



平成29年度

「よこはまウォーキングポイント」

利用状況調査報告書

平成29年12月

横浜市健康福祉局保健事業課

はじめに

急速な高齢化が進む中、横浜市では活力ある超高齢社会を築いていくため、健康寿命延伸を目指して、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」を通じた健康づくりに取り組んでいただけるよう、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継続的に行う取組は、横浜市が日本で初めて実施したものです。ユニークな取組として市民の皆様を受け入れられ、事業開始から丸3年となり、全国でも類を見ない参加者が28万人を超える大規模な健康づくり事業となっています。

今年度の利用状況調査では、「参加者アンケート」及び「歩数データ集計」について、事業開始から2年5か月が経過した平成29年3月末時点の参加者を対象に実施し、事業参加後の健康意識や健康行動の変化、歩数データ等から分かるウォーキング状況などを分析しました。

本報告書は、これらの結果を受けて、「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、事業の参加状況と運動量の変化、健康感の向上、今後の方向性についてとりまとめたものです。

平成30年度からの第2期では、歩数計での参加に加えて、スマートフォンでも参加していただけるよう、歩数計アプリの導入を予定しており、より広い世代へと健康づくりを広めていきたいと考えています。また、多くの方にご参加いただいているこの事業を、今後もより魅力ある事業となるよう、この調査結果等を踏まえ、推進します。

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630円～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。



平成29年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況調査報告書

1 参加状況（歩数データ・アンケート）	
(1) 参加登録者数	1
(2) 参加者の属性	1
(3) 参加状況	2
ア 歩数計の使用状況	
イ リーダー利用状況	
ウ 歩数データ確認状況	
2 参加者の運動量（歩数データ）	
(1) 参加者全体の1日平均歩数	3
(2) 事業所単位での参加者の1日平均歩数	5
(3) 毎月利用者の1日平均歩数	6
3 参加者の運動量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) 事業参加後のウォーキング状況とその継続期間	7
(3) 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（ロコモティブシンドロームに関する項目）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	9
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) リーダー設置店舗へ行く機会やリーダー設置公共施設の利用機会の変化	10
(2) 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	10
(3) 参加後の健康感	10
6 まとめ	
(1) 成果	11
(2) 今後について	11

別冊資料

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
平成29年度「よこはまウォーキングポイント」参加者歩数データ集計結果報告書

【アンケート調査概要】（詳細は、別冊資料参照）

参加者アンケート：本事業参加者から層化無作為抽出 6,000 人に発送し、3,499 人が回答（回答率 58.3%）

1 参加状況（歩数データ・アンケート） ～働く世代・幅広い層の参加が増加、84.6%の人が歩数計を引き続き使用～

(1) 参加登録者数

本事業は、平成29年度末までの4か年で参加登録者300,000人を目標として実施しており、参加登録者数は平成28年度末（29年3月末）で、累計232,592人となっています。

参加登録者数	26年度	27年度	28年度
単年度	95,923人	66,169人	70,500人
累計	95,923人	162,092人	232,592人

(2) 参加者の属性

本報告書では、平成29年3月末までの歩数データが分析できる参加者、全体で231,600人について、分析しています。男女別の参加割合は、男性92,940人（40.1%）、女性138,660人（59.9%）です。

年代別人数構成は、多い順に①65～69歳（37,914人）、②70～74歳（34,994人）、③75～79歳（31,051人）となっており、昨年度と同じ年代の構成比率が多い状況です。

平成28年度は、働く世代への働きかけを強化し、6月に参加対象年齢を18歳以上に拡大、事業所単位での申込を通年受付に変更しました。その結果、65歳未満の参加割合が、昨年度より7.2ポイント増え、幅広い年代層の参加につながっています。

また、アンケート調査では、事業参加前には「それから先も（運動）するつもりがなかった。」と回答した人の参加割合が増えており、参加者の裾野が広がっていると推測されます。

表1 参加者数と年齢（5歳階級）別・男女別構成割合

（参加者数は歩数計が手元に届いている人（不着などを除く）の数）

（人）

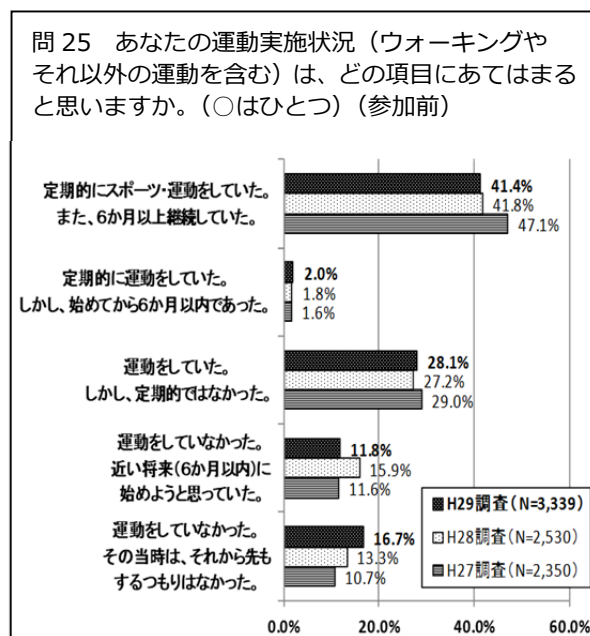
		総数	年齢別																不明
			65歳未満	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上		
男性	参加者数	92,940	40,596	52,334	689	1,149	1,696	2,170	5,376	7,025	7,012	6,891	8,588	15,196	13,969	13,312	9,857	10	
	割合	40.1%	17.5%	22.6%	0.3%	0.5%	0.7%	0.9%	2.3%	3.0%	3.0%	3.0%	3.7%	6.6%	6.0%	5.7%	4.3%	0.0%	
	H28割合	39.5%	14.1%	25.4%	-	-	-	-	2.0%	2.5%	2.7%	2.8%	4.1%	7.6%	7.3%	6.4%	4.2%	0.0%	
女性	参加者数	138,660	65,839	72,809	1,108	1,931	2,675	3,882	8,926	11,442	11,165	11,211	13,499	22,718	21,025	17,739	11,327	12	
	割合	59.9%	28.4%	31.4%	0.5%	0.8%	1.2%	1.7%	3.9%	4.9%	4.8%	4.8%	5.8%	9.8%	9.1%	7.7%	4.9%	0.0%	
	H28割合	60.5%	24.7%	35.7%	-	-	-	-	3.6%	4.4%	4.7%	4.9%	7.0%	11.8%	11.2%	8.1%	4.6%	0.0%	
横浜市	参加者数	231,600	106,435	125,143	1,797	3,080	4,371	6,052	14,302	18,467	18,177	18,102	22,087	37,914	34,994	31,051	21,184	22	
	割合	100.0%	46.0%	54.0%	0.8%	1.3%	1.9%	2.6%	6.2%	8.0%	7.8%	7.8%	9.5%	16.4%	15.1%	13.4%	9.1%	0.0%	
	H28割合	100.0%	38.8%	61.2%	-	-	-	-	5.6%	6.9%	7.4%	7.7%	11.1%	19.4%	18.5%	14.5%	8.8%	0.0%	

※平成28年6月に参加対象年齢を「40歳以上」から「18歳以上」に拡大したため、H28割合の18～39歳参加者数は「-」となっています。（平成28年度利用状況調査報告書は、平成28年3月末時点参加者のデータを分析）

表2 参加者数、参加者リーダー設置数、高齢化率（区別）

	参加者数(人)			リーダー設置数 H29.3.31	高齢化率 H29.1.1
	総数	男性	女性		
鶴見区	11,691	4,499	7,192	62	20.7%
神奈川区	12,084	4,642	7,442	65	21.4%
西区	7,699	3,245	4,454	39	19.8%
中区	17,427	8,658	8,769	62	23.1%
南区	11,662	4,407	7,255	51	26.2%
港南区	16,825	6,507	10,318	78	27.5%
保土ヶ谷区	11,792	4,435	7,357	66	25.6%
旭区	16,792	6,520	10,272	70	28.9%
磯子区	11,192	4,599	6,593	49	26.8%
金沢区	14,291	5,693	8,598	54	27.7%
港北区	17,122	6,699	10,423	99	19.2%
緑区	9,963	3,884	6,079	56	23.4%
青葉区	15,367	6,226	9,141	76	20.5%
都筑区	10,763	4,384	6,379	46	16.8%
戸塚区	17,330	6,870	10,460	67	24.8%
栄区	9,990	4,011	5,979	41	30.1%
泉区	10,900	4,253	6,647	56	27.7%
瀬谷区	8,690	3,397	5,293	46	27.0%
横浜市	231,600	92,940	138,660	1,083	23.8%

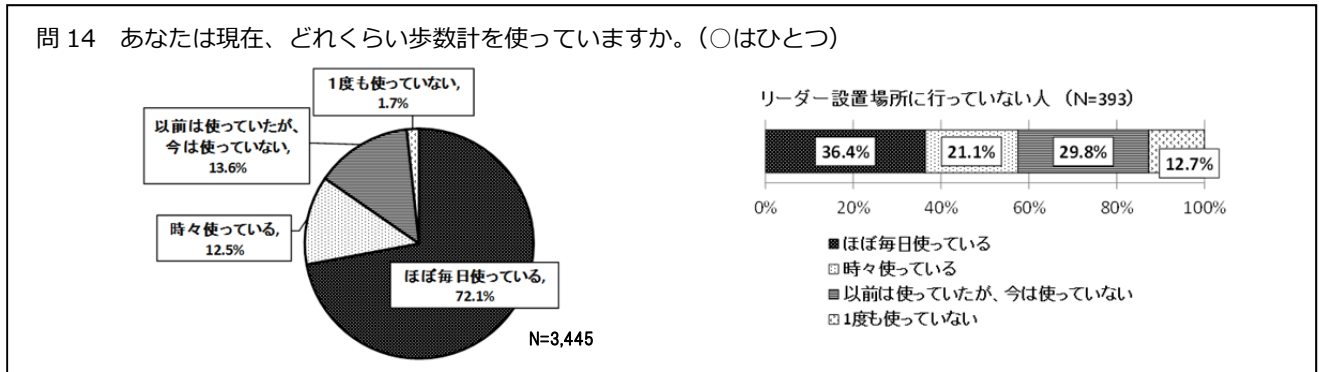
※小数点以下第1位を四捨五入して算出しているため、区別・男女別の合計が総数にならないことがあります。高齢化率は、平成29年1月1日現在の総人口に占める65歳以上人口割合



(3) 参加状況

ア 歩数計の使用状況

参加者の72.1%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%が、歩数計を「使って」います。歩数計のデータ送信していない人（参加者全体のうち24%）についても、57.5%が歩数計を「使って」いると回答しているため、データ把握できている人数より、実際は多くの参加者が、歩数計を使用しています。



イ リーダー利用状況

歩数計の初期設定（リーダー設置場所に行きリーダーに歩数計をのせる）をした人は参加者全体の85.3%で、初期設定後、歩数計を1回以上リーダーにのせたことがある人は74.2%です。

継続的にリーダーを利用している人（参加期間のうち8割以上の月で歩数データを送信している人）は45.1%で、男女別では、男性49.1%、女性42.4%、年代別では、多い順に①65～69歳51.7%、②60～64歳51.2%と、男性や60歳代で、リーダーを継続して利用する割合が多くなっています。

表3 参加者の状況（男女別）

- ・初期設定した人（歩数計を1回以上リーダーにのせた人）
 - ・初期設定後、歩数計を1回以上リーダーにのせたことがある人
 - ・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（個人画面にログインしたことがある人）
- (人)

		参加者	初期設定した人	初期設定後、歩数計を1回以上リーダーにのせたことがある人	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	92,940	79,800	70,371	45,604	41,389
	割合	100.0%	85.9%	75.7%	49.1%	44.5%
	(H28割合)	(100.0%)	(88.6%)	(78.8%)	(56.4%)	(43.6%)
女性	人数	138,660	117,689	101,513	58,824	43,826
	割合	100.0%	84.9%	73.2%	42.4%	31.6%
	(H28割合)	(100.0%)	(86.3%)	(74.7%)	(49.2%)	(29.7%)
横浜市	人数	231,600	197,489	171,884	104,428	85,215
	割合	100.0%	85.3%	74.2%	45.1%	36.8%
	(H28割合)	(100.0%)	(87.2%)	(76.3%)	(52.1%)	(35.2%)

表4 参加者のうち、参加期間中、8割以上の月で歩数データがある人の割合（年齢（5歳階級）別・男女別）

	全体	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	49.1%	22.6%	27.4%	36.3%	45.3%	47.8%	48.3%	50.5%	52.7%	54.8%	57.3%	51.4%	46.9%	36.0%
女性	42.4%	30.5%	32.8%	41.8%	48.8%	43.0%	42.6%	43.1%	46.2%	48.9%	48.0%	42.6%	37.0%	27.5%
横浜市	45.1%	27.5%	30.8%	39.6%	47.6%	44.8%	44.8%	46.0%	48.7%	51.2%	51.7%	46.1%	41.2%	31.5%

ウ 歩数データ確認状況

パソコンやスマートフォンで自分の歩数データを確認している人は、参加者全体の36.8%です。アンケート調査で、スマートフォンやパソコンを「両方使わない」と回答した人が参加者全体の3割弱（29.1%）のため、パソコン等を使用する人のうち、半数以上が歩数データを確認していることが推測されます。

男女別では、男性44.5%、女性31.6%、年代別では、多い順に、①50～54歳51.1%、②55～59歳50.2%、③45～49歳49.9%と、男性や40～50歳代に歩数データを確認する人が多くなっています。

1 参加状況（歩数データ・アンケート） ～働く世代・幅広い層の参加が増加、84.6%の人が歩数計を引き続き使用～

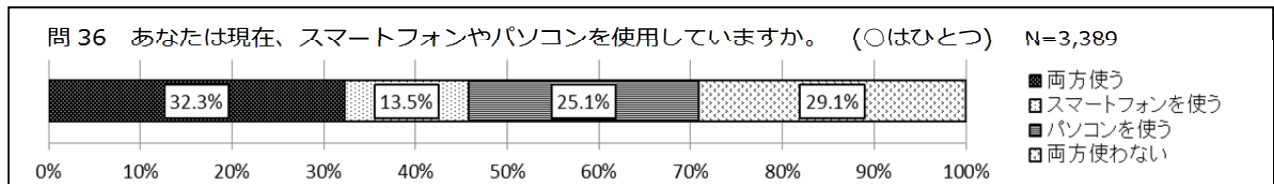


表 5 参加者のうち、パソコン等で自分の歩数等データを見たことがある人の割合（年齢（5歳階級）別・男女別）
（参加者のうち、個人画面にログインしたことがある人の割合）

	全体	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	44.5%	21.6%	29.8%	37.9%	45.2%	52.3%	55.7%	58.2%	58.2%	55.3%	51.0%	40.5%	31.6%	21.3%
女性	31.6%	27.9%	33.1%	38.7%	42.4%	44.2%	46.4%	46.7%	45.3%	39.3%	31.0%	21.4%	15.0%	10.1%
横浜市	36.8%	25.5%	31.9%	38.4%	43.4%	47.2%	49.9%	51.1%	50.2%	45.5%	39.0%	29.0%	22.1%	15.3%

2 参加者の運動量（歩数データ） ～平均歩数増加のために、「あと1,000歩、歩く」ことをさらに進める取組が必要～

(1) 参加者全体の1日平均歩数

参加者全体の1日平均歩数は、男性8,492歩、女性6,552歩で、昨年度より男性で248歩、女性で146歩少なくなっています。男性の世代別平均歩数は、18～39歳が8,692歩、40～64歳が9,259歩、65歳以上が8,014歩、多い順では、①55～59歳9,478歩、②50～54歳9,442歩、③60～64歳9,265歩と、昨年度と同じ年代の歩数が多くなっています。女性の世代別平均歩数は、18～39歳が7,331歩、40～64歳が7,111歩、65歳以上が6,072歩、多い順では、①18～24歳8,074歩、②25～29歳7,978歩、③30～34歳7,332歩と、若い年代の歩数が多い傾向が見られます。

「第2期健康横浜21」で定めている目標値については、本事業における平均歩数と単純に比較することは難しい（※）と推測されますが、推奨する歩数に該当する人の割合が昨年度より少なくなっています。

※本事業の平均歩数は、起きてから寝までの時間、歩数計を確実に身に付けて計測された歩数よりも少なくなることが推測されるため。「第2期健康横浜21」の目標策定時値の平均歩数は、平成21・22・23年の国民（県民）健康・栄養調査による歩数を使用。（任意の1日の測定歩数。客体数は752人。）

表 6 参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

（参加者の歩数合計を、実際に歩いた日数（1歩以上歩数データがある日の合計数）で割った数）

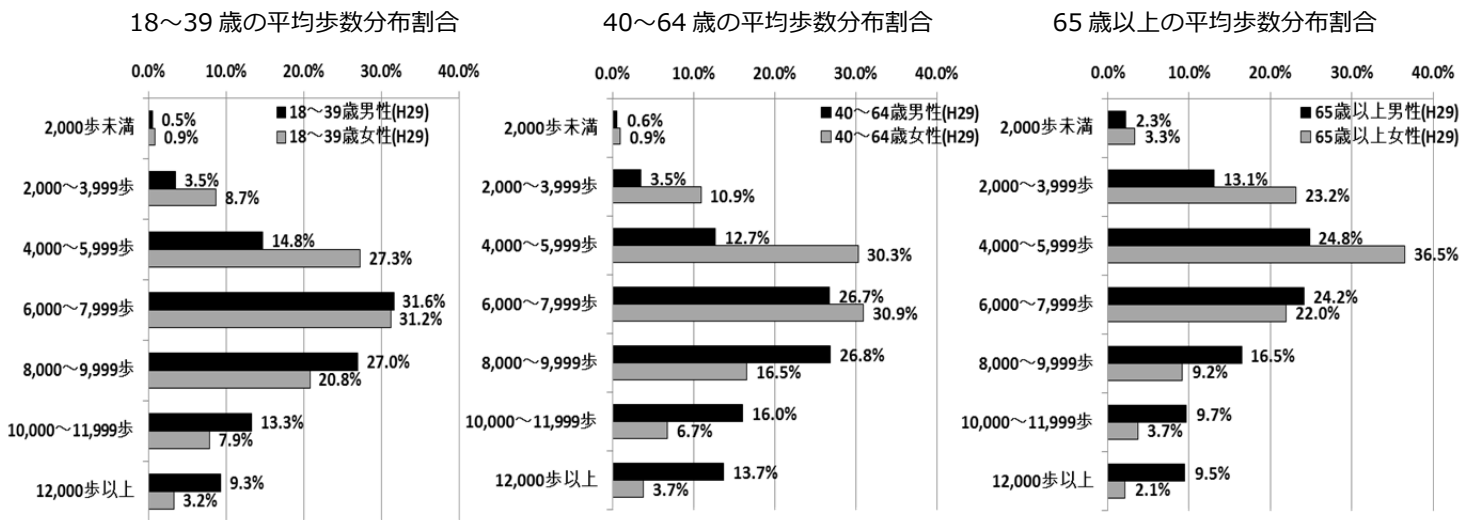
		（歩）																
		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	H29	8,492	8,692	9,259	8,014	8,649	8,785	8,659	8,689	8,870	9,076	9,442	9,478	9,265	8,766	8,238	7,623	6,506
	(H28歩数)	(8,740)	(-)	(9,384)	(8,386)	(-)	(-)	(-)	(-)	(8,832)	(9,315)	(9,435)	(9,561)	(9,497)	(9,143)	(8,639)	(7,953)	(6,727)
女性	H29	6,552	7,331	7,111	6,072	8,074	7,978	7,332	6,990	6,974	7,237	7,220	7,273	6,896	6,567	6,203	5,704	4,778
	(H28歩数)	(6,698)	(-)	(7,180)	(6,337)	(-)	(-)	(-)	(-)	(7,034)	(7,246)	(7,243)	(7,307)	(7,079)	(6,810)	(6,457)	(5,895)	(4,935)
横浜市	H29	7,402																
	(H28歩数)	(7,568)																

表 7 参加者の1日平均歩数の分布と「第2期健康横浜21」目標値（年代別・男女別）

（ ）内は前年度の参加者全体の1日平均歩数の分布割合、太枠の囲みは1番多い割合の箇所

平均歩数	横浜市	男性	女性	18～39歳		40～64歳		65歳以上	
				男性	女性	男性	女性	男性	女性
				2,000歩未満	1.9% (2.2%)	1.5% (2.0%)	2.1% (2.4%)	0.5% (-)	0.9% (-)
2,000～3,999歩	13.6% (13.5%)	8.9% (8.9%)	17.0% (16.7%)	3.5% (-)	8.7% (-)	3.5% (3.8%)	10.9% (10.6%)	13.1% (11.9%)	23.2% (21.5%)
4,000～5,999歩	27.6% (27.9%)	19.7% (19.6%)	33.3% (33.6%)	14.8% (-)	27.3% (-)	12.7% (12.3%)	30.3% (30.7%)	24.8% (23.9%)	36.5% (35.9%)
6,000～7,999歩	26.0% (25.6%)	25.5% (24.8%)	26.4% (26.2%)	31.6% (-)	31.2% (-)	26.7% (26.2%)	30.9% (30.5%)	24.2% (24.0%)	22.0% (22.8%)
8,000～9,999歩	16.4% (16.0%)	21.0% (20.4%)	13.1% (13.0%)	27.0% (-)	20.8% (-)	26.8% (26.4%)	16.5% (16.7%)	16.5% (16.9%)	9.2% (10.1%)
10,000～11,999歩	8.2% (8.1%)	12.3% (12.4%)	5.3% (5.1%)	13.3% (-)	7.9% (-)	16.0% (16.3%)	6.7% (6.5%)	9.7% (10.1%)	3.7% (4.0%)
12,000歩以上	6.3% (6.6%)	11.1% (11.9%)	2.9% (3.0%)	9.3% (-)	3.2% (-)	13.7% (14.0%)	3.7% (3.7%)	9.5% (10.7%)	2.1% (2.4%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				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
				34.8% (-)	25.1% (-)	35.8% (42.3%)	17.8% (21.5%)	40.0% (49.0%)	30.8% (39.3%)
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				50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	40%以上
()内は目標策定時値				(46.8%)	(41.7%)	(46.8%)	(41.7%)	(46.9%)	(34.6%)

2 参加者の運動量（歩数データ） ～平均歩数増加のために、「あと1,000歩、歩く」ことをさらに進める取組が必要～



平均歩数の区別状況を調べると、多い順に西区（7,950歩）、中区（7,577歩）、神奈川区（7,561歩）でした。少ない順では泉区（7,060歩）、瀬谷区（7,176歩）、栄区（7,191歩）でした。西区と泉区の差は890歩で、各区僅かな差で並んでいます。

表8 参加者の1日平均歩数（区別・男女別）

（参加者の歩数合計を、実際に歩いた日数（1歩以上歩数データがある日の合計数）で割った歩数）

	全体	男性			女性		
		18～39歳	40～64歳	65歳以上	18～39歳	40～64歳	65歳以上
鶴見区	7,430	8,333	9,332	8,281	7,245	7,008	6,037
神奈川区	7,561	8,940	9,305	8,143	7,572	7,335	6,178
西区	7,950	8,921	9,584	8,593	7,800	7,793	6,383
中区	7,577	8,543	9,088	8,210	7,695	7,365	6,146
南区	7,547	9,217	9,394	8,137	7,774	7,299	6,264
港南区	7,205	8,589	9,102	7,831	7,217	7,033	5,992
保土ヶ谷区	7,454	8,994	9,261	8,052	7,586	7,280	6,061
旭区	7,366	8,843	9,127	8,100	7,135	7,272	6,066
磯子区	7,301	9,011	9,069	7,880	7,351	7,144	5,993
金沢区	7,265	8,527	9,148	7,862	7,286	6,934	6,054
港北区	7,552	8,824	9,320	8,182	7,124	7,079	6,235
緑区	7,338	8,579	9,124	8,019	6,971	7,099	6,068
青葉区	7,308	7,874	9,176	7,938	6,945	6,770	5,957
都筑区	7,476	8,195	9,359	7,962	6,696	6,861	6,207
戸塚区	7,370	8,289	9,248	8,094	7,356	7,131	6,057
栄区	7,191	8,729	9,233	7,949	7,168	6,953	5,944
泉区	7,060	8,331	9,050	7,693	6,823	6,731	5,931
瀬谷区	7,176	8,469	8,990	7,964	6,986	6,845	6,019
横浜市	7,402	8,692	9,259	8,014	7,331	7,111	6,072

【参考】歩数計の付け忘れはほとんどないと回答した参加者の1日平均歩数の分布と「第2期健康横浜21」目標値（年代別・男女別）

（ ）内は参加者全体の1日平均歩数の分布割合、太枠の囲みは1番多い割合の箇所

平均歩数	横浜市	男性	女性	18～39歳		40～64歳		65歳以上	
				男性	女性	男性	女性	男性	女性
2,000歩未満	0.8% (1.9%)	0.5% (1.5%)	1.1% (2.1%)	0.0% (0.5%)	3.8% (0.9%)	0.0% (0.6%)	0.9% (0.9%)	1.8% (2.3%)	1.3% (3.3%)
2,000～3,999歩	4.3% (13.6%)	3.0% (8.9%)	5.7% (17.0%)	0.0% (3.5%)	3.8% (8.7%)	1.0% (3.5%)	2.7% (10.9%)	10.4% (13.1%)	17.0% (23.2%)
4,000～5,999歩	16.9% (27.6%)	11.8% (19.7%)	22.1% (33.3%)	0.0% (14.8%)	34.6% (27.3%)	12.0% (12.7%)	20.3% (30.3%)	20.8% (24.8%)	34.6% (36.5%)
6,000～7,999歩	30.5% (26.0%)	27.5% (25.5%)	33.6% (26.4%)	28.6% (31.6%)	38.5% (31.2%)	24.6% (26.7%)	35.1% (30.9%)	21.5% (24.2%)	27.0% (22.0%)
8,000～9,999歩	25.7% (16.4%)	27.8% (21.0%)	23.6% (13.1%)	57.1% (27.0%)	15.4% (20.8%)	22.0% (26.8%)	24.8% (16.5%)	18.0% (16.5%)	11.2% (9.2%)
10,000～11,999歩	12.9% (8.2%)	15.9% (12.3%)	9.9% (5.3%)	14.3% (13.3%)	0.0% (7.9%)	17.3% (16.0%)	7.7% (6.7%)	13.9% (9.7%)	4.1% (3.7%)
12,000歩以上	8.8% (6.3%)	13.5% (11.1%)	4.1% (2.9%)	0.0% (9.3%)	3.8% (3.2%)	23.0% (13.7%)	8.6% (3.7%)	13.6% (9.5%)	4.8% (2.1%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				9,000歩以上 42.9% (34.8%)	8,500歩以上 19.2% (25.1%)	9,000歩以上 47.6% (35.8%)	8,500歩以上 30.2% (17.8%)	7,000歩以上 53.8% (40.0%)	6,000歩以上 47.1% (30.8%)
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 ()内は目標策定時値				50%以上 (46.8%)	50%以上 (41.7%)	50%以上 (46.8%)	50%以上 (41.7%)	50%以上 (46.9%)	40%以上 (34.6%)

2 参加者の運動量（歩数データ） ～平均歩数増加のために、「あと1,000歩、歩く」ことをさらに進める取組が必要～

(2) 事業所単位での参加者の1日平均歩数

事業所単位での参加者の1日平均歩数は、男性9,413歩、女性7,909歩で、参加者全体より、男性で921歩、女性で1,357歩、多い結果となっています。

男性の年代別平均歩数は、18～39歳が8,904歩、40～64歳が9,555歩、65歳以上が9,099歩、多い順では、①60～64歳9,950歩、②50～54歳9,704歩、③55～59歳9,686歩と、50・60歳代の歩数が多くなっています。

女性の年代別平均歩数は、18～39歳が8,157歩、40～64歳が7,884歩、65歳以上が7,114歩、多い順では、①18～24歳8,601歩、②30～34歳8,189歩、③25～29歳8,139歩と、若い年代の歩数が多くなっています。

「第2期健康横浜21」の目標値との比較では、事業所単位の参加者の方が、どの年代も推奨歩数に該当する人の割合が多くなっており、65歳以上の男性及び女性は目標値の割合を超えています。

表10 事業所単位での参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

（事業所単位での参加者の歩数合計を、実際に歩いた日数（1歩以上歩数データがある日の合計数）で割った数）

		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	9,413	8,904	9,555	9,099	9,093	9,048	8,775	8,907	9,121	9,329	9,704	9,686	9,950	9,268	8,889	9,326	6,149
	参加者全体	8,492	8,692	9,259	8,014	8,649	8,785	8,659	8,689	8,870	9,076	9,442	9,478	9,265	8,766	8,238	7,623	6,506
女性	事業所参加	7,909	8,157	7,884	7,114	8,601	8,139	8,189	8,036	7,692	7,972	7,887	7,903	7,963	7,226	6,631	6,824	5,361
	参加者全体	6,552	7,331	7,111	6,072	8,074	7,978	7,332	6,990	6,974	7,237	7,220	7,273	6,896	6,567	6,203	5,704	4,778
横浜市	事業所参加	8,725																
	参加者全体	7,402																

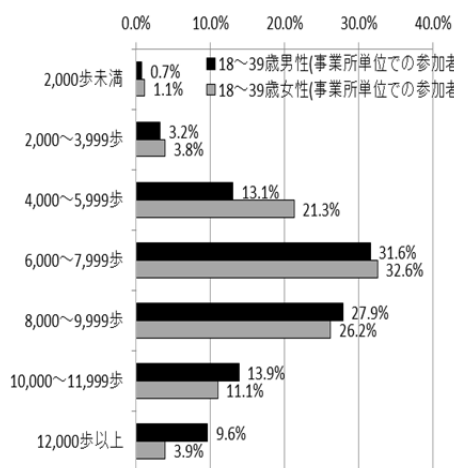
表11 事業所単位での参加者の1日平均歩数の分布と「第2期健康横浜21」目標値（年代別・男女別）

（ ）内は参加者全体の1日平均歩数の分布割合、太枠の囲みは1番多い割合の箇所

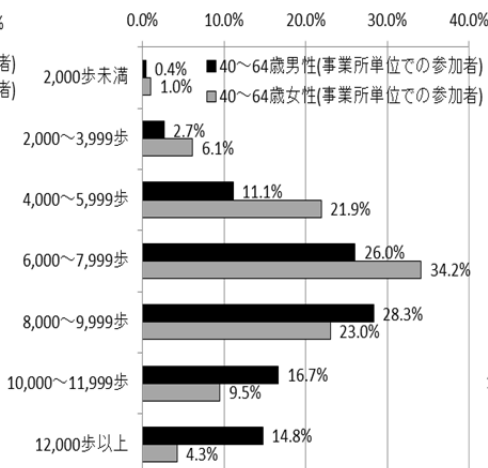
平均歩数	横浜市	男性	女性	18～39歳		40～64歳		65歳以上	
				男性	女性	男性	女性	男性	女性
2,000歩未満	0.8% (1.9%)	0.5% (1.5%)	1.1% (2.1%)	0.7% (0.5%)	1.1% (0.9%)	0.4% (0.6%)	1.0% (0.9%)	0.6% (2.3%)	2.1% (3.3%)
2,000～3,999歩	4.3% (13.6%)	3.0% (8.9%)	5.7% (17.0%)	3.2% (3.5%)	3.8% (8.7%)	2.7% (3.5%)	6.1% (10.9%)	7.1% (13.1%)	11.2% (23.2%)
4,000～5,999歩	16.9% (27.6%)	11.8% (19.7%)	22.1% (33.3%)	13.1% (14.8%)	21.3% (27.3%)	11.1% (12.7%)	21.9% (30.3%)	15.1% (24.8%)	31.0% (36.5%)
6,000～7,999歩	30.5% (26.0%)	27.5% (25.5%)	33.6% (26.4%)	31.6% (31.6%)	32.6% (31.2%)	26.0% (26.7%)	34.2% (30.9%)	28.1% (24.2%)	31.4% (22.0%)
8,000～9,999歩	25.7% (16.4%)	27.8% (21.0%)	23.6% (13.1%)	27.9% (27.0%)	26.2% (20.8%)	28.3% (26.8%)	23.0% (16.5%)	19.8% (16.5%)	13.6% (9.2%)
10,000～11,999歩	12.9% (8.2%)	15.9% (12.3%)	9.9% (5.3%)	13.9% (13.3%)	11.1% (7.9%)	16.7% (16.0%)	9.5% (6.7%)	15.4% (9.7%)	7.4% (3.7%)
12,000歩以上	8.8% (6.3%)	13.5% (11.1%)	4.1% (2.9%)	9.6% (9.3%)	3.9% (3.2%)	14.8% (13.7%)	4.3% (3.7%)	13.9% (9.5%)	3.3% (2.1%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				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
				35.7% (34.8%)	33.1% (25.1%)	41.9% (35.8%)	27.6% (17.8%)	62.7% (40.0%)	52.5% (30.8%)
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				50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	40%以上
()内は目標策定時値				(46.8%)	(41.7%)	(46.8%)	(41.7%)	(46.9%)	(34.6%)

（事業所単位での参加者）

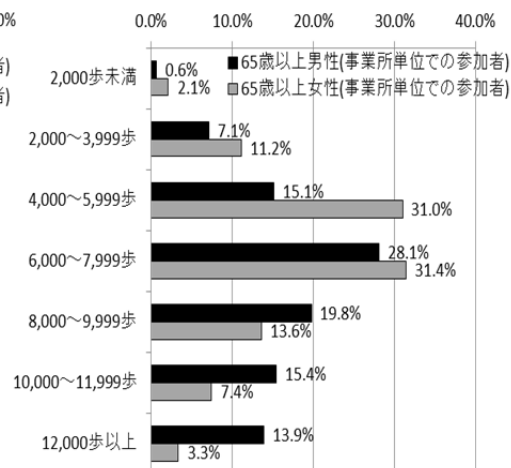
18～39歳の平均歩数分布割合



40～64歳の平均歩数分布割合



65歳以上の平均歩数分布割合



2 参加者の運動量（歩数データ） ～平均歩数増加のために、「あと 1,000 歩、歩く」ことをさらに進める取組が必要～

(3) 毎月利用者の 1 日平均歩数

平成 26 年 12 月度参加者のうち、平成 27 年 1 月～平成 29 年 3 月までの 27 か月間、毎月 1 回以上リーダーに歩数計をのせている人（毎月利用者）の歩数を集計しました。毎月 1 回以上リーダーに歩数計をのせている人が約 3 割（29.7%）となっています。

毎月歩数データを送信している人の 1 日平均歩数は、男性 9,172 歩、女性 7,083 歩で、参加者全体より、男性で 680 歩、女性で 531 歩多い結果となっています。

男性の年代別平均歩数は、40～64 歳が 9,926 歩、65 歳以上が 8,783 歩、多い順では①60～64 歳 10,183 歩、②55～59 歳 10,145 歩、③50～54 歳 9,870 歩と、55～64 歳で 10,000 歩を超えています。

また、女性の年代別平均歩数は、40～64 歳が 7,416 歩、65 歳以上が 6,836 歩、多い順では、①45～49 歳 7,860 歩、②55～59 歳 7,566 歩、③50～54 歳 7,357 歩となっています。

「第 2 期健康横浜 2 1」の目標値との比較では、参加者全体よりどの年代も推奨歩数に該当する人の割合が多くなっており、65 歳未満の男性と、65 歳以上の男性及び女性は、目標値の割合を超えています。

表 12 平成 26 年 12 月度参加者（26,131 人）の歩数データ送信状況（平成 29 年 3 月末時点）

歩数データ送信月数	人数	割合	(人)
毎月	7,749	29.7%	
25～26ヶ月	1,957	7.5%	
19～24ヶ月	2,971	11.4%	
13～18ヶ月	2,248	8.6%	
7～12ヶ月	2,518	9.6%	
4～6ヶ月	1,794	6.9%	
1～3ヶ月	2,071	7.9%	
歩数なし	4,823	18.5%	

表 13 毎月利用者の 1 日平均歩数（年齢（5 歳階級）別・男女別）

（平成 26 年 12 月に歩数計が手元に届いた人のうち、平成 29 年 3 月までの間、毎月、歩数計をリーダーにのせた人の 1 日平均歩数） (歩)

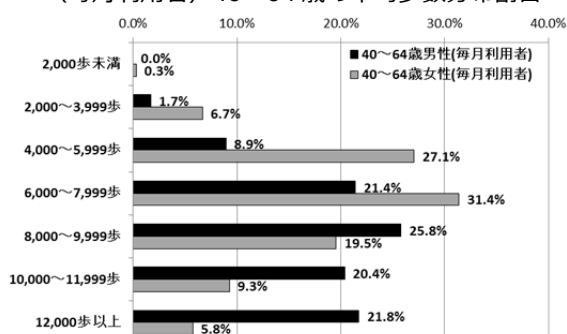
		年齢（5 歳階級）別											
		全体	40～64歳	65歳以上	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	毎月利用者	9,172	9,926	8,783	9,161	9,524	9,870	10,145	10,183	9,397	8,998	8,360	7,523
	参加者全体	8,492	9,259	8,014	8,870	9,076	9,442	9,478	9,265	8,766	8,238	7,623	6,506
女性	毎月利用者	7,083	7,416	6,836	7,201	7,860	7,357	7,566	7,132	7,250	6,857	6,556	5,560
	参加者全体	6,552	7,111	6,072	6,974	7,237	7,220	7,273	6,896	6,567	6,203	5,704	4,778
横浜市	毎月利用者	8,071											
	参加者全体	7,402											

表 14 毎月利用者の 1 日平均歩数の分布と「第 2 期健康横浜 2 1」目標値（年代別・男女別）

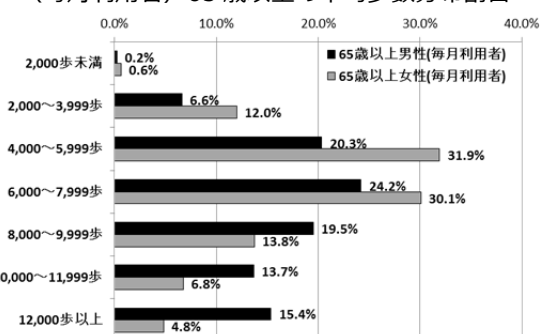
() 内は参加者全体の 1 日平均歩数の分布割合、太枠の囲みは 1 番多い割合の箇所

平均歩数	横浜市	男性	女性	40～64歳		65歳以上	
				男性	女性	男性	女性
2,000歩未満	0.3% (1.9%)	0.2% (1.5%)	0.5% (2.1%)	0.0% (0.6%)	0.3% (0.9%)	0.2% (2.3%)	0.6% (3.3%)
2,000～3,999歩	7.5% (13.6%)	5.0% (8.9%)	9.7% (17.0%)	1.7% (3.5%)	6.7% (10.9%)	6.6% (13.1%)	12.0% (23.2%)
4,000～5,999歩	23.6% (27.6%)	16.5% (19.7%)	29.8% (33.3%)	8.9% (12.7%)	27.1% (30.3%)	20.3% (24.8%)	31.9% (36.5%)
6,000～7,999歩	27.2% (26.0%)	23.3% (25.5%)	30.7% (26.4%)	21.4% (26.7%)	31.4% (30.9%)	24.2% (24.2%)	30.1% (22.0%)
8,000～9,999歩	18.8% (16.4%)	21.6% (21.0%)	16.2% (13.1%)	25.8% (26.8%)	19.5% (16.5%)	19.5% (16.5%)	13.8% (9.2%)
10,000～11,999歩	11.7% (8.2%)	15.9% (12.3%)	7.8% (5.3%)	20.4% (16.0%)	9.3% (6.7%)	13.7% (9.7%)	6.8% (3.7%)
12,000歩以上	11.0% (6.3%)	17.5% (11.1%)	5.2% (2.9%)	21.8% (13.7%)	5.8% (3.7%)	15.4% (9.5%)	4.8% (2.1%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上
				54.7% (35.8%)	29.7% (17.8%)	60.3% (40.0%)	55.4% (30.8%)
第2期健康横浜21目標値				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				50%以上	50%以上	50%以上	40%以上
() 内は目標策定時値				(46.8%)	(41.7%)	(46.9%)	(34.6%)

(毎月利用者) 40～64 歳の平均歩数分布割合



(毎月利用者) 65 歳以上の平均歩数分布割合



3 参加者の運動量変化と運動習慣改善・定着への効果（アンケート） ～運動習慣改善・定着につながっている～

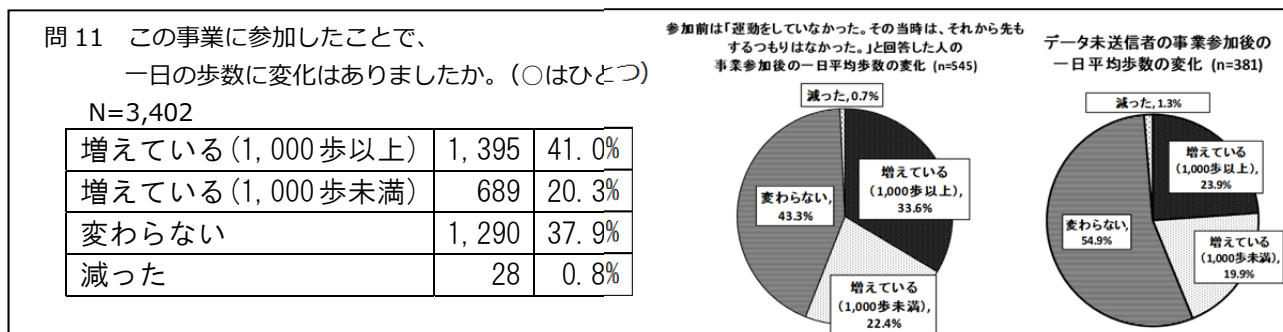
(1) 歩数の変化

一日の歩数が「増えている（※）」と回答した人は約6割（61.3%）です。

特に、回答者全体の4割以上（41.0%）が、1,000歩以上「増えている」と回答しており、「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。

参加前は「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。」と回答した人の半数以上や歩数計をリーダーにのせてデータを送信していない人の4割以上（43.8%）の人が、一日の歩数が「増えている（※）」と回答しており、多くの人の歩数の増加につながっていることが推測されます。

（※増えている（1,000歩以上）、増えている（1,000未満）を含む）

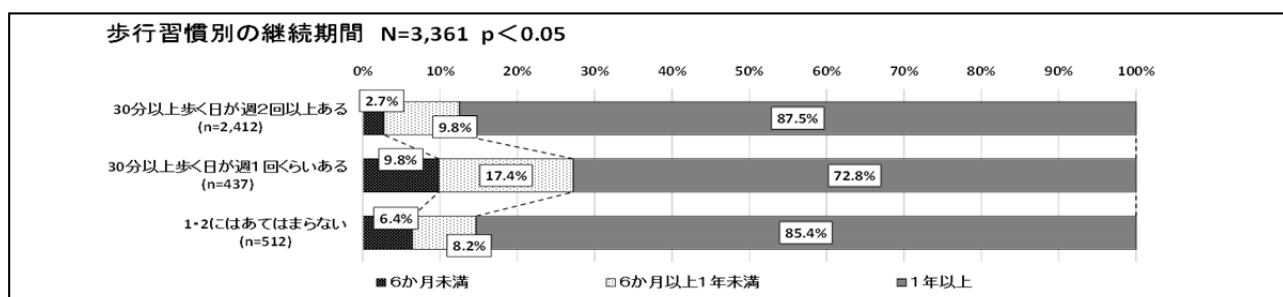
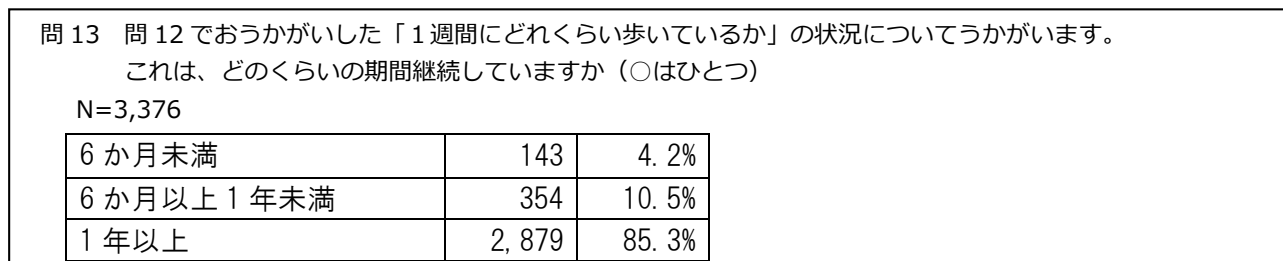
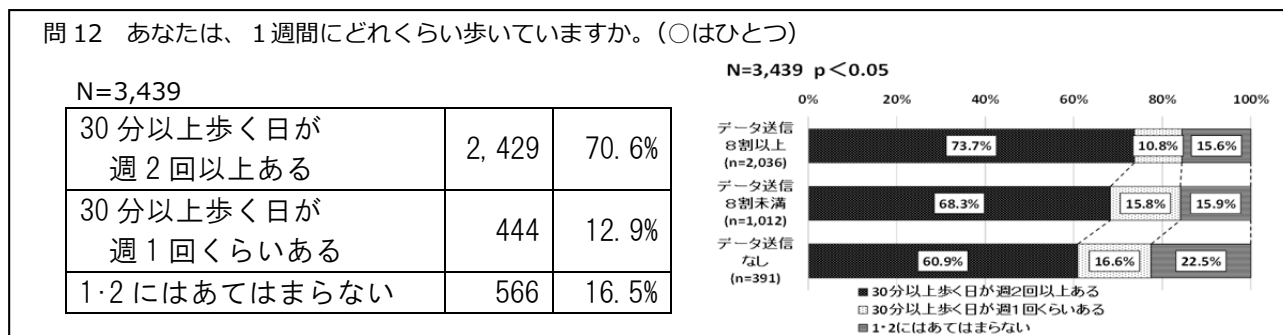


(2) 事業参加後のウォーキング状況とその継続期間

「第2期健康横浜21」では、行動目標の1つである「定期的に運動をする」を達成するための指標として、「1日30分・週2回以上の運動を1年間継続している者の割合」の目標値を34%（全体）と定めています。

事業参加後のウォーキング状況について、「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（70.6%）で、歩数計をリーダーにのせてデータを送信していない人についても、6割以上（60.9%）が、「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答しています。

ウォーキング状況の継続期間については、「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（85.3%）。特に、「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（87.5%）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、習慣が継続している傾向がみられます。



(3) 運動習慣の変化と定着への効果

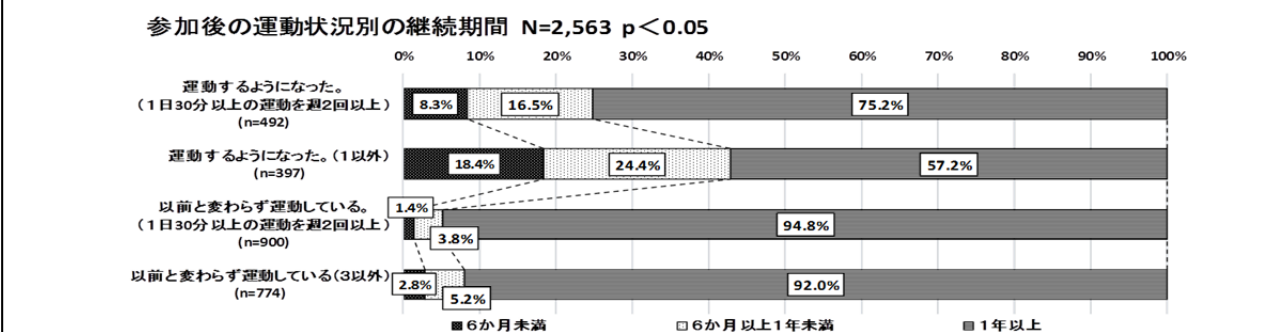
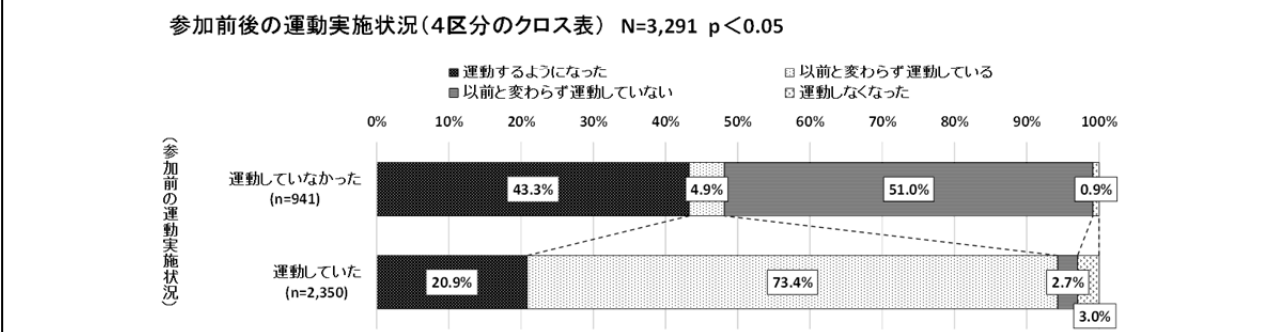
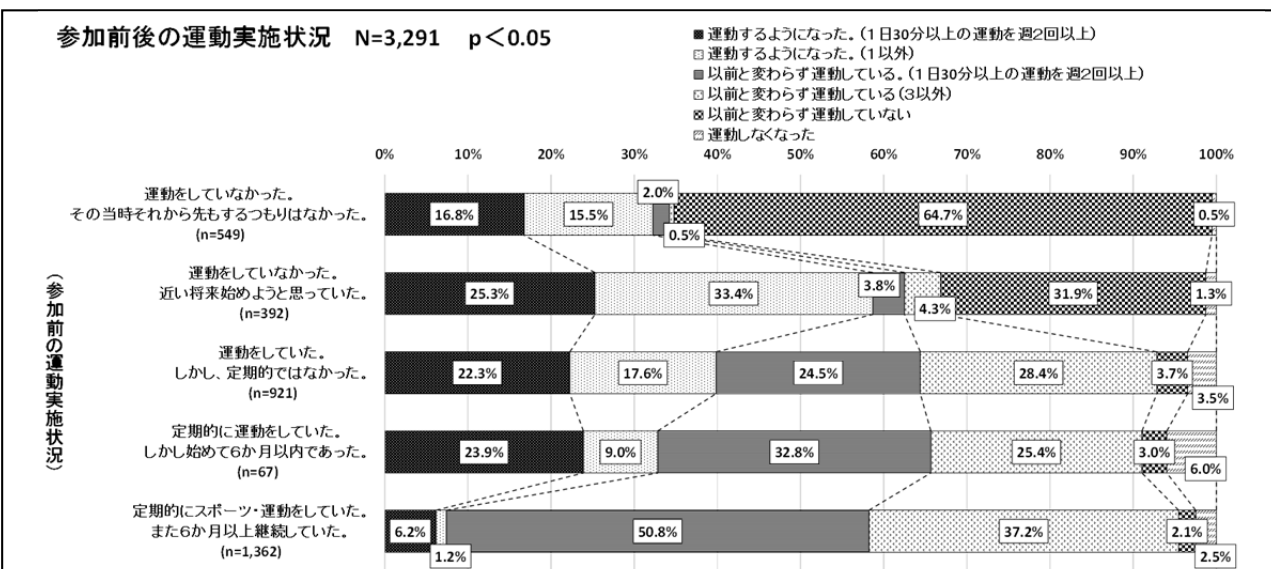
事業に参加した後に、「運動するようになった」と回答した人は、27.2%です。「以前と変わらず運動している」と回答した人は 53.8%で、参加者の8割以上が運動していると推測されます。事業参加前に「運動していなかった」と回答した人では、半数弱（43.3%）が参加後に「運動するようになった」と回答しており、もともと運動していなかった人では、事業への参加が、より運動のきっかけとなっていることが推測されます。

「以前と変わらず運動している」と回答した人では、「1年以上」継続していると回答した人が9割を超え、「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）」と回答した人でも、「1年以上」継続していると回答した人は、7割を超えています。

事業への参加が、多くの人の運動習慣の改善、定着につながっていることが推測されます。

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お考えですか。
 (○はひとつ) (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人 27.2%	} 運動している人 81.1%
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人 53.8%	
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%		



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（ロコモティブシンドロームに関する項目）の変化（アクト）～改善への効果～

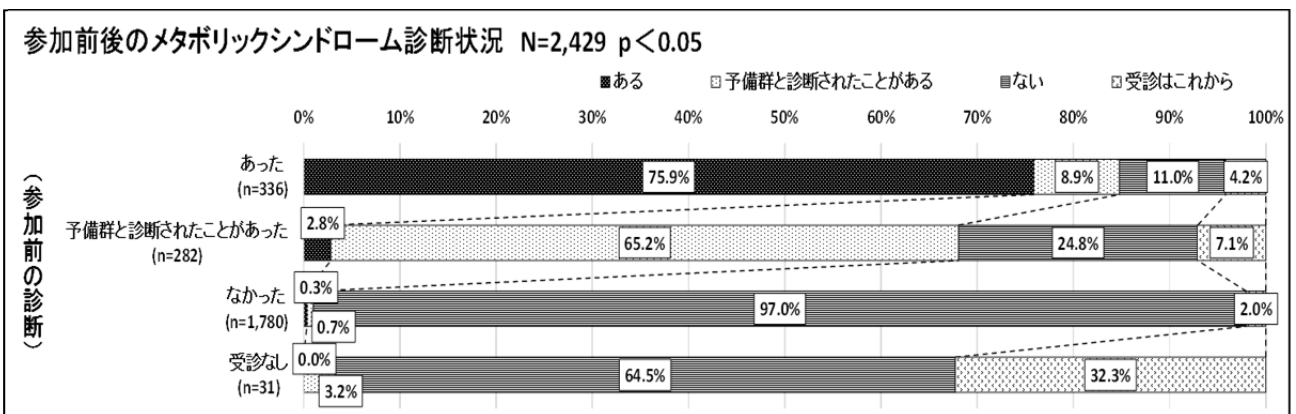
(1) メタボリックシンドローム診断結果の変化

参加者のうち、メタボリックシンドローム（※）について、健康診断や人間ドッグにおいて事業に参加する前に診断されたことが「あった」および「予備群と診断されたことがあった」と回答した人は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診断されたことは「ない」と回答しており、事業への参加が改善につながっていることが推測されます。

※メタボリックシンドローム：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 32 (40歳以上の方) 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】 N=2,471		【参加後】 N=2,446	
あった	340 13.8%	ある	270 11.0%
予備群と診断されたことがあった	284 11.5%	予備群と診断されたことがある	232 9.5%
なかった	1,813 73.4%	ない	1,864 76.2%
受診なし	34 1.4%	受診はこれから	80 3.3%



(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

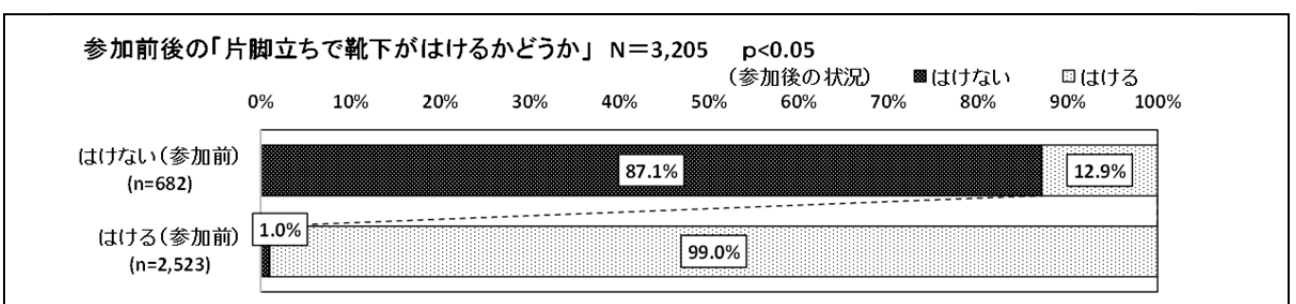
参加後の身体状況を、ロコモ（※）チェックの項目から、あてはまるかどうかたずねました。

参加前に「片脚立ちで靴下がはけない」（「はい」）と回答した人は21.5%でしたが、参加後には19.3%に減少しています。参加前に「はけなかった」人のうち、12.9%の人が、参加後には「はける」ようになっており、事業への参加がロコモティブシンドロームの予防につながっていることが推測されます。

※ロコモティブシンドロームの略：運動器の障害のために、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高くなる。

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】 N=3,244	【参加後】 N=3,221
片脚立ちで靴下がはけない	697 21.5%	623 19.3%
はい	2,547 78.5%	2,598 80.7%



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） ～つながりが増え、健康感が向上～

(1) リーダー設置店舗（商店街等）へ行く機会やリーダー設置公共施設の利用機会の変化

参加前と比べて、4割以上（44.1%）の人が、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（※）」と回答しています。また、リーダーが設置されている公共施設を利用する機会が「増えた（※）」と回答した人は、2割以上（22.0%）です。（※「増えた」および「少し増えた」を含む）

事業への参加が、リーダー設置店舗へ行く機会やリーダー設置公共施設の利用機会の増加につながっていると考えられます。

問 28 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） N=3,290	問 29 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） N=3,288																														
<table border="1"> <tr><td>増えた</td><td>539</td><td>16.4%</td></tr> <tr><td>少し増えた</td><td>910</td><td>27.7%</td></tr> <tr><td>変わらない</td><td>1,774</td><td>53.9%</td></tr> <tr><td>少し減った</td><td>17</td><td>0.5%</td></tr> <tr><td>減った</td><td>50</td><td>1.5%</td></tr> </table>	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%	<table border="1"> <tr><td>増えた</td><td>245</td><td>7.5%</td></tr> <tr><td>少し増えた</td><td>478</td><td>14.5%</td></tr> <tr><td>変わらない</td><td>2,503</td><td>76.1%</td></tr> <tr><td>少し減った</td><td>19</td><td>0.6%</td></tr> <tr><td>減った</td><td>43</td><td>1.3%</td></tr> </table>	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%
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%																													
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%																													

(2) 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

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（※）」と回答しています。（※「増えた」および「少し増えた」を含む）

事業に参加したことで、周囲と方々との関係に良い変化が表れていると考えられます。

問 30 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングをきっかけや話題として、周囲の人と会話したり、あいさつをする機会は増えましたか。（○はひとつ）	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%

(3) 参加後の健康感

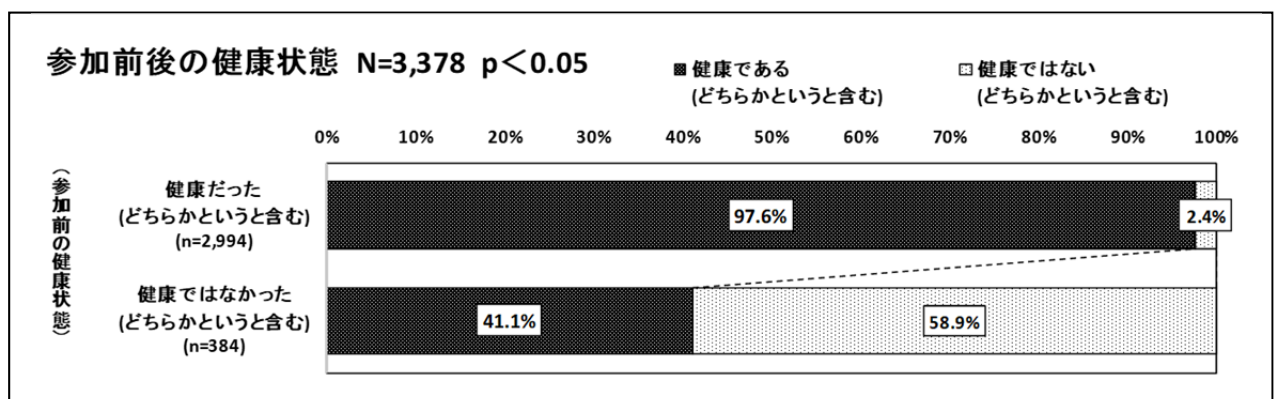
事業参加後では、9割以上（91.2%）の人が「健康である（※1）」と回答しています。

参加前は「健康ではなかった（※2）」と回答した人のうち、4割以上が、参加後は「健康である（※1）」と回答しており、事業への参加が、健康感向上につながっています。

（※1「健康である」および「どちらかと言うと健康である」を含む）

（※2「どちらかと言うと健康ではなかった」・「健康ではなかった」を含む）

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）	【参加後】 N=3,394	
健康である	1,199	35.3%
どちらかと言うと健康である	1,896	55.9%
どちらかと言うと健康ではない	230	6.8%
健康ではない	69	2.0%



6 まとめ（事業の今後の方向性）

(1) 成果

● 大規模な参加者数

よこはまウォーキングポイント事業は、平成26年11月にスタートして丸3年が経過し、市内に歩くムーブメントが広がったことで、参加者は現在28万人を超え、平成29年度末の参加目標30万人に近づいており、横浜市民の皆様の健康への関心の高さが強く表れた事業になっています。

● 歩数・運動習慣の改善

歩数計の使用状況と運動量では、参加者の約8割が歩数計を使っており、6割以上が事業に参加したことで1日の歩数が増えていると回答しています。また、リーダー設置場所に行かない人についても、約6割が歩数計を使用し、4割以上が1日の歩数が増えていると回答しているため、多くの人が歩数計を使用し、運動量が増えていると考えられます。

参加者の1日平均歩数の構成割合では、「第2期健康横浜21」の目標値には達していないものの、目標とする歩数付近に分布しており、アンケート調査とクロス集計した「歩数計のつけ忘れがほとんどないと回答した参加者」の1日平均歩数をみると、目標値により近い数値となっており（18～39歳女性を除く）おり、65歳以上の男女は目標値を達成しています。事業所単位で参加した人や毎月歩数データを送信している人については、昨年度同様、参加者全体と比べて平均歩数が多い傾向が見られました。昨年度より平均歩数が少なくなっていることについては、事業の周知が進み、認知度が上がったことで、参加前には「それから先も運動するつもりはなかった」人の参加が増えるなど、参加者の裾野が広がってきていることの表れと推測されます。

運動習慣については、3割弱が参加前と比べて運動するようになり、もともと運動していなかった人では、事業への参加が、より運動のきっかけとなっていました。運動習慣の継続期間が1年以上の人も多く、運動習慣の改善と定着につながっていると推測されます。

● 健康状態の改善

メタボやロコモについても、事業参加後に改善の傾向が見られています。さらに健康状態については、参加者の9割を超える人が、参加後は健康であると回答しており、参加前は健康ではなかったと回答した人についても、4割以上の人々が、参加後は健康と感じていると回答しています。

事業への参加が、多くの人の健康感向上につながり、今後の健康寿命の延伸に期待ができる成果となっています。

● 外出や地域交流の増加

本事業では、外出のきっかけにつながるよう、リーダー設置場所で歩数データを送信する仕組みを取り入れており、その結果、参加者の4割以上がリーダー設置店舗へ行く機会が増え、リーダー設置公共施設を利用する機会も2割以上の人が増えたと回答しています。ウォーキングをきっかけや話題として周囲の人との会話や挨拶の機会が増えたと回答した人も、参加者の36.2%で、事業への参加が、地域とのつながりが増えるきっかけにもなっています。

(2) 今後について

本事業は、多くの人の運動習慣改善や健康感の向上につながる成果をあげていますが、健康寿命の延伸につなげていくためには、継続参加のための取組を進めることが必要となっており、リーダーの利便性向上等の継続支援の仕組づくりや、事業の魅力向上が、非常に重要な課題となっています。

また、幅広い層に参加してもらうため、第2期となる平成30年4月以降では、歩数計での参加に加え、新たにスマートフォンで参加できる歩数計アプリの導入を予定しています。歩数計アプリを取り入れることで、若い世代や働く世代など、より広い世代に働きかけが可能となります。

さらに、第2期においても、日常生活の中で楽しみながら継続的に健康づくりに取り組むことができる仕組みを引き続き推進し、健康づくりになかなか取り組めない人や関心の薄い人へのきっかけを提供していきます。また、参加者の確実な健康増進を目指し、健康行動の習慣化と継続支援を進め、健康行動の継続につながる活動を広げていきたいと考えます。

今後、利用状況調査等を行い、検証を進めるとともに、多くのご要望をいただいている、運動量の増加や医療費等抑制効果の具体的な検証などについても、その方法も含めて検討を進めていきます。