

## ウォーキングのモニター調査について

### 1 実施状況

#### (1) 目的

市民の皆様は、楽しみながら、継続して健康づくりに取り組んでいただける仕組みの検討に活用することを目的として、歩数計を使ったウォーキングのモニター調査を実施しました。

#### (2) 実施期間

6月～7月の2か月間（61日間）

#### (3) 調査方法

- ①歩数計を使い2か月間の歩数の推移をコンビニに設置した専用リーダーで計測
- ②体重・血圧の計測（モニター計測期間 前・後）
- ③健康づくりに関する行動や意識についてのアンケート調査（モニター計測期間 前・後）

#### (4) 検証内容

- ①歩数の推移
- ②体重・血圧の変化
- ③健康づくりに関する行動や意識の変容等

#### (5) モニター参加者データ

- ①参加者数 461人
- ②年齢 37～92歳
- ③平均年齢 67.9歳

##### 【内訳】

調査実施区	西区	港北区	栄区
参加者	129人	226人	106人
	保健活動推進員・食生活等改善推進員・ スポーツ推進委員・老人クラブ 等		

	男	女	合計	構成比
65歳未満	55人	73人	128人	27.8%
65歳以上	118人	215人	333人	72.2%
合計	173人	288人	461人	
構成比	37.5%	62.5%		

#### (6) 協力企業（本市との包括連携協定締結企業2社）

	西区	港北区	栄区	合計
セブン-イレブン	18店	37店	5店	60店
ローソン	15店	21店	8店	44店
合計	33店	58店	13店	104店

## 2 調査結果

### (1) 結果概要

モニターの1日あたりの平均歩数は9,233歩で、ほとんどの年代で平均歩数が「健康横浜21」で定める目標歩数を上回る結果となっています。

アンケート結果では、今回ウォーキングに取り組んだことで、自分の健康づくりを意識するようになった人が約5割、「外出回数が増えた」、「運動習慣が身についた」がそれぞれ3割強であった。また、ウォーキングの継続に「歩数計の利用が有効」との回答や、「調査後もウォーキングに取り組む」との回答がそれぞれ8割以上でした。

### (2) 歩数データ

- ① 2か月間の平均歩数 9,233歩/日
- ② 目標歩数の到達平均日数 44日 (72.1%)
- ③ 目標歩数到達者数 343人 (74.4%)

目標（基準）歩数

	男	女
65歳未満	9,000	8,500
65歳以上	7,000	6,000

※「健康横浜21」の目標歩数

### (3) 身体測定結果

- ① 事前計測時点ではBMI値が25以上（肥満）であった男性57人・女性76人のうち、男性12人（21.1%）・女性13人（17.1%）が事後計測では22～25（普通体重）となりました。（P.66～70）
- ② 血圧は、事前計測の時にⅠ度（軽症）～Ⅲ度（重症）高血圧に該当した196人のうち、96人（49.0%）が事後計測で正常高値血圧（60人）、正常血圧（25人）、至適血圧（11人）になりました。（P.71～73）

（※）BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数

BMI指数＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### (4) アンケート結果①（同一対象者の行動・意識の変容）

#### ① 睡眠状況（P.62 上段）

睡眠を「あまり取れていない」人の29.6% ⇒ 「まあまあ取れている」

#### ② 外出頻度（P.62 下段）

「週に3～4日外出している」人の40.2% ⇒ 「週5日以上」

#### ③ 運動習慣（P.63 上段）

意識的に「週に3～4日運動している」人の46.0% ⇒ 週5日以上

意識的に「週に1～2日運動している」人の53.5% ⇒ 週3日以上

#### ④ 健康状態（P.63 下段）

「どちらかという与健康ではない」人の59.1%

⇒ 「健康である、もしくは、どちらかという与健康である」

#### ⑤ 健康意識（P.64 上段）

普段から「特に気をつけていない」人の44.4%

⇒ 「どちらかというと気をつけている、もしくは、普段から気をつけている」

普段から「どちらかというと気をつけていない」人の30.0%

⇒ 「どちらかというと気をつけている」

#### ⑥ 健康や体力で気になること（P.64 下段）

「運動不足である」人の41.7% ⇒ 「運動不足である」と思わなくなった

「生活習慣病の心配がある」人の50.0% ⇒ 「生活習慣病の心配がある」と思わなくなった

#### ⑦ 買物の際の交通手段（P.65 上段）

「自転車」で行く人の38.9% ⇒ 「徒歩」

「車・バイク（自分で運転）」を利用していた人の29.6% ⇒ 「徒歩」

(6) アンケート結果②（全体の単純集計）

①歩数計を持つことについて（P. 41）

歩数計を持ってウォーキングすることについて、「歩数がわかってよかった」が76.3%、「歩く動機づけになった」が52.2%

②ウォーキングによる変化（P. 48）

ウォーキングによる変化として、「自分の健康づくりを意識するようになった」が48.9%、「外出回数が増えた」、「運動習慣が身についた」、「体調がよくなった」がそれぞれ約3割

③ウォーキングの継続意向（P. 50）

今後も「引き続きウォーキングに取り組んでいく」が82.0%

④市の取組の利用意向（P. 53）

今後、横浜市が同様のサービスを始めた場合には、「ぜひ利用したい」が36.4%、「そのときの条件や都合などが合えば利用すると思う」が58.8%

⑤有効な取組（P. 54）

ウォーキングを継続するために有効なこととして、「歩数計を利用する」が83.8%、「歩数に応じて景品・ポイントがつく」が14.0%

⑥スマートフォンの歩数アプリの利用状況（P. 56、P. 57）

スマートフォンを使っている人が14.9%で、そのうち歩数計のアプリを「利用している」が22.1%

⑦モニター調査でよかったこと（P. 59）

モニター調査でよかったことについては、「歩くことそのもの」が74.6%、「日々の成果を見ること」が58.6%、「ポイントをためること」は8.1%

(7) アンケート結果③（主な自由意見）

【主要項目別分類】

計 277 件

主な内容	件数
感想（よかった・楽しみだった）	76
感想（負担だった・不満だった）	10
継続意向	29
意識が変化した	27
今後のアイデア・要望	24

【主な意見】 ※他の設問の自由回答欄を含む

- ・スポーツはあまり好きではないが、ウォーキングは楽しかった。
- ・（今後も継続したい）一番の理由がやせた事、水泳を週3行っているが、20年も続けて痩せられなかった。
- ・医者での血液検査で、コレステロール値、血糖値が標準値に戻った。
- ・最初はひざが痛んでいるのでこわいと思ったが、正しい歩き方に重点を置き、進んでウォーキングをしている間にひざの痛みがなくなり、大変うれしく思う。胃も快調になり、何を食べても大変おいしく感じるようになった。
- ・とてもよい企画で、継続して今のようなシステムにしてほしい。個人になると途中でダメになる。
- ・帽子、バッチ等をつければ、すれ違ったときお互いに声を掛け合うことができるのでは。

※上記アンケート結果内のページ数は、別資料「横浜市「ウォーキングのモニター調査」結果報告」の対応ページを示しています。