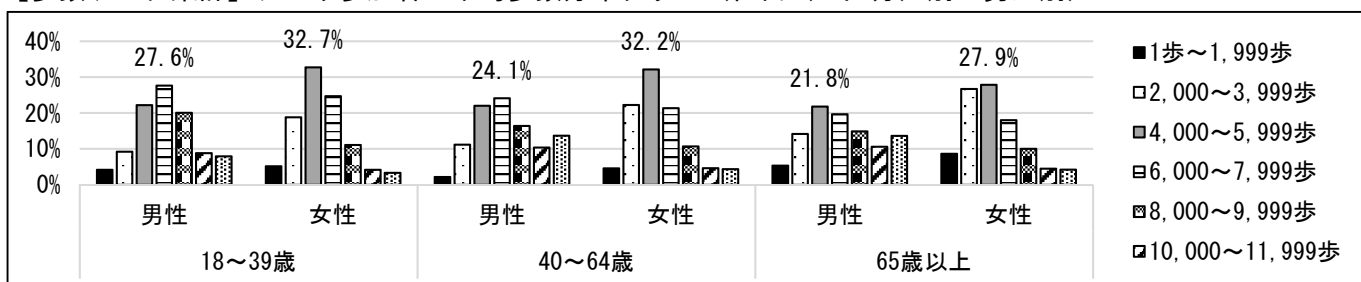
イ 平均歩数の分布

歩数計、アプリとも、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歳以上及び女性は全年代で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18～24歳が最も多く、若い世代の平均歩数が多くなっています。

【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	8,795	8,297	8,976	8,347	7,302	8,020	8,714	8,160	9,102	8,300	9,062	8,922	9,350	8,806	7,597	7,359	8,065
女性	7,306	7,715	7,466	6,363	8,040	7,996	7,516	7,705	7,544	7,450	7,527	7,448	7,404	6,999	6,191	5,754	4,244
横浜市	8,144	※網掛けは男女別の最大値															

アプリでは、男性は50～54歳、女性は55～59歳の歩数が最も多くなっています。

※65歳以上は該当数が少数のため、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）

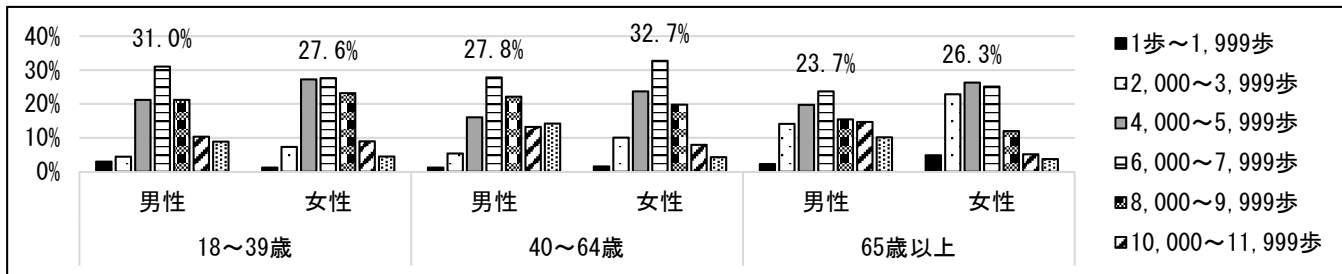
	全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	7,864	7,339	8,014	7,854	7,637	6,719	7,676	7,437	7,086	7,718	8,558	8,132	8,340	7,901	7,718	11,441	6,843
女性	6,640	6,345	6,765	7,301	5,814	6,221	6,165	6,864	6,089	6,985	6,612	7,104	6,600	8,129	4,320	7,838	0
横浜市	7,467	※網掛けは男女別の最大															

イ 平均歩数の分布

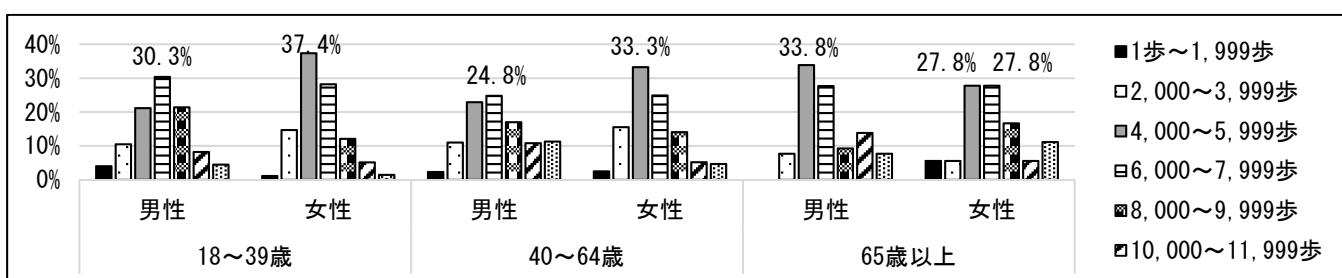
歩数計は男性の全年代及び女性の18～39歳と40～64歳では6,000～7,999歩が最も多く、女性の65歳以上では4,000～5,999歩が最も多くなっていました。

一方、アプリは、男性は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。また、女性は18～39歳及び40～64歳では4,000～5,999歩がもっと多く、65歳以上では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、男性だけでみると泉区、女性だけでみると西区が、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	6,979	8,183	6,044	7,402	8,550	6,176
神奈川区	7,115	8,004	6,380	7,610	8,633	6,513
西区	7,515	8,581	6,655	7,561	8,338	6,693
中区	7,183	8,038	6,453	7,385	8,194	6,432
南区	7,070	8,004	6,300	7,353	8,471	6,272
港南区	6,746	7,671	5,936	7,312	8,358	6,230
保土ヶ谷区	6,905	7,966	6,033	7,500	8,713	6,226
旭区	6,884	7,796	6,100	7,349	8,366	6,334
磯子区	6,902	7,883	6,052	7,415	8,572	6,269

※網掛けは各最大値

	歩数計			アプリ		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
金沢区	6,901	7,799	6,055	7,341	8,360	6,284
港北区	7,149	8,095	6,255	7,231	8,156	6,239
緑区	6,872	7,761	6,088	7,509	8,307	6,675
青葉区	6,885	7,720	5,999	7,235	8,493	5,793
都筑区	7,117	7,980	6,256	7,217	7,870	6,362
戸塚区	6,859	7,773	6,043	7,340	8,265	6,336
栄区	6,788	7,667	5,982	7,152	8,178	6,137
泉区	6,841	7,810	5,939	7,395	8,806	5,885
瀬谷区	6,809	7,819	5,951	7,310	8,539	5,992
横浜市	6,971	7,906	6,130	7,363	8,375	6,272

【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歳以上男性及び女性の歩数計参加者、男性のアプリ参加者

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歩以上	8,500歩以上	9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上	
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合 ()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)	25.2%	23.0%	34.1%	20.4%	39.3%	31.2%
	(アプリ)	25.6%	14.6%	31.4%	16.2%	48.1%	36.8%
事業所参加	(歩数計)	27.6%	27.2%	37.1%	26.3%	51.9%	46.0%
	(アプリ)	20.9%	13.9%	29.4%	20.2%	41.5%	61.1%

※網掛け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66.1%、アプリ参加者の61.6%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46.2%、アプリ参加者の43.0%が、「1,000歩以上増えている」と回答していました。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65.2%、アプリ参加者の63.4%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80.6%、アプリ参加者の75.6%以上の人が、1年以上その運動習慣を継続しています。

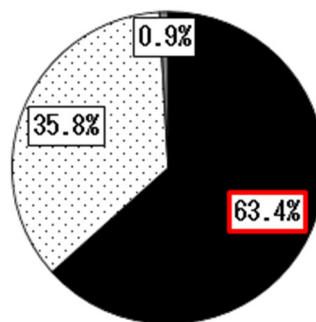
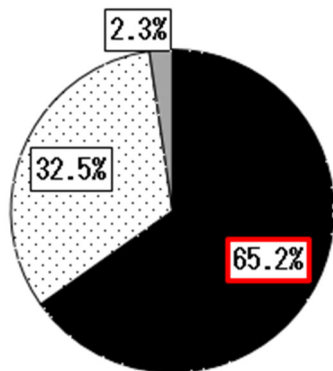
【アンケート】参加による一日の歩数変化

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=2,009】		アプリ参加者 【N=8,108】	
平均して2,000歩以上増えている	566	28.2%	2,075	25.6%
平均して1,000歩以上増えている	362	18.0%	1,413	17.4%
平均して増えている（1,000歩未満）	399	19.9%	1,507	18.6%
平均して変わらない	635	31.6%	3,037	37.5%
平均して減った	47	2.3%	76	0.9%

【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

歩数計参加者【N=661】

アプリ参加者【N=2,780】



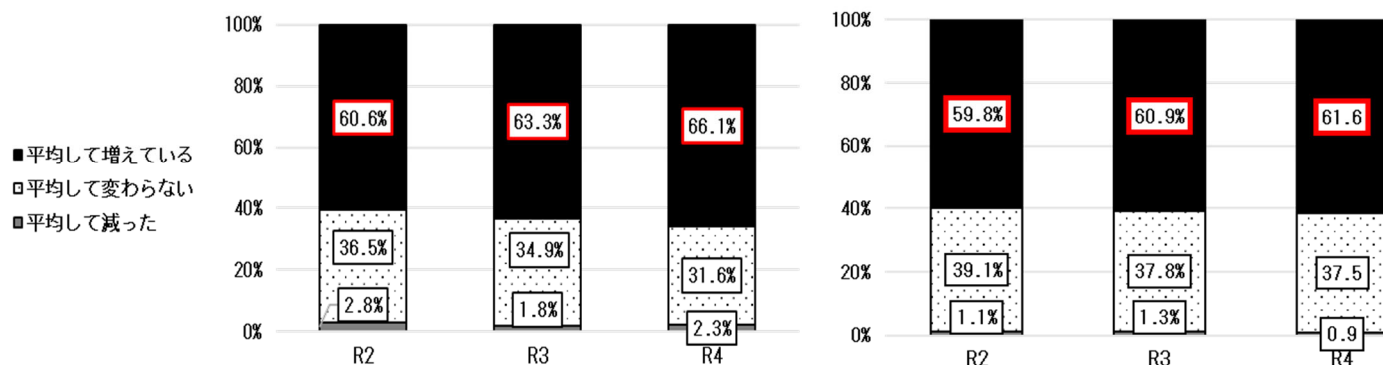
■平均して増えている
□平均して変わらない
▣平均して減っている

【参考】

参加後「平均して増えた」人の割合

《歩数計参加者アンケート調査結果の推移》

《アプリ参加者アンケート調査結果の推移》



【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（〇はひとつ）	歩数計参加者 【N=1,499】		アプリ参加者 【N=6,680】	
6か月未満	104	6.9%	851	12.7%
6か月以上1年未満	187	12.5%	776	11.6%
1年以上	1,499	80.6%	5,053	75.6%

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)

(2) 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37.1%、アプリ参加者の39.6%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」と人合わせると、歩数計参加者は78.9%、アプリ参加者は82.4%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56.8%、アプリ参加者の54.8%が、参加後に「運動するようになった」と回答していました。

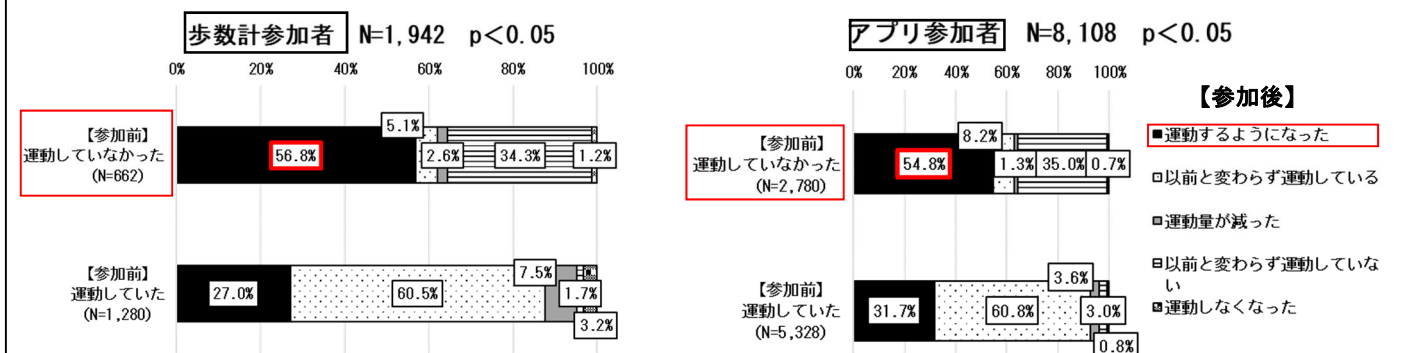
さらに、参加後「運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)」人のうち、「1年以上」継続している人は、歩数計参加者で75.8%、アプリ参加者で68.5%でした。「以前と変わらず運動している」人では、「1年以上」継続している人は、歩数計参加者で91.1%、アプリ参加者で90.9%でした。

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。

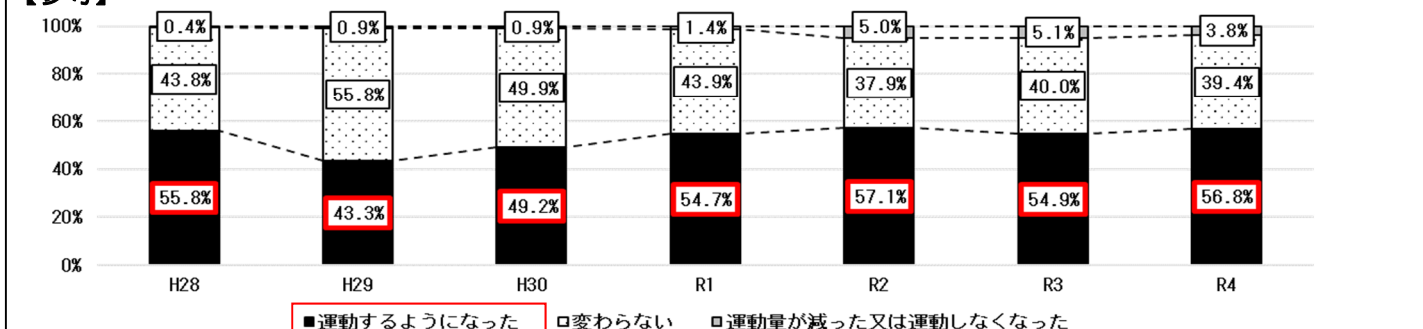
【アンケート】参加後の運動実施状況

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=1,966】		アプリ参加者 【N=8,108】		運動するようになった人 39.6% 以前から運動している人 42.8%
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)	382	19.4%	1,566	19.3%	
2	運動するようになった(1以外)	347	17.7%	1,646	20.3%	
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)	476	24.2%	1,708	21.1%	
4	以前と変わらず運動している(3以外)	346	17.6%	1,760	21.7%	
5	運動量が減った(定期的でなくなった)	113	5.7%	231	2.8%	
6	以前と変わらず運動していない	252	12.8%	1,134	14.0%	
7	運動しなくなった	50	2.5%	60	0.8%	

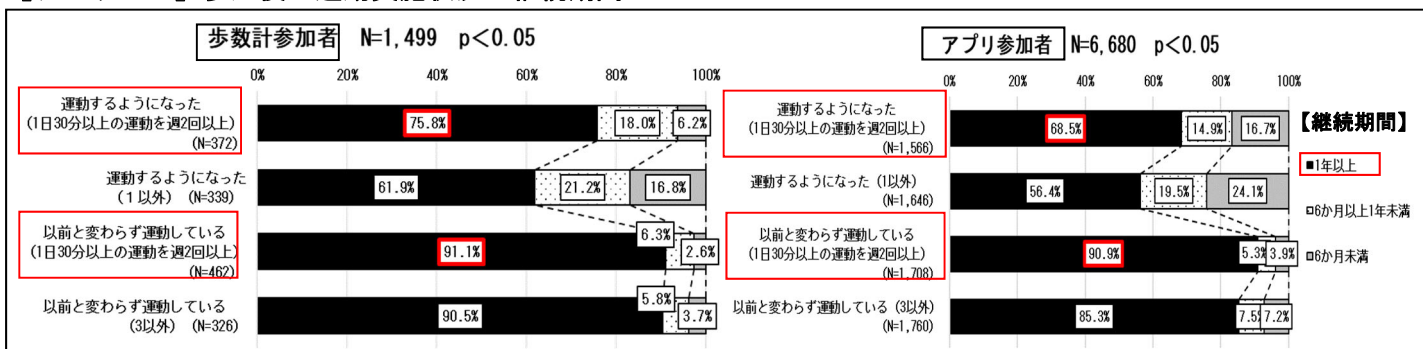
【アンケート】参加前の運動状況別に見る参加後の運動実施状況



【参考】参加前「運動していなかった」人の参加後の運動実施状況 <歩数計参加者アンケート調査結果の推移>



【アンケート】参加後の運動実施状況の継続期間



4 定期抽選参加の達成難易度と W チャンス抽選の頻度（アンケート）

(1) 定期抽選の達成難易度

3か月に1度実施している定期抽選の達成難易度について、「簡単」または「適切」と回答した参加者は、歩数計参加者で65.8%、アプリ参加者で75.3%となっていました。

【※】令和4年までの定期抽選は、3月間の累計獲得ポイントが200ポイントに達すると自動で抽選に参加できる制度でした。歩数にすると、毎日4,000歩以上かつ5～6日に1日6,000歩以上となります。

【アンケート】現在の定期抽選の達成難易度は適切か

問 20 現在の定期抽選は、歩数のポイントに応じて年に4回実施していますが、参加条件（3か月で200ポイント）の達成難易度は適切と感じていますか。（ひとつ選択）	歩数計参加者 【N=1,797】		アプリ参加者 【N=8,108】	
	簡単	148	8.2%	1,207
適切	1,035	57.6%	4,900	60.4%
難しい	614	34.2%	2,001	24.7%

(2) Wチャンス抽選の実施回数

年間の累計獲得ポイントに応じて年1回実施している、「Wチャンス抽選」について最もモチベーションにつながる実施回数を調査したところ、歩数計参加者では「年に2回」と回答した方が最も多く39.2%。アプリ参加者では、「年に4回」が最も多く41.2%となっていました。

【※】令和4年までのWチャンス抽選は、年間の累計獲得ポイントに応じて、1口200ポイント、最大9口で抽選に参加できる制度でした。

【アンケート】最もモチベーションにつながるWチャンス抽選の実施回数について

問 20 現在のWチャンス抽選は、歩数のポイントに応じて年1回実施していますが、実施回数について最もモチベーションにつながると感じる頻度を教えてください。（ひとつ選択）	歩数計参加者 【N=1,770】		アプリ参加者 【N=8,108】	
	年に1回	467	26.4%	1,094
年に2回	693	39.2%	2,814	34.7%
年に3回	144	8.1%	862	10.6%
年に4回	466	26.3%	3,338	41.2%

【参考】令和5年以降の抽選制度について

(1) 歩数ごとの獲得ポイントの変更

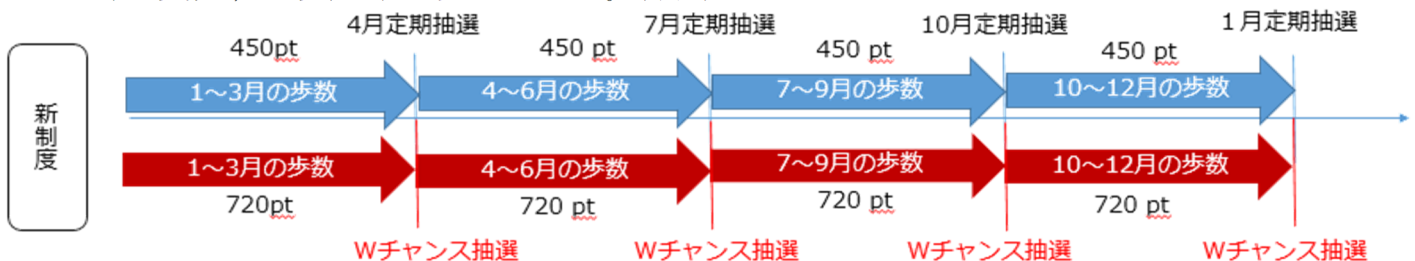
これまで、1ポイントが2,000歩単位でしたが、実際の歩数に即したポイント制度とするため、1ポイントを1,000歩単位に変更しました。（右図）

1日の歩数	付与ポイント
1～1,999歩	0ポイント
2,000～3,999歩	1ポイント
4,000～5,999歩	2ポイント
6,000～7,999歩	3ポイント
8,000～9,999歩	4ポイント
10,000歩～	5ポイント

(2) 抽選参加条件および実施回数の変更

(1) のポイントの変更に伴い、定期抽選の参加条件をこれまで期間中200ポイントだったものを期間中450ポイント（1日平均歩数5,000歩相当）に変更します。また、Wチャンス抽選はこれまで年1回の抽選でしたが、定期抽選と同じ年4回実施し、期間中720ポイント（1日平均歩数8,000歩相当）に変更しました。（下図）

1日の歩数	付与ポイント	1日の歩数	付与ポイント
～999歩	0ポイント	6,000～6,999歩	6ポイント
1,000～1,999歩	1ポイント	7,000～7,999歩	7ポイント
2,000～2,999歩	2ポイント	8,000～8,999歩	8ポイント
3,000～3,999歩	3ポイント	9,000～9,999歩	9ポイント
4,000～4,999歩	4ポイント	10,000歩～	10ポイント
5,000～5,999歩	5ポイント	-	-



5 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13.8%から11.0% (▲2.8ポイント)、**アプリ参加者**は13.9%から9.6% (▲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9.3%、**アプリ参加者**は10.9%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30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10~13%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。

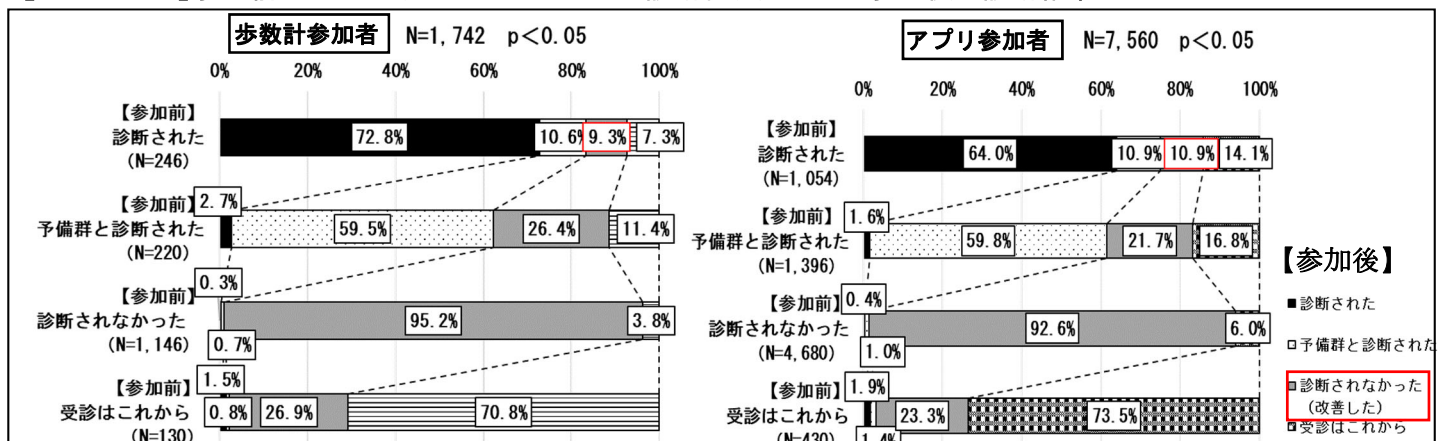
【※】腹囲が男性85 cm以上、女性90 cm以上を超え、なおかつ、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の3つのうち、2つにあてはまる状態のこと

【アンケート】参加前・後のメタボリックシンドローム診断状況

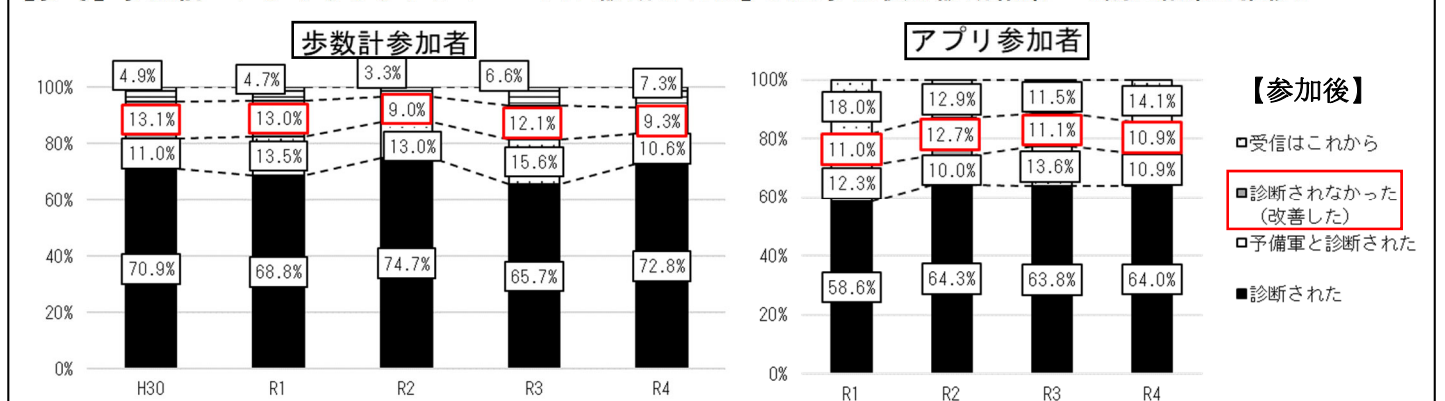
問 【40歳以上限定】参加前の健康診断や人間ドックにおいて、メタボリックシンドロームと診断されたことはありますか？(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=1,820】		アプリ参加者 【N=7,560】	
	診断された	251	13.8%	1,054
予備群と診断された	223	12.3%	1,396	18.5%
なかった	1,171	64.3%	4,680	61.9%
受診なし	175	9.6%	430	5.7%

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=1,749】		アプリ参加者 【N=7,560】	
	診断された	192	11.0%	724
予備群と診断された	168	9.6%	1,005	13.3%
なかった	1,210	69.2%	4,851	64.2%
受診なし	179	10.2%	980	12.9%

【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(参加前後とも回答した人が対象)



【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>>



5 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27.2%、**アプリ参加者**は28.7%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30年度調査以降、継続して21~27%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**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。

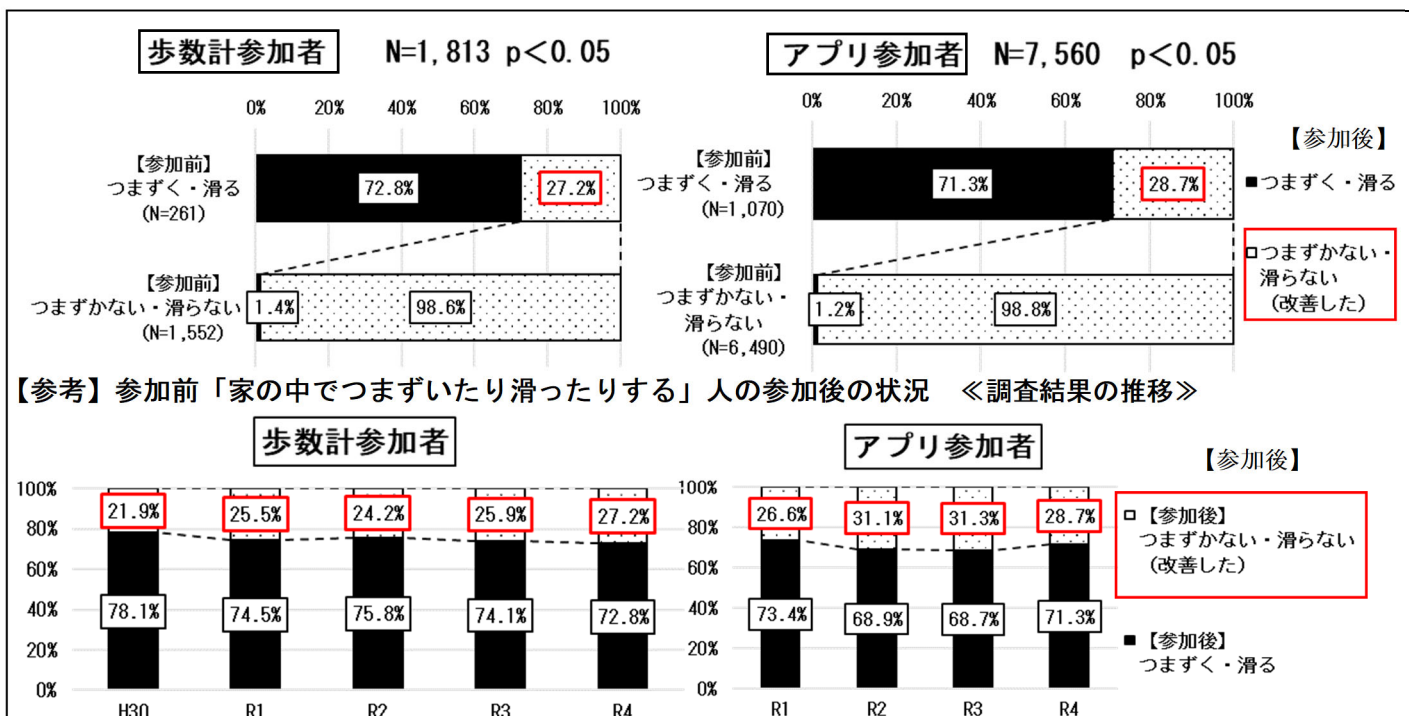
【※】運動器の障害で移動機能の低下をきたした状態。進行すると介護が必要になるリスクが上がる。

【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

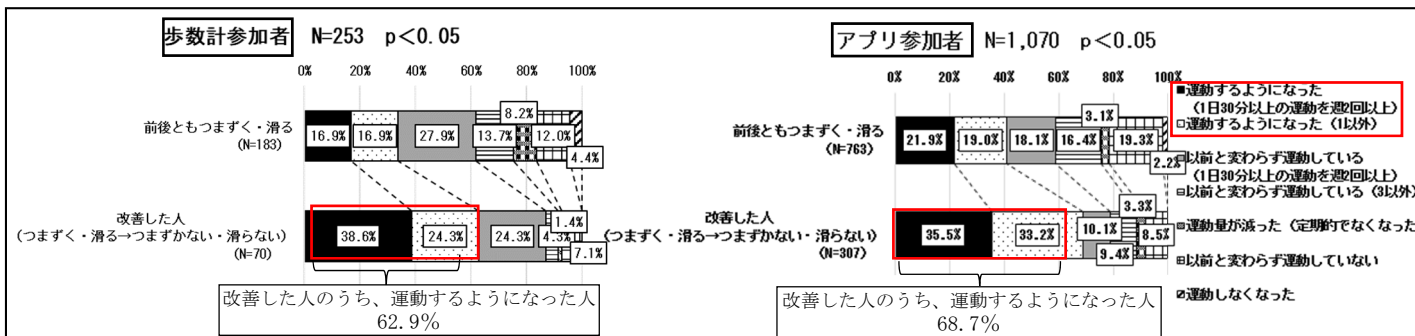
問	【40歳以上限定】参加前、次の状態にあてはまりますか。	歩数計参加者 【N=1,851】		アプリ参加者 【N=7,560】	
	「家の中でつまずいたり滑ったりする」				
はい		268	14.5%	1,070	14.2%
いいえ		1,583	85.5%	6,490	85.8%

問	【40歳以上限定】参加後、次の状態にあてはまりますか。	歩数計参加者 【N=1,821】		アプリ参加者 【N=7,560】	
	「家の中でつまずいたり滑ったりする」				
はい		214	11.8%	840	11.1%
いいえ		1,607	88.2%	6,720	88.9%

【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（参加前後とも回答した人が対象）



【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

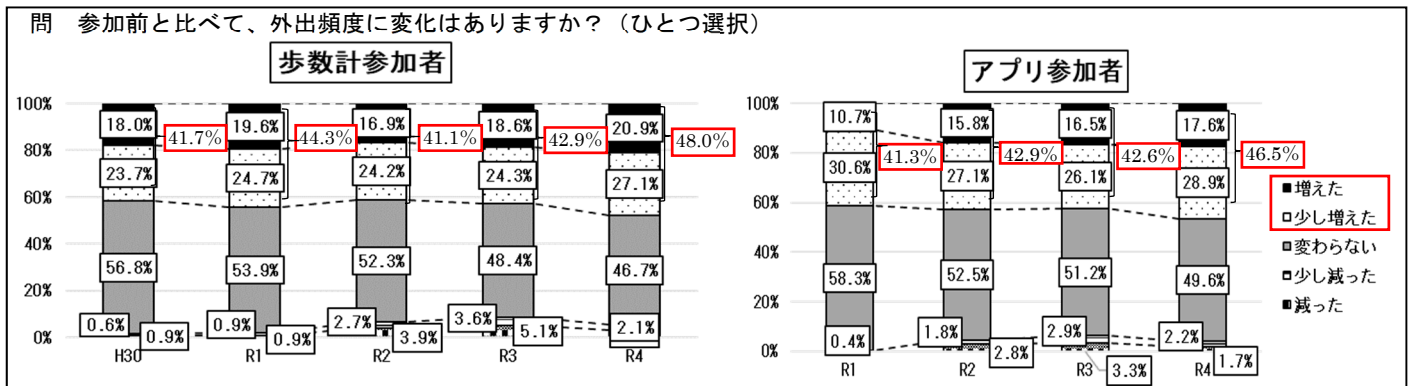


6 事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート）

(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%～48%程度、アプリ参加者は令和元年度調査以降、継続して41～46%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

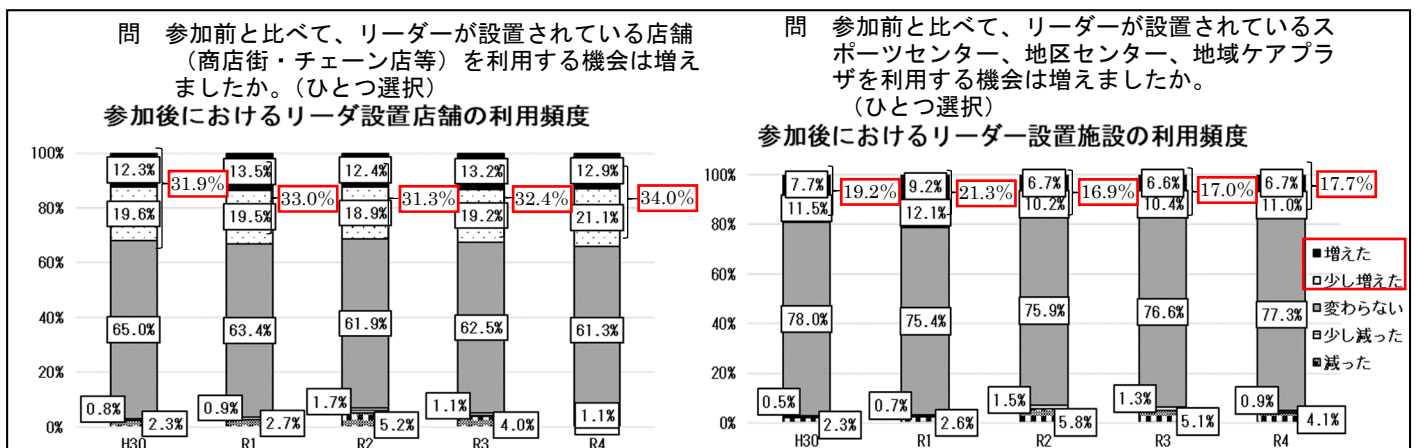


(2) 歩数計参加者 リーダー設置店舗及び公共施設の利用機会の変化

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%～34%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30年度以降17%～21%程度で推移しています。

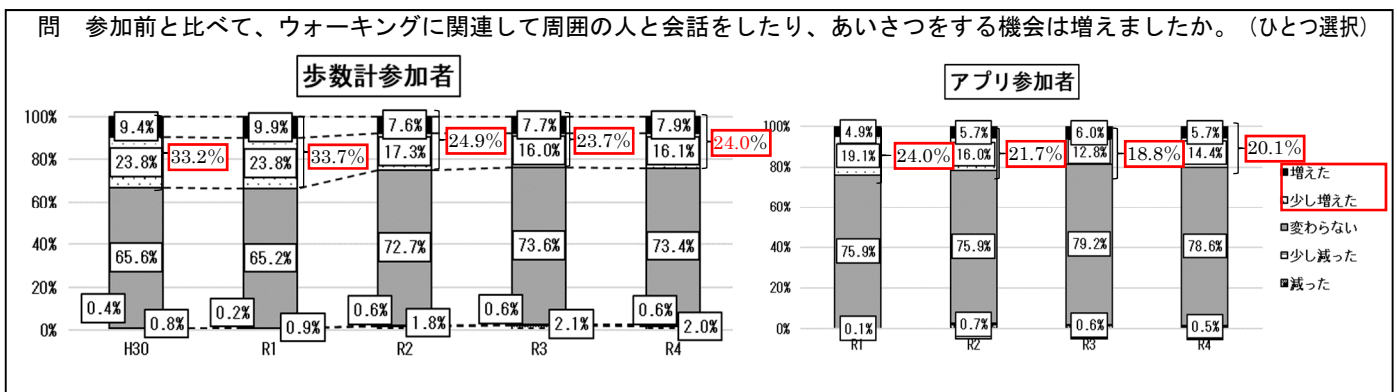
【アンケート】参加後のリーダー設置店舗・公共施設の利用機会の変化



(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30年度から令和元年度は33%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、アプリは20%前後で推移しています。

【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



6 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）

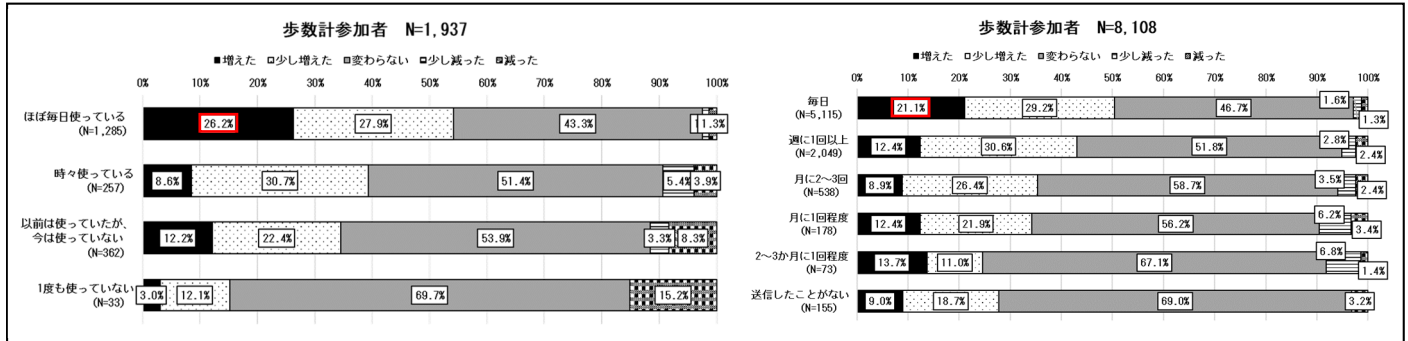
（4）歩数送信頻度によるソーシャルキャピタルへの影響

歩数計やアプリの使用頻度が毎日（ほぼ毎日使っている）と回答した人のうち、外出頻度が増えたと回答した人は、歩数計参加者で26.2%、アプリ参加者で21.1%となっていました。

さらに、令和3年度の写真投稿数は9,180件で、前年度から65件増加していました。

歩数計やアプリの使用が、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】歩数計及びアプリの使用頻度別にみる外出頻度の変化



【統計データ】月別の写真投稿数

	令和3年4月	令和3年5月	令和3年6月	令和3年7月	令和3年8月	令和3年9月	令和3年10月	令和3年11月	令和3年12月	令和4年1月	令和4年2月	令和4年3月	令和元年度合計	令和2年度合計	令和3年度合計	令和2年度から増減
全体	753	754	630	590	623	665	934	1054	932	688	645	912	8,625	9,115	9,180	65
男性	330	335	269	246	277	283	435	493	402	317	295	416	3,671	4,113	4,098	▲ 15
18~39歳	11	7	6	9	3	7	18	17	13	9	9	7	113	117	116	▲ 1
40~64歳	191	211	149	136	177	160	256	296	234	197	166	246	2,532	2,635	2,419	▲ 216
65歳以上	128	117	114	101	97	116	161	180	155	111	120	163	1,026	1,361	1,563	202
女性	423	419	361	344	346	382	499	561	530	371	350	496	4,954	5,002	5,082	80
18~39歳	21	30	23	25	25	31	44	45	36	23	23	36	471	332	362	30
40~64歳	302	310	258	242	242	268	350	401	386	269	245	353	3,955	3,833	3,626	▲ 207
65歳以上	100	79	80	77	79	83	105	115	108	79	82	107	528	837	1,094	257

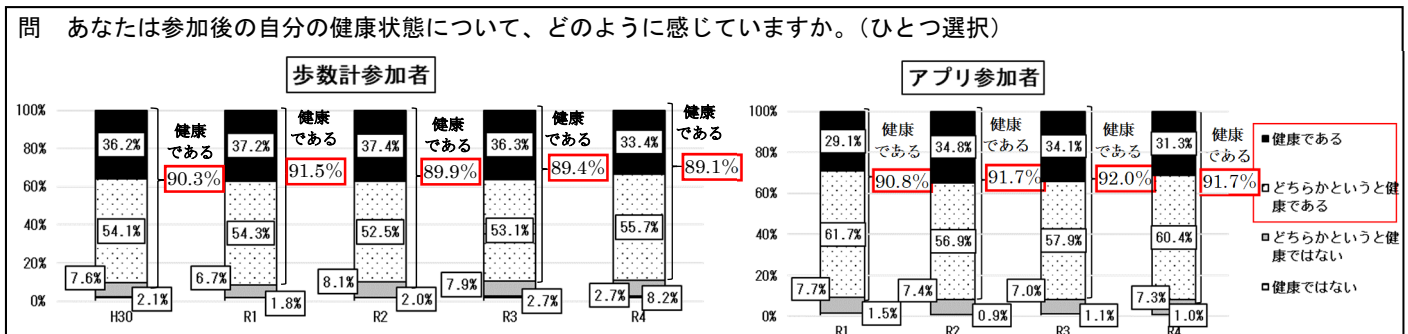
（5）参加後の健康感

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。

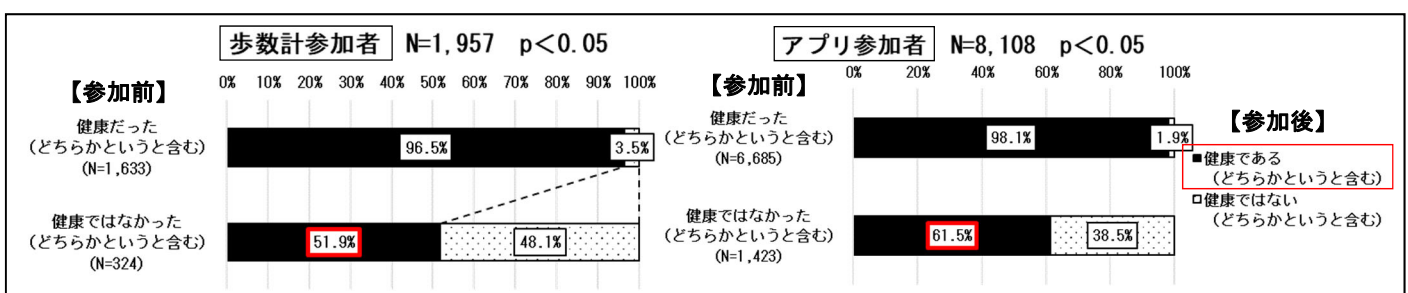
なお、参加前に「健康ではなかった（どちらかという含む）」人のうち、歩数計参加者は51.9%、アプリ参加者は61.5%が参加後は「健康である（どちらかという含む）」と回答していました。

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



(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や「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期においても新規参加者数は着実に拡大し、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。

令和4年度からの第3期では、アプリは歩数計に比べて機能が充実していることに加え、耐用年数による再購入の必要がないことから、歩数計参加者のアプリへの緩やかな移行促進を進めています。また、令和2年度に行った事業検証において、よこはまウォーキングポイント事業への継続的な参加が高血圧の新規発症抑制に効果が認められたことから、アプリに「血圧・体重・睡眠時間」の健康管理項目を新たに追加し、ご自身の健康管理ができるよう、アプリの改修を行いました。

● 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56.8%、アプリ参加者の54.8%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46.2%、アプリ参加者が43.0%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75.8%、アプリ参加者の68.5%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91.1%、アプリ参加者は90.9%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) 新たな取組

● 血圧の取組

令和4年度から、継続的な血圧測定支援のために、よこはまウォーキングポイントに事業所登録している市内8企業様向けに、アプリに計測した血圧を自動転送できる血圧計を設置し、「血圧測定習慣化チャレンジ」を新たに開始。個人向けには、2か月間で1日あたり平均歩数8,000歩を達成した参加者向けに通信機能付き血圧計を抽選で配布し、2年間をチャレンジ期間としてオンラインセミナーを開催するなど市民のウォーキングと血圧測定の習慣化を支援しています。

● ポイント付与対象歩数の見直しと抽選制度の変更

これまでのポイント制度では、「何歩歩くと抽選に参加できるのか？」が分かりにくく、参加者の皆様にとって、目標にしやすい制度になっていました。そこで、令和5年1月からこれまでのポイント付与対象歩数を見直し、1ポイント2,000歩単位だったものを1,000歩単位に変更し、よりわかりやすく、実際の歩数に即したポイント付与に変更しました。なお、ポイント付与対象歩数の見直しに伴い、定期抽選の参加条件をこれまで「期間中200ポイント獲得」を条件としていましたが、令和5年からは「期間中450ポイント獲得（1日の平均歩数5,000歩相当）」に変更しました。

また、これまで年間の累計獲得ポイントに応じて開催していた、Wチャンス抽選については、定期抽選と同様に年間4回実施し、参加条件を「期間中720ポイント獲得（1日の平均歩数8,000歩相当）」に変更しました。