



令和 3 年 度

「よこはまウォーキングポイント」

歩数計アプリ参加者

アンケート調査結果報告書

令和 4 年 3 月

横浜市健康福祉局保健事業課

横浜市衛生研究所



I 調査の概要	1
II アンケート回答者の構成	
1 回答者の男女別、年代別、構成割合	2
2 回答者の家族の状況	3
3 回答者の就労の状況	4
4 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類	5
5 回答者の「ウォーキングポイントアプリ」参加期間	6
6 回答者の事業の抽選での当選有無	7
7 回答者のアプリ参加時の申込状況	8
8 回答者の事業を知った経緯	9
9 回答者の事業参加理由	10
10 歩数計との併用状況	11
III ウォーキング状況	
1 一日平均歩数	12
2 「ウォーキングポイントアプリ」参加後の一日平均歩数の変化	14
3 ウォーキングを行う時間帯	16
4 ウォーキングを誰と行っているか	17
IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況	
1 歩数計アプリ使用状況	18
2 アプリ独自機能の使用状況	20
3 使用したことがあるアプリ機能	22
4 アプリ機能を使用している理由	24
5 アプリ機能を使用していない理由	26
V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化	
1 参加前・後の運動習慣	28
2 参加後の運動実施状況の継続期間	30
3 参加後の外出頻度の変化	31
4 参加後の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	32
5 参加前・後の体調や習慣の変化	33
6 参加前・後の体調や習慣の変化内容	35
7 参加前・後の健康感	36
VI 健康アプリについて	
1 健康アプリの利用状況	37
2 健康アプリの利用理由	39
3 歩数計アプリへの期待	42
VII 自由意見	44
VIII (40歳以上限定) アプリ参加前後の身体状況の変化	
1 参加前・後の健診等におけるメタボリックシンドローム診断結果の変化	46
2 参加前・後の身体状況(ロコモティブシンドロームに関する項目)の変化	
(1) 「片脚立ちで靴下がはける」	48
(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」	49
(3) 「家の中でつまずいたり滑ったりする」	50
【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ	51
IX 調査票	
1 アンケート調査票	54

I 調査の概要

1 趣旨

このアンケート調査は、「よこはまウォーキングポイント」事業における歩数計アプリの利用状況等を調べるために、参加者を対象として実施しました。

「よこはまウォーキングポイント」事業は、専用の歩数計やアプリを提供することで、ウォーキングのきっかけ（契機）をつくり、参加者が日常生活の中で気軽に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ようになることを目的としています。

アンケート調査では、歩数計アプリの使用状況や、事業参加に伴って普段の生活や運動習慣、気持ちにどのような変化があったか等をお尋ねし、運動習慣や健康感の変化を中心に分析しました。

2 仕様

- (1) 調査対象 よこはまウォーキングポイント事業歩数計アプリ参加者（令和3年7月30日時点までの参加者）
- (2) 標本数 調査対象に同じ（令和3年6月末時点参加者数 69,987人、うちログイン者数 22,154人）
- (3) 調査方法 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) 集計・分析 横浜市衛生研究所

3 項目

- (1) 【アンケート回答者の構成】 性別、年代、居住地、家族の状況、就労の状況、使用保険証の種類、アプリ参加期間、事業抽選当選の有無、アプリ参加時の申込状況、事業を知った経緯、アプリ参加理由、歩数計との併用状況
- (2) 【ウォーキング状況】 一日平均歩数、歩数の変化、ウォーキングを行う時間帯、ウォーキングを誰と行っているか
- (3) 【「ウォーキングポイントアプリ」参加状況】 歩数計アプリの使用状況、歩数計アプリ独自機能の使用状況と使用・不使用の理由
- (4) 【「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化】 以下の項目に関する参加前・参加後の状況と変化、運動習慣、運動実施状況および継続期間、外出頻度、周囲の人との会話や挨拶の機会、体調や習慣、健康感
- (5) 【健康アプリについて】 健康アプリの利用状況、歩数計アプリの利用理由、歩数計アプリへの期待
- (6) 【事業への自由意見】
- (7) 【(40歳以上限定)参加前後の身体状況の変化】
メタボリックシンドローム診断結果の変化、ロコモティブシンドロームに関する状況の変化

4 回収結果

10,049 標本（令和3年6月末時点参加者数を母数とした場合の回答率 14.4%）

5 分析方法

統計学的検定は χ^2 検定、Kruskal-Wallis検定、Mann-WhitneyのU検定を用い、 $P < 0.05$ で有意差ありとしました。クロス集計した結果、セルの数が少なく、検定できないものは「検定不能」としました。

*「有意差あり」とは、偶然とは考えにくい意味のある差があることを意味し、統計学的な計算を行い p 値（p は probability【確率】の意味）を算出し、p 値の大きさで、有意差の有無を判断します。

6 報告書を見る際の注意点

- (1) 報告書内に示した「N=〇」は、その質問や集計に対しての「有効回答者数」を表しています。
- (2) 設問文の中に複数回答が可能な設問は、回答の合計が 100%を上回ることがあります。
- (3) 調査結果の比率はすべて百分率で表し、その設問の回答者数を基数として、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。そのため、百分率の合計が 100%にならないことがあります。
- (4) 集計は、無回答および不正回答を除いた有効回答数で表しています。

II アンケート回答者の構成

本調査は、歩数計アプリを開始した平成30年4月から令和3年7月30日までのアプリ参加者全員を対象に、参加者がWEB上のアンケートフォームにIDとPWを入力してログインし、回答する方法で実施しました。

アンケートの実施期間は令和3年7月16日から7月30日で、計10,049人の方からご回答いただき、令和3年6月30日時点の参加者を母数とした回答率は14.4%でした。

1 回答者の男女別、年代別割合

(1) 回答者：男女別

性別	回答者数	割合
男性	5,249人	52.2%
女性	4,800人	47.8%
全体	10,049人	100%

<参考>R3.6月末アプリによる事業参加者割合

性別	割合
男性	45.4%
女性	54.6%
全体	100%

(2) 回答者：年代別

年代別	回答者数	割合
10・20歳代	252人	2.5%
30歳代	528人	5.3%
40歳代	2,075人	20.6%
50歳代	3,375人	33.6%
60歳代	2,722人	27.1%
70歳代	992人	9.9%
80歳以上	105人	1.0%
全体	10,049人	100.0%

<参考>R3.6月末アプリによる事業参加者割合

年代別	割合
10・20歳代	7.6%
30歳代	12.1%
40歳代	27.0%
50歳代	28.8%
60歳代	17.1%
70歳代	6.4%
80歳以上	1.0%
全体	100.0%

(2) 回答者：男女別・年代別

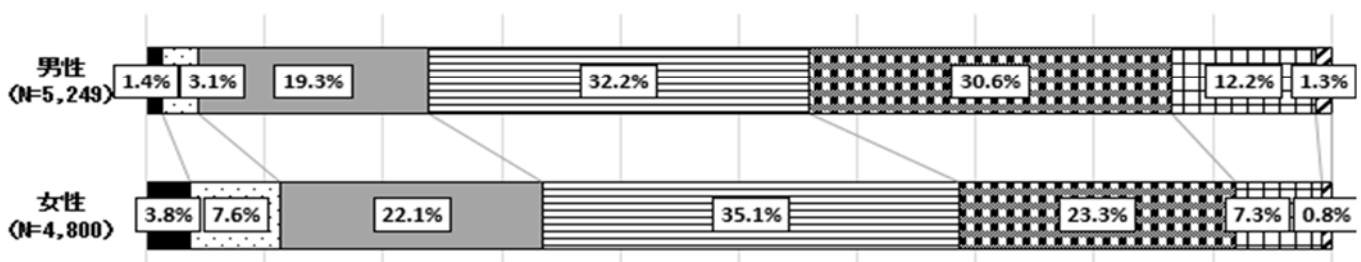
年代別	男	女	計
10・20歳代	71(0.7%)	181(1.8%)	252(2.5%)
30歳代	162(1.6%)	366(3.6%)	528(5.3%)
40歳代	1,014(10.1%)	1,061(10.6%)	2,075(20.6%)
50歳代	1,689(16.8%)	1,686(16.8%)	3,375(33.6%)
60歳代	1,606(16.0%)	1,116(11.1%)	2,722(27.1%)
70歳代	640(6.4%)	352(3.5%)	992(9.9%)
80歳以上	67(0.7%)	38(0.4%)	105(1.0%)
全体	5,249(52.2%)	4,800(47.8%)	10,049(100%)

<参考>R3.6月末事業参加者割合

年代別	男	女	計
10・20歳代	2.1%	5.5%	7.6%
30歳代	3.8%	8.3%	12.1%
40歳代	11.9%	15.2%	27.1%
50歳代	13.5%	15.3%	28.8%
60歳代	9.6%	7.4%	17.0%
70歳代	4.0%	2.4%	6.4%
80歳以上	0.6%	0.4%	1.0%
全体	45.5%	54.5%	100%

男女別の年代 N=10,049 p<0.05

■10・20歳代 □30歳代 ▨40歳代 ▩50歳代 ▪60歳代 □70歳代 ▤80歳代



II アンケート回答者の構成

2 回答者の家族の状況

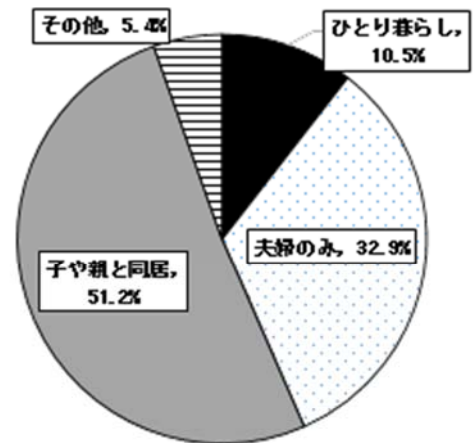
問4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

「子や親と同居」(51.2%)が最も多く、次が「夫婦のみ」(32.9%)でした。

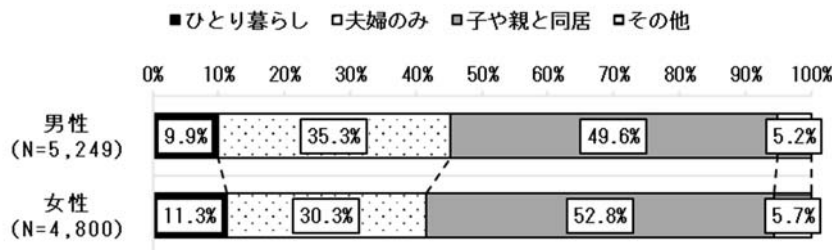
年代別では、40歳代以降は年代が上がるほど「夫婦のみ」が増える傾向が見られました。

N=10,049

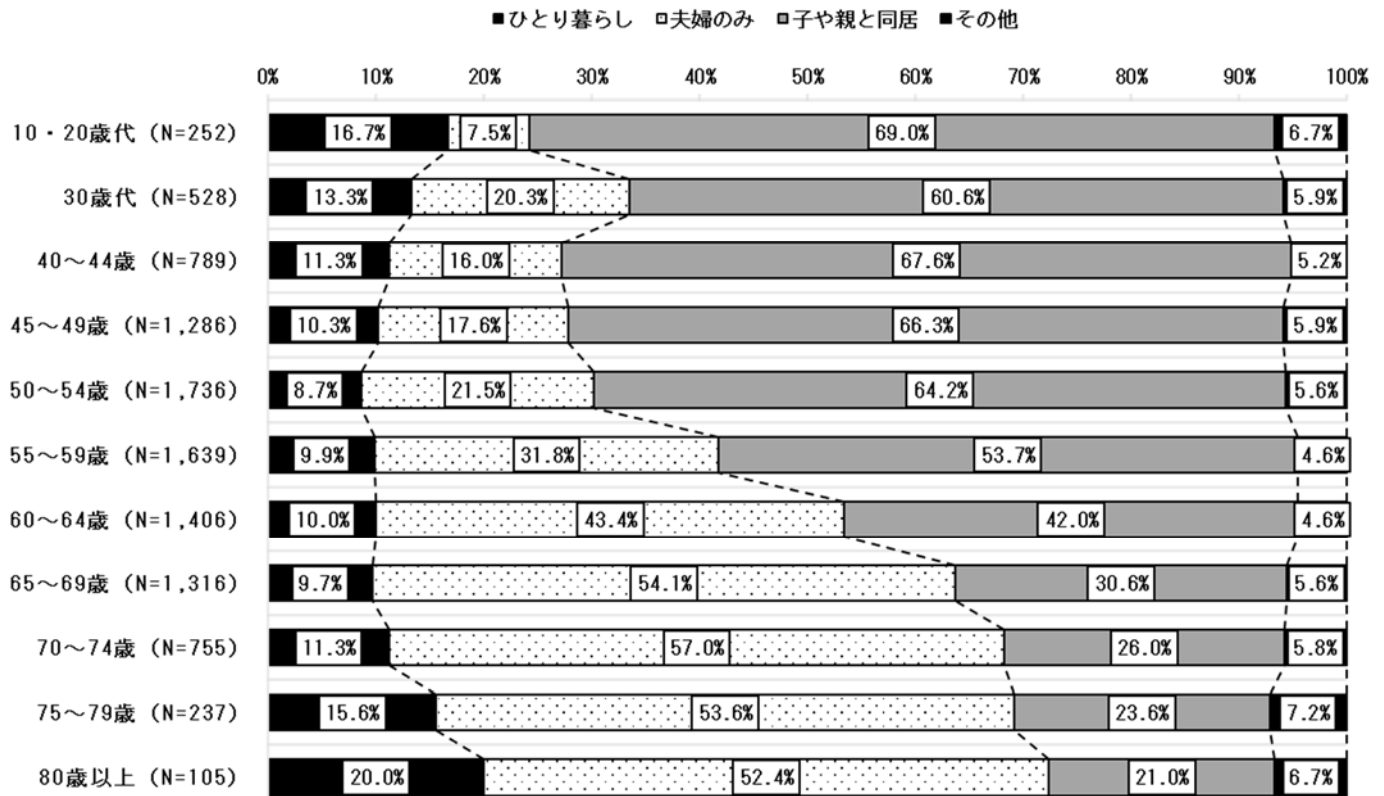
ひとり暮らし	1058	10.5%
夫婦のみ	3,306	32.9%
子や親と同居	5,141	51.2%
その他	544	5.4%



N=10,049 P<0.05



N=10,049 P<0.05



II アンケート回答者の構成

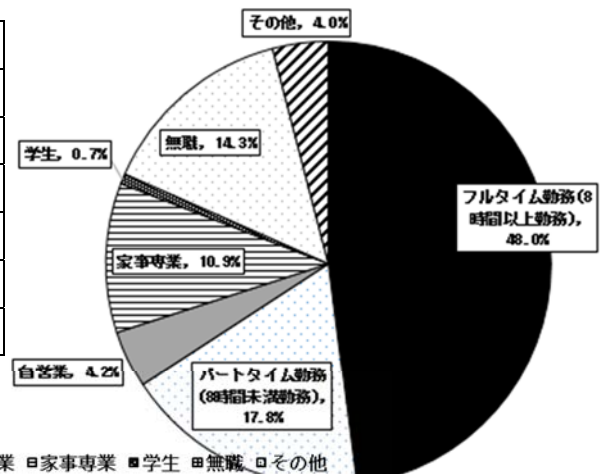
3 回答者の就労の状況

問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(ひとつ選択)

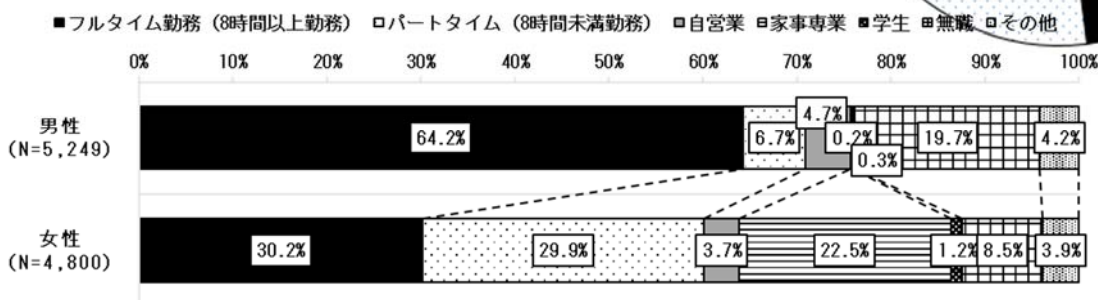
「フルタイム勤務」(48.0%)が最も多く、次が「パートタイム」(17.8%)でした。

男女別では、男性は「フルタイム勤務」(64.2%)と「自営業」(4.7%)、「無職」(19.7%)が女性よりも多く、女性は「パートタイム」(29.9%)と「家事専業」(22.5%)、「学生」(1.2%)が男性よりも多くなっていました。N=10,049

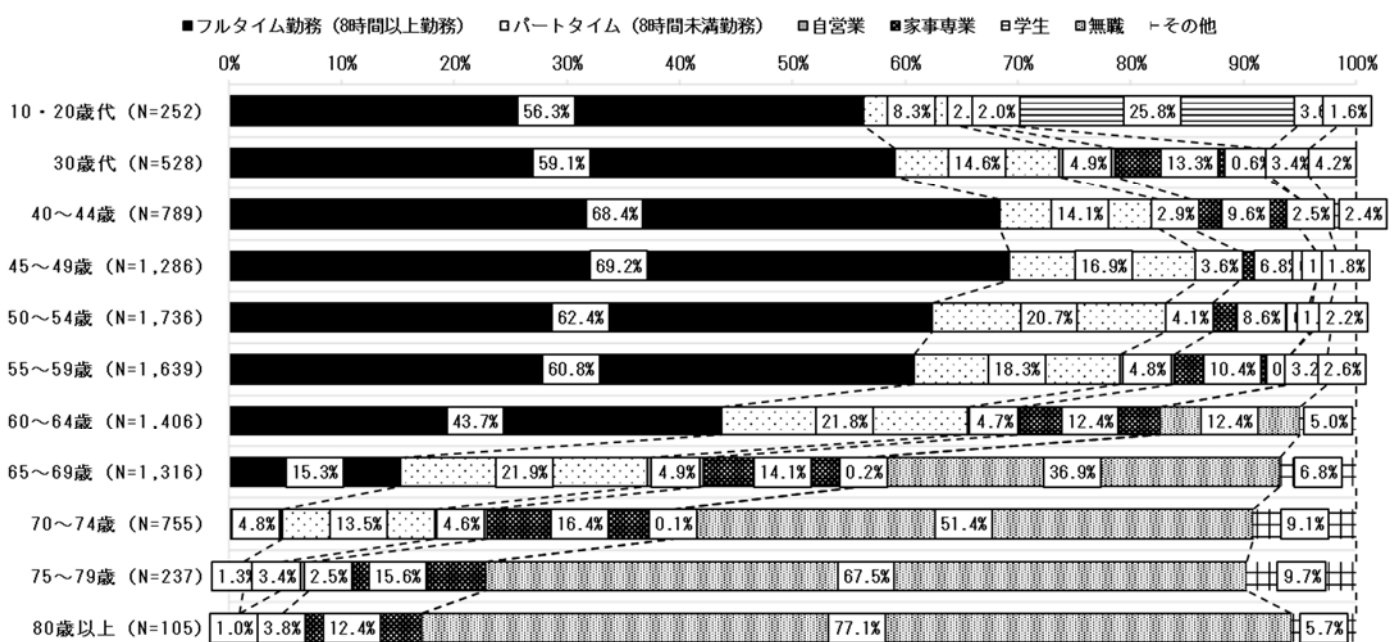
フルタイム勤務(8時間以上勤務)	4,819	48.0%
パートタイム勤務(8時間未満勤務)	1,790	17.8%
自営業	427	4.2%
家事専業	1,093	10.9%
学生	74	0.7%
無職	1,440	14.3%
その他	406	4.0%



N=10,049 P<0.05



N=10,049 P<0.05



II アンケート回答者の構成

4 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類

問6 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

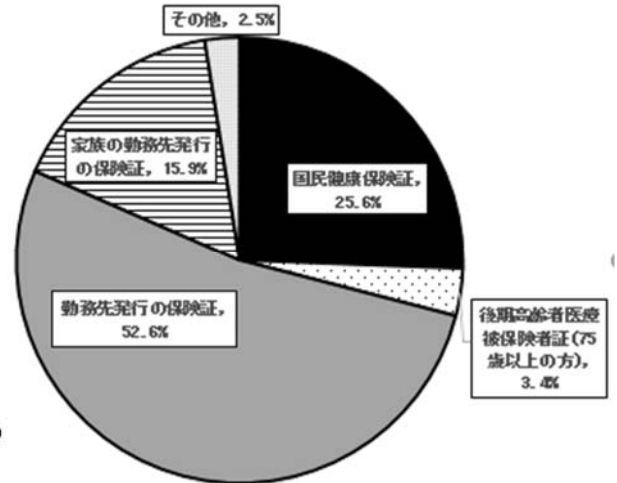
「勤務先発行の保険証」(52.6%)が最も多く、次が「国民健康保険証」(25.6%)でした。

男女別では、「勤務先発行の保険証」は男性の方が女性よりも多く(男性67.9%、女性35.8%)、「家族勤務先発行の保険証」は男性よりも女性の方が多くなっていました(男性1.0%、女性32.2%)。

年代別では、「勤務先発行の保険証」は45～49歳が最も多く(69.0%)、55歳から74歳までは、年代が上がるほど、「国民健康保険証」と回答する人が増えていました。

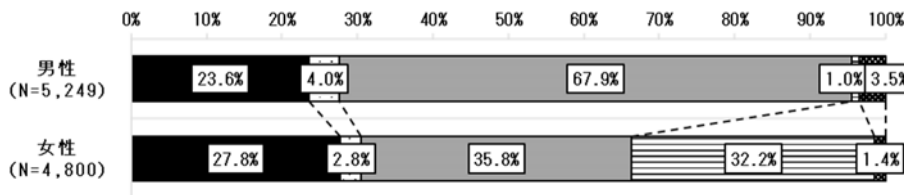
N=10,049

国民健康保険証	2,573	25.6%
後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方)	344	3.4%
勤務先発行の保険証	5,281	52.6%
家族の勤務先発行の保険証	1,599	15.9%
その他	252	2.5%



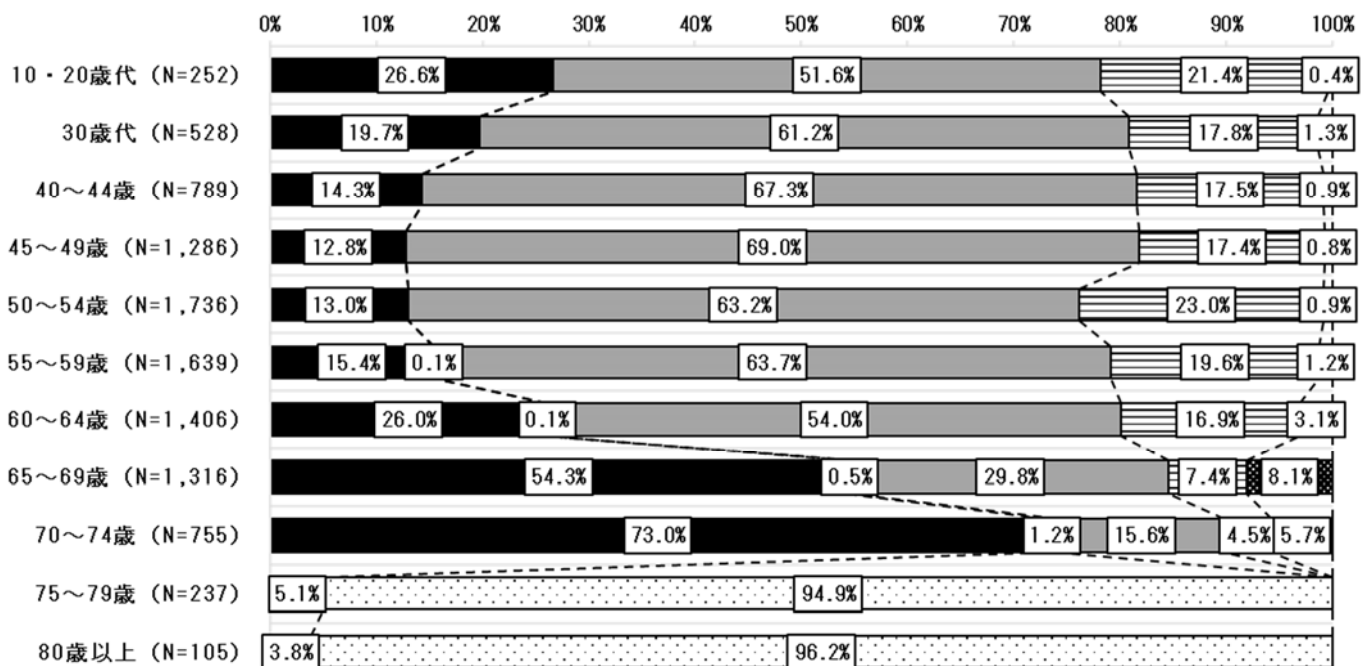
N=10,049 P<0.05

■国民健康保険証 □後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方)
 □勤務先発行の保険証 ■家族の勤務先発行の保険証 ■その他



N=10,049 P<0.05

■国民健康保険証 □後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方) □勤務先発行の保険証 ■家族の勤務先発行の保険証 ■その他



II アンケート回答者の構成

5 回答者の「ウォーキングポイントアプリ」参加期間

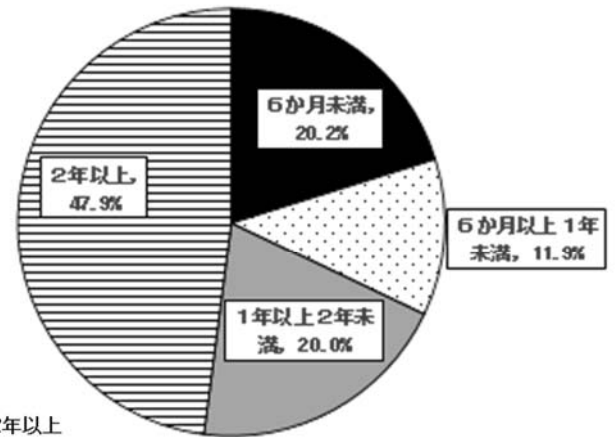
問7 アプリで参加してからどれくらい経ちますか。(ひとつ選択)

2018年4月に開始したアプリの参加期間は、「2年以上」(47.9%)が最も多く、次が「6か月未満」(20.2%)でした。

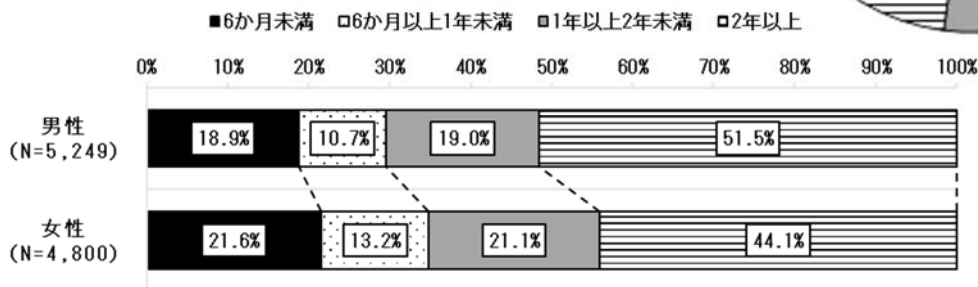
男女別では、男性の方が女性よりも参加期間が長く、年代別では、30歳代以上の年代では2年以上が最も多くなっていました。

N=10,049

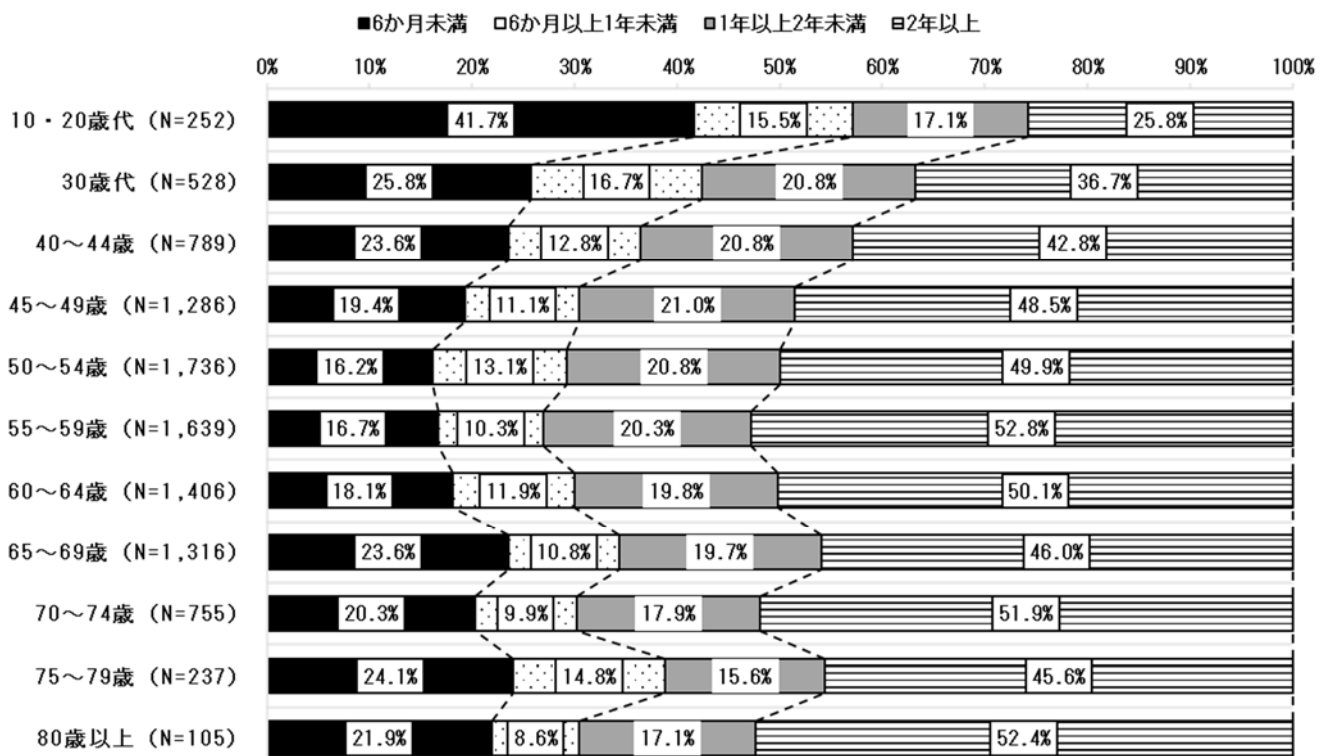
6か月未満	2,028	20.2%
6か月以上1年未満	1,195	11.9%
1年以上2年未満	2,008	20.0%
2年以上	4,818	47.9%



N=10,049 P<0.05



N=10,049 P<0.05



II アンケート回答者の構成

6 回答者の事業の抽選での当選有無

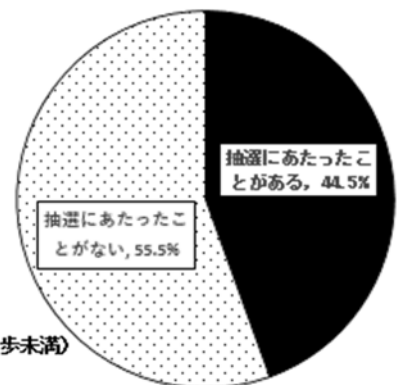
問8 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。（ひとつ選択）

「抽選にあたったことがある」人は44.5%でした。

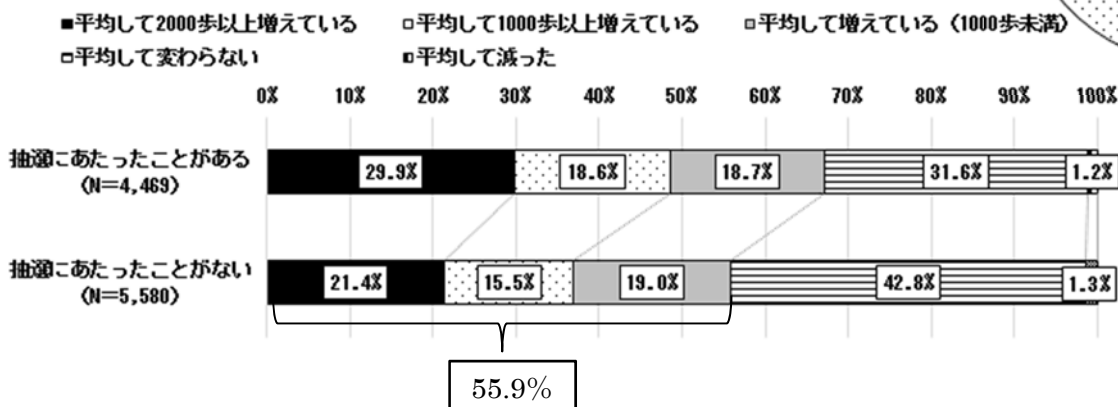
抽選にあたったことがある人は「平均して増えている（2,000歩以上）」と回答した人の割合が、ない人よりも多くなっていました。あたったことがない人も、そのうち55.9%の人が、平均して歩数が増えている、と回答していました。また、抽選にあたったことがある人の方が、運動している割合が高い傾向にありました。

N=10,049

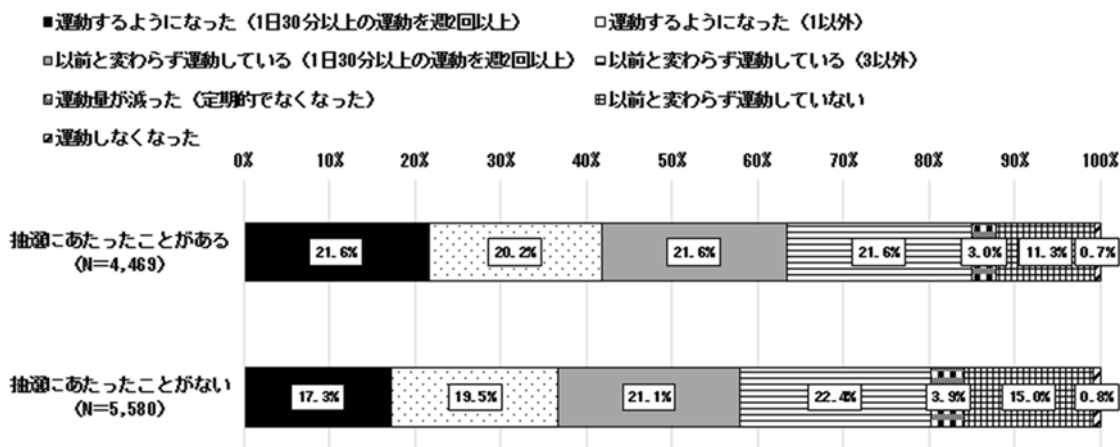
抽選にあたったことがある	4,469	44.5%
抽選にあたったことがない	5,580	55.5%



当選有無×歩数の変化 N=10,049 p<0.05



当選有無×参加後の運動実施状況 N=10,049 p<0.05



【参考】抽選

- ・歩数データを、アプリ上で送信すると、歩数に応じてポイントが貯まり、3か月間または1年間で200ポイント貯めると、自動抽選の対象となります。
- ・抽選には、3か月ごとの定期抽選と1年に1回のWチャンス抽選があります。

歩数ごとのポイント

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

II アンケート回答者の構成

7 回答者のアプリ参加時の申込状況

問9 アプリにはどのようにして参加しましたか。(ひとつ選択)

全体では、「個人で申し込んで参加」が96.3%を占めていました。

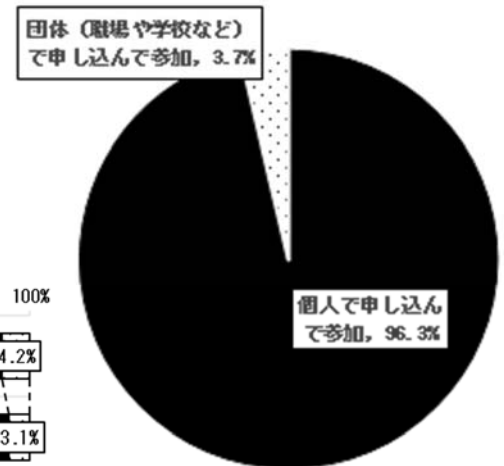
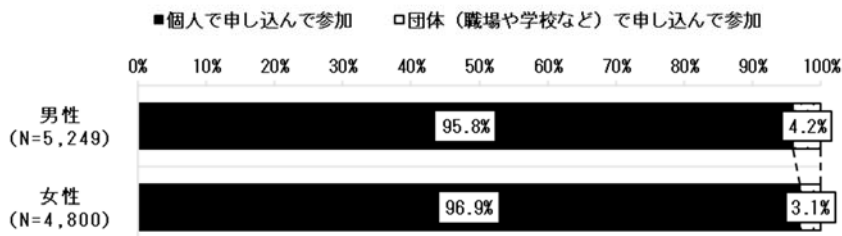
年代別では、概ね年代が上がるにつれ「個人で申し込んで参加」の割合が大きくなる傾向がみられました。

申込状況別に歩数変化をみると、統計学的に差はありませんでしたが、個人で申し込んで参加した人の方より、団体に申し込んで参加した人の方が、歩数が「平均して増えている」と回答した人の割合が多くなっていました。

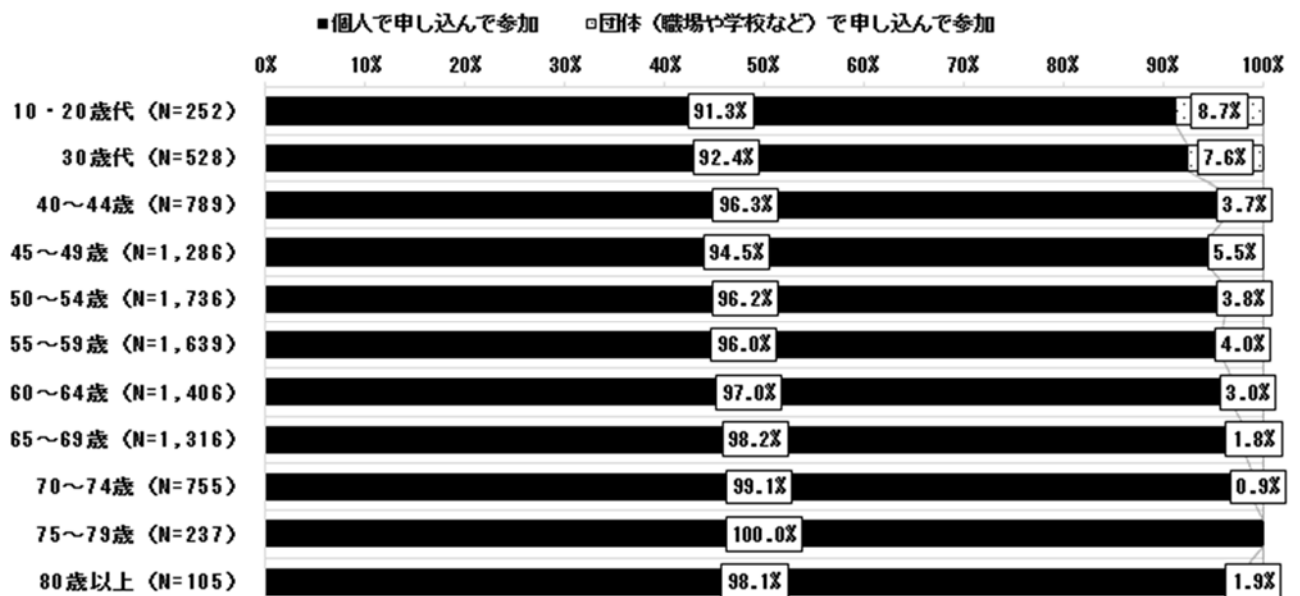
N=10,049

個人で申し込んで参加	9,680	96.3%
団体(職場や学校など)で申し込んで参加	369	3.7%

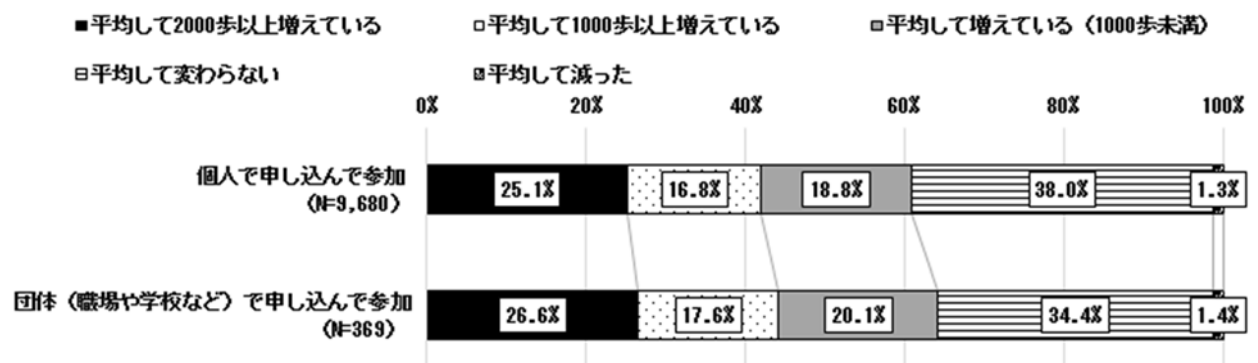
N=10,049 P<0.05



N=10,049 P<0.05



参加申し込み状況×歩数の変化 N=10,049 p=0.751



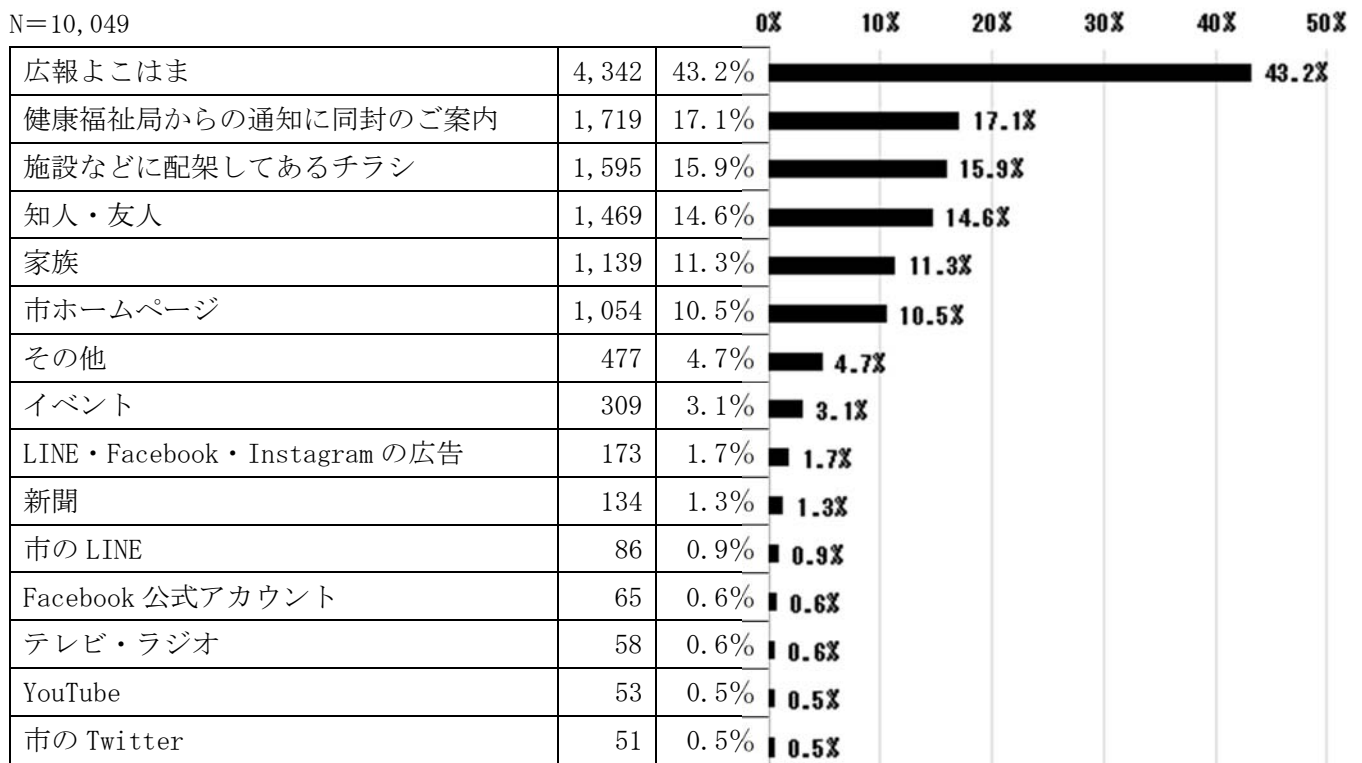
II アンケート回答者の構成

8 回答者の事業を知った経緯

問 10 あなたはよこはまウォーキングポイント事業を何で知りましたか。(〇はいくつでも)

広報よこはまが最も多く(43.2%)、次いで、健康福祉局からの通知に同封のご案内が(17.1%)、施設などに配架してあるチラシ(15.9%)、知人、友人(14.6%)の順で、SNSによる広報や広告で知った方は少なくなっていました。

N=10,049



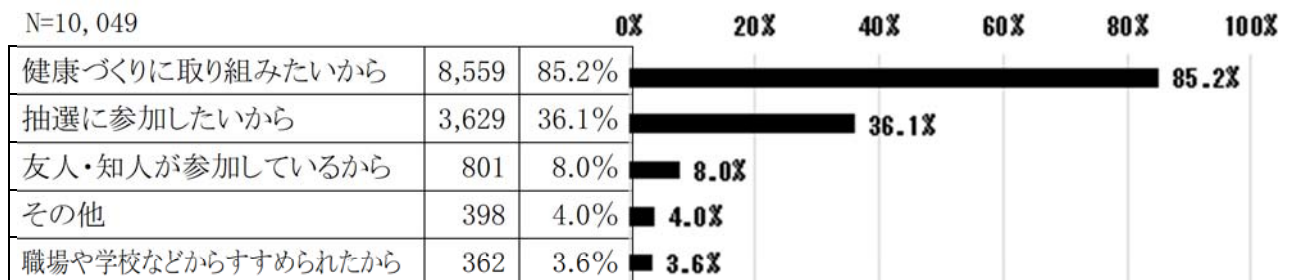
II アンケート回答者の構成

9 回答者の事業参加理由

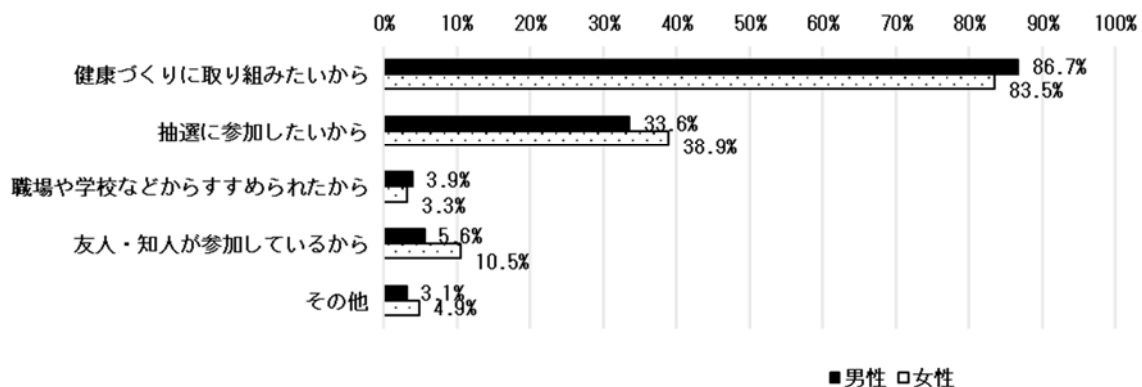
問 11 あなたがこの事業に参加した理由を教えてください。(複数選択可)

「健康づくりに取り組みたいから」(85.2%)が最も多く、次いで「抽選に参加したいから」(36.1%)、「友人・知人が参加しているから」(8.0%)、の順でした。

参加申し込み状況別にみると、個人で申込をした人、団体に申込をした人、いずれも「健康づくりに取り組みたいから」が最も多くなっていましたが、個人で申込をした人は、「抽選に参加したいから」が次に多い(36.7%)のに対し、団体に申込をした人では「職場や学校などからすすめられたから」が次に多く(62.1%)なっていました。

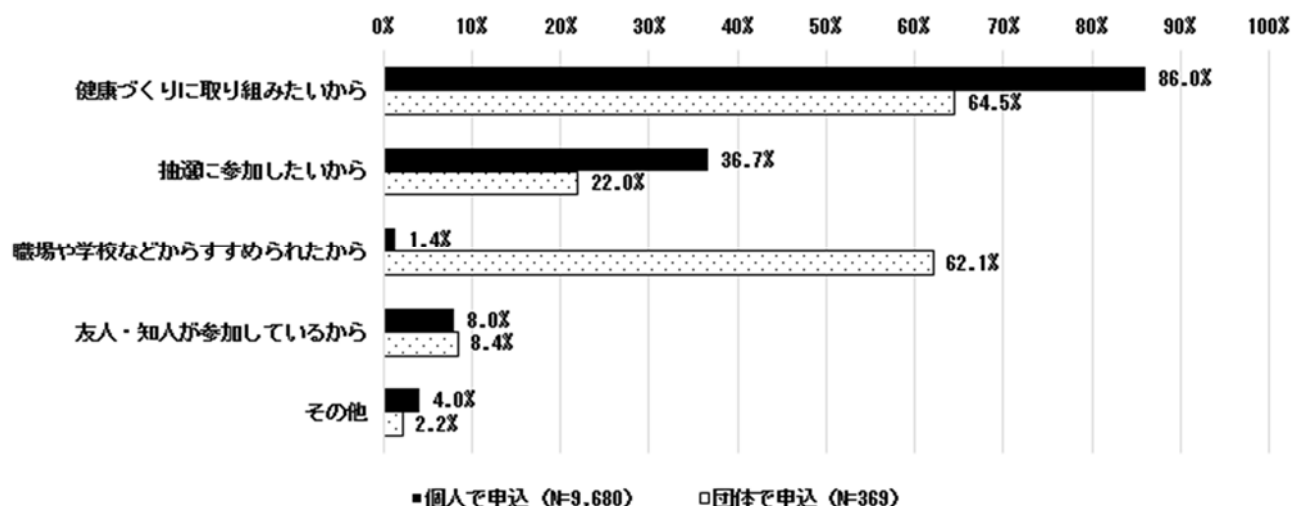


男性 N=5,249 女性 N=4,800



(参考) 事業参加の(個人申込・団体申込)別の参加理由

個人で申込 (N= 9,680) 団体に申込 (N=369) ※複数回答可



II アンケート回答者の構成

10 歩数計との併用状況

問 12 この事業に歩数計でも参加している、又は参加したことがありますか。(ひとつ選択)

「歩数計では参加したことがない」と回答した人が 45.6%と最も多く、「歩数計でも参加(アプリ併用)」は 27.9%、「歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない」と回答した人は 26.5%でした。

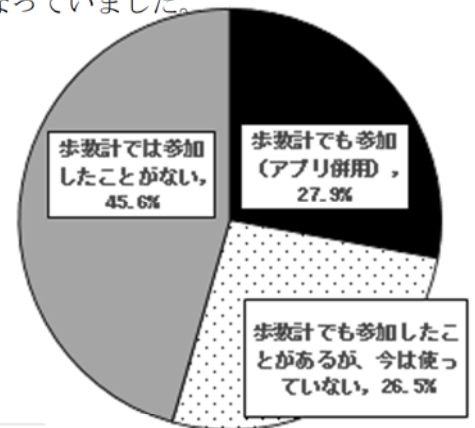
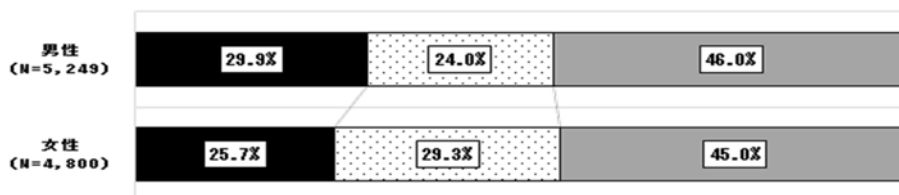
年代別では、概ね年代が上がるほど「歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない」と回答した人が多く、若いほど「歩数計で参加したことがない」人が多くなっていました。

N=10,049

歩数計でも参加(アプリ併用)	2,803	27.9%
歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない	2,667	26.5%
歩数計では参加したことがない	4,579	45.6%

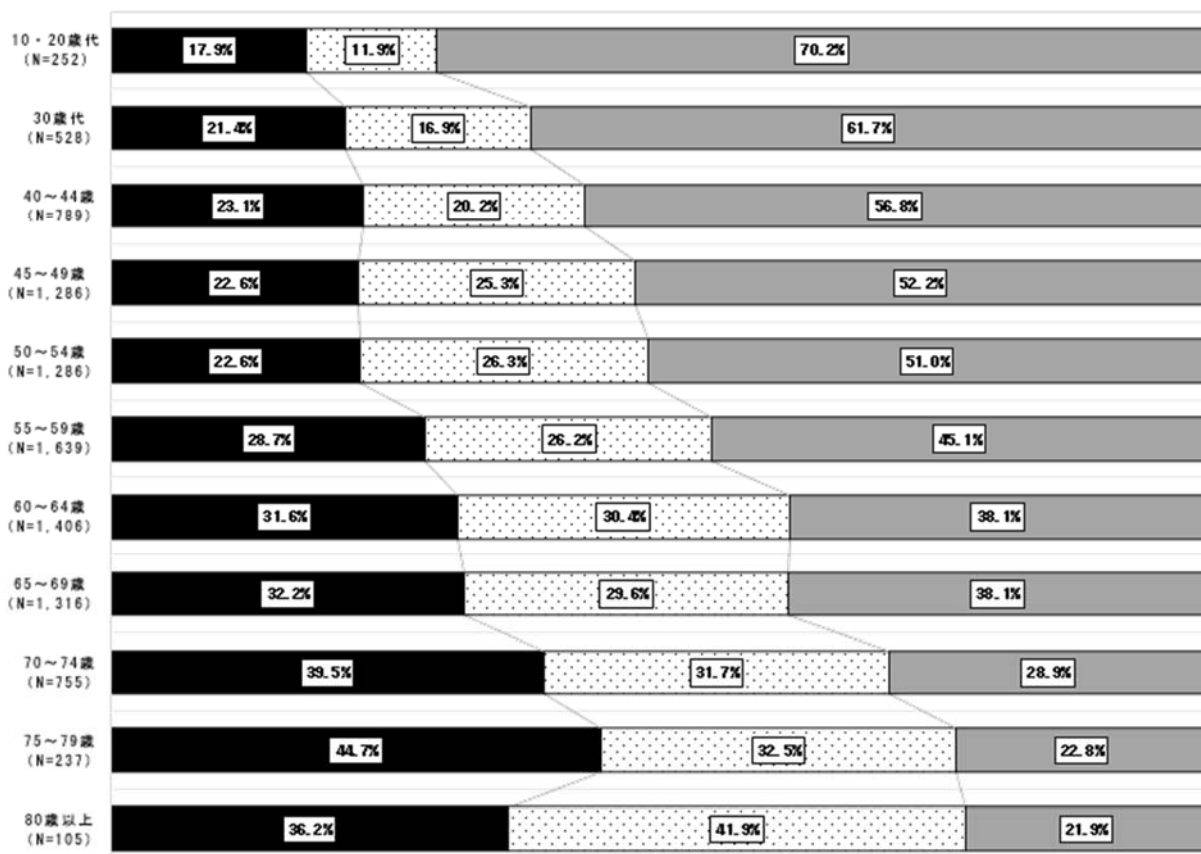
男女別の歩数計での参加状況 N=10,049
P<0.05

- 歩数計でも参加している(歩数計とアプリを併用している)
- 歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない
- ▨歩数計では参加したことがない



年代別の歩数計でも参加しているか(男女計) N=10,049 P<0.05

- 歩数計でも参加している(歩数計とアプリを併用している)
- 歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない
- ▨歩数計では参加したことがない



Ⅲ ウォーキング状況

1 一日平均歩数

問13 スマートフォンを持ち歩いていない時間の歩数を含め、あなたの一日の歩数はどれくらいですか。
(ひとつ選択)

「9,000歩以上」と回答した人が一番多く（27.5%）、次が「4,000～5,999歩」（18.7%）でした。

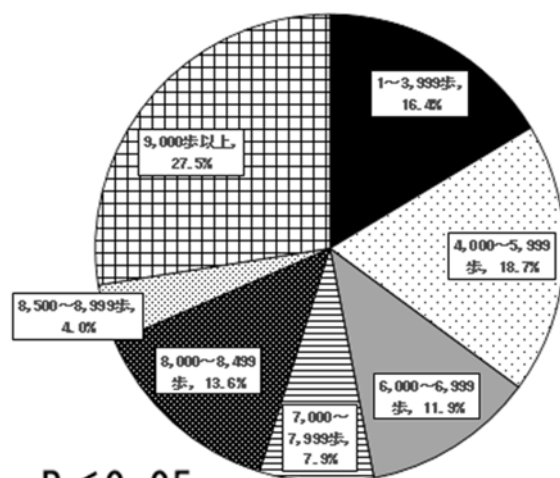
男女別では、7,000歩未満（6,999歩まで）は、女性の方が多くなっていましたが、7,000歩以上では概ね男性の方が多くなっていました。

年代別では、30歳代以上では「9,000歩以上」が最も多くなっていました。

職業別では、フルタイム勤務や無職の人が歩数が多く、自営業は「1歩～3,999歩」が25.5%と、最も歩数が少ない傾向でした。また、歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数が「平均して増えている」と回答している人が多い傾向も見られました。

N=10,049

1～3,999歩	1,646	16.4%
4,000～5,999歩	1,882	18.7%
6,000～6,999歩	1,194	11.9%
7,000～7,999歩	791	7.9%
8,000～8,499歩	1,368	13.6%
8,500～8,999歩	404	4.0%
9,000歩以上	2,764	27.5%



男女別の一日の歩数

N=10,049

P<0.05

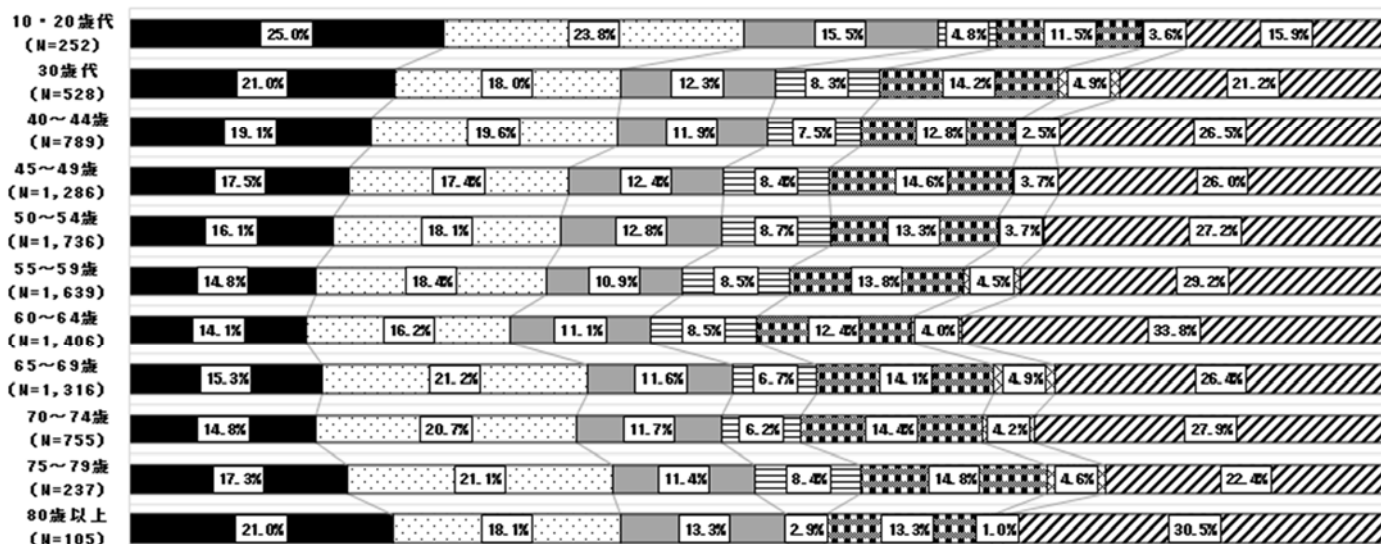
■1～3,999歩 □4,000～5,999歩 □6,000～6,999歩 □7,000歩～7,999歩
 □8,000歩～8,499歩 □8,500～8,999歩 □9,000歩以上

男性
(N=5,249)



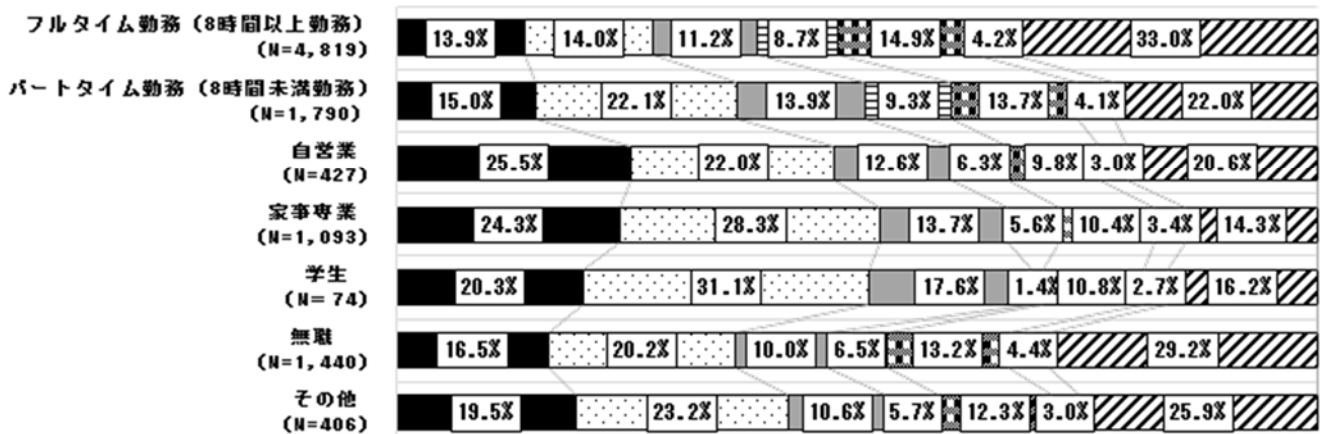
年代別の一日の歩数 (男女計) N=10,049 P<0.05

■1～3,999歩 □4,000～5,999歩 □6,000～6,999歩 □7,000歩～7,999歩 □8,000歩～8,499歩 □8,500～8,999歩 □9,000歩以上



一日の歩数（職業別） N=10,049 P<0.05

■1~3,999歩 □4,000~5,999歩 ▨6,000~6,999歩 ▩7,000歩~7,999歩 ▪8,000歩~8,499歩 ▫8,500~8,999歩 □9,000歩以上

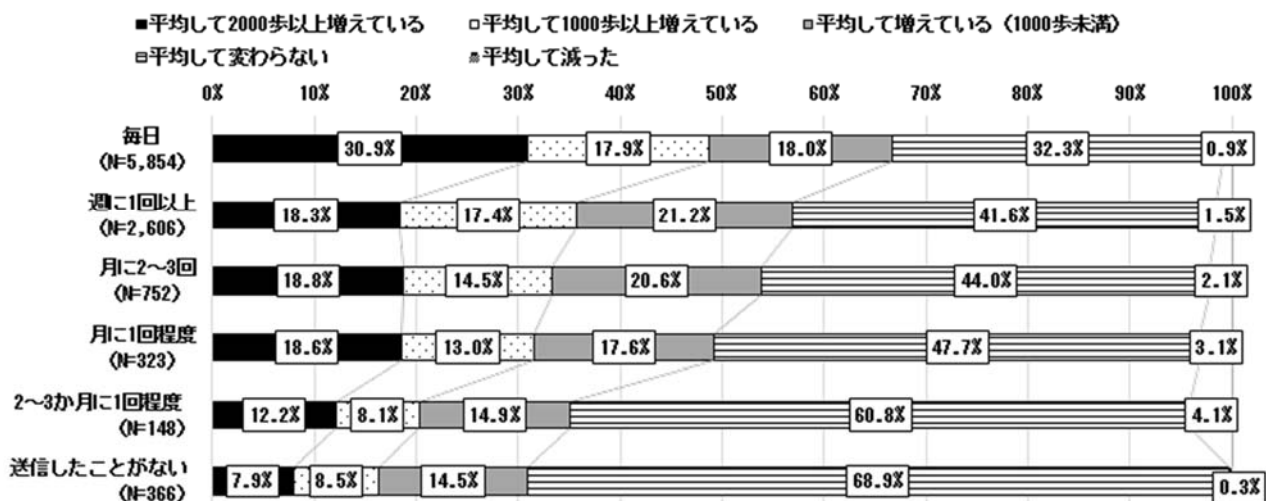


(参考1) 歩数データ送信頻度別の「一日の歩数変化」

歩数データ送信頻度が多いほど、事業参加による歩数増加が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×歩数の変化 N=10,149

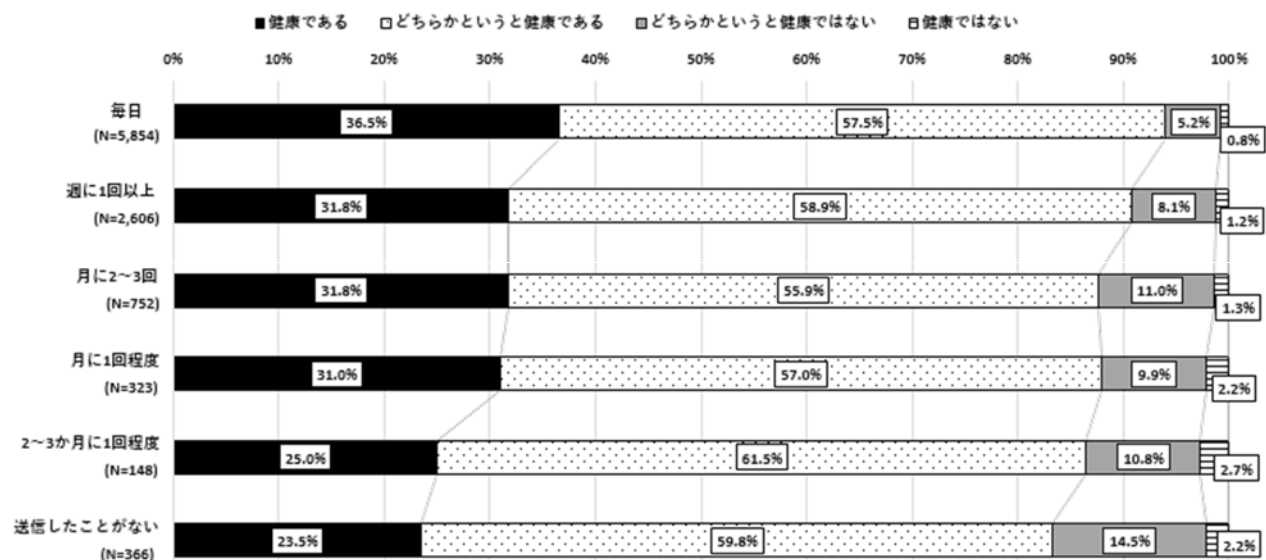
p<0.05



(参考2) 歩数データ送信頻度別の「アプリ参加後の健康状態」

歩数データ送信頻度が多いほど、健康である（「どちらか」というと健康だった）を含む）が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×参加後の健康状態 N=10,049 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

2 「ウォーキングポイントアプリ」参加後の一日平均歩数の変化

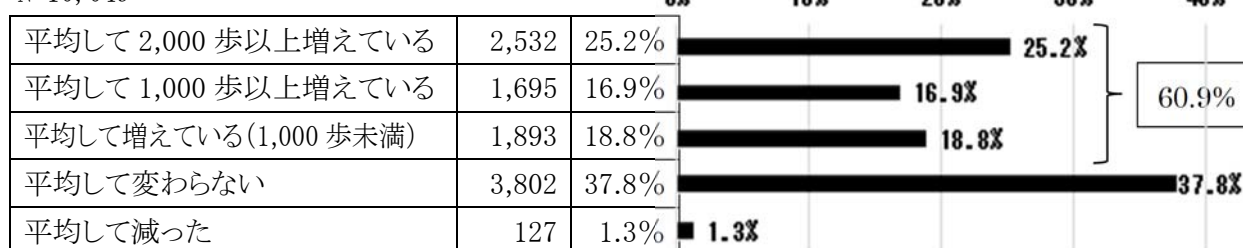
問 14 この事業にアプリで参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(〇はひとつ)

「平均して増えている」と回答した人が、60.9%でした。市民の健康づくりの指針である「第2期健康横浜21」で行動目標としている、「あと1,000歩、歩く」については、回答者の42.1%（「平均して増えている（1,000歩以上）」）が達成していました。

年代別では、年代が上がるほど「平均して増えている」と回答している人の割合が多くなる傾向がみられ、特に60歳以上の年代で、平均して1,000歩以上増えている人の割合が高く(46.4~51.6%)なっていました。

また、参加前は「運動をしていなかった」人の62%が、一日の歩数が「平均して増えている」と回答しており、事業への参加が歩数の増加につながっていました。

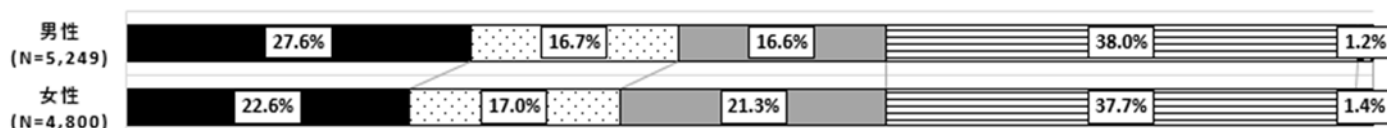
N=10,049



アプリ参加による一日の歩数変化（男女別）

N=10,049 P < 0.05

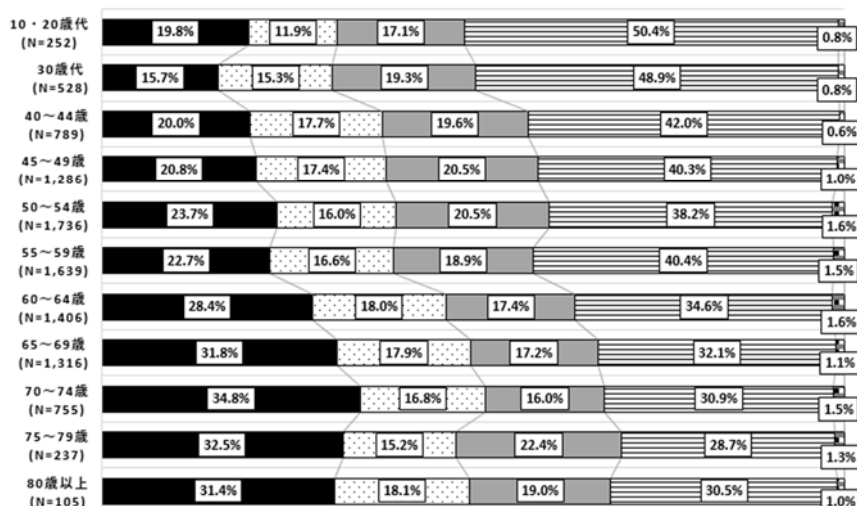
■ 平均して2000歩以上増えている □ 平均して1000歩以上増えている □ 平均して増えている（1000歩未満）
 □ 平均して変わらない □ 平均して減った



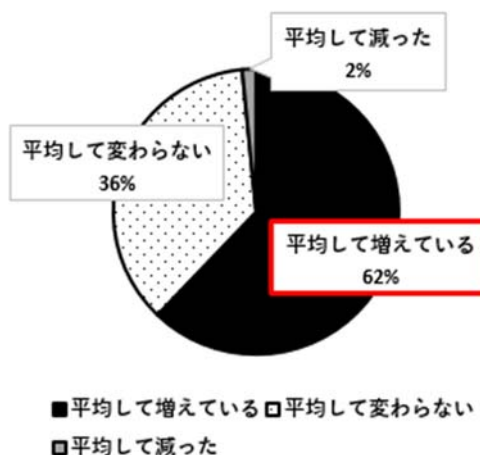
年代別のアプリ参加による歩数の変化（男女計）

N=10,049 P < 0.05

■ 平均して2000歩以上増えている □ 平均して1000歩以上増えている □ 平均して増えている（1000歩未満）
 □ 平均して変わらない □ 平均して減った



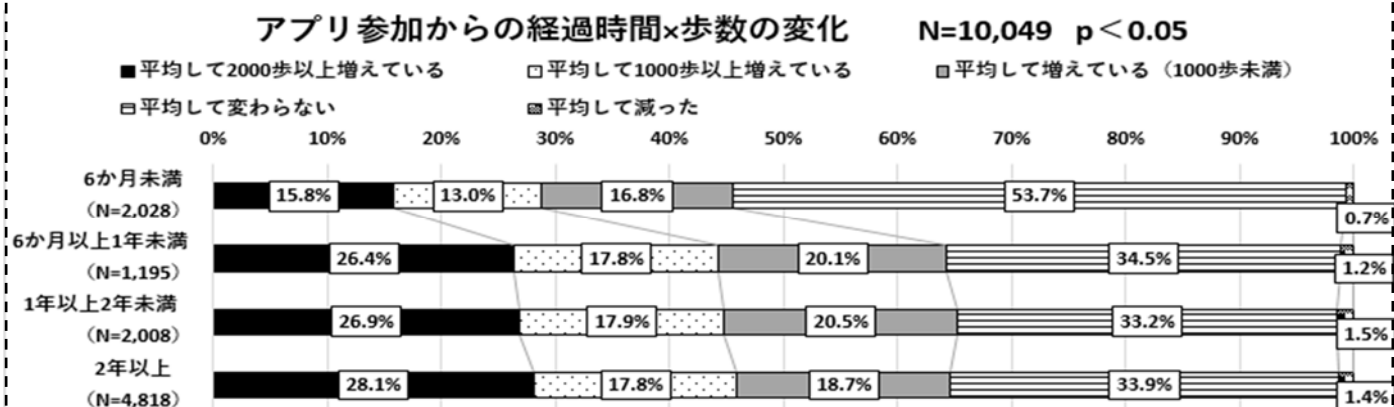
運動していなかったと回答した人の一日の歩数変化(N=3,452)



Ⅲ ウォーキング状況

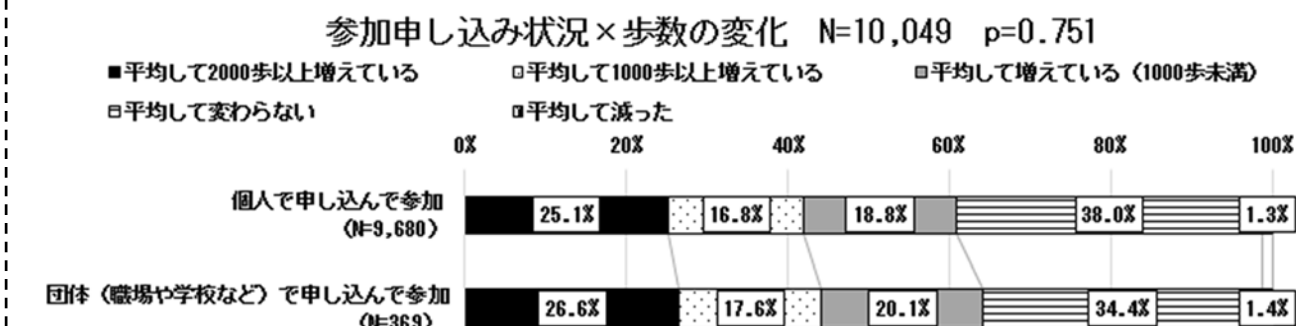
(参考1) 「アプリ参加からの経過時間」からみた歩数の変化

平均して2,000歩以上増えていると回答した参加者は、参加期間が長いほど多くなっていました。



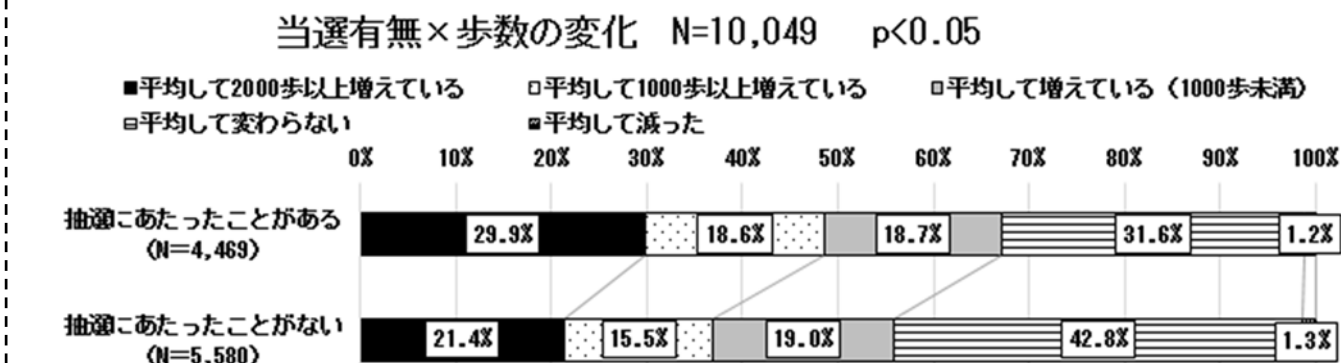
(参考2) 「参加申込状況」からみた歩数の変化

統計学的な差はみられませんでしたが、個人で申し込んで参加した人の方が、歩数が増えています。



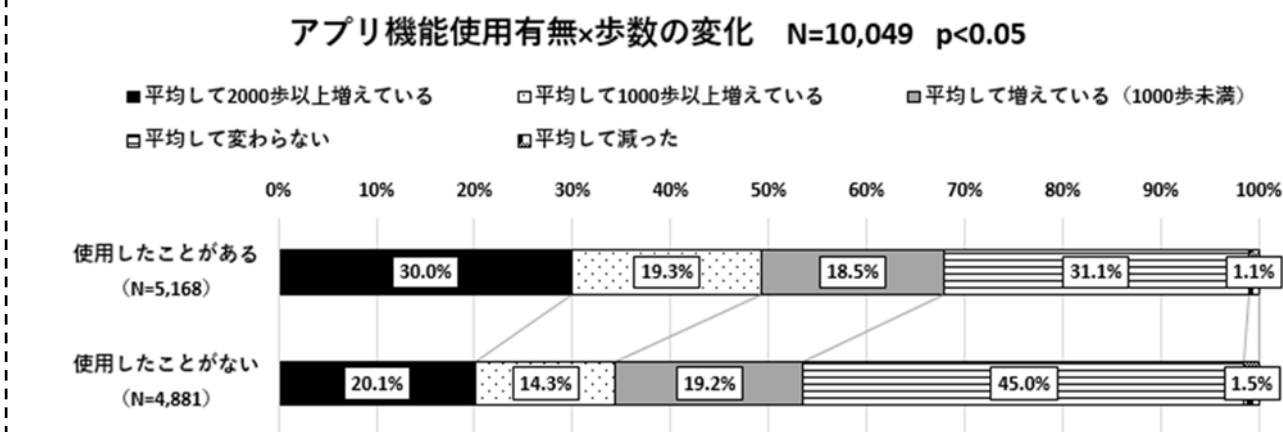
(参考3) 「当選有無」からみた歩数の変化

抽選にあたったことがある人の方が、歩数が増えている人が多くなっていました。



(参考4) 「アプリ機能使用有無」からみた歩数の変化

アプリの独自機能を使用したことがある参加者の方が、歩数が増えている人が多くなっていました。



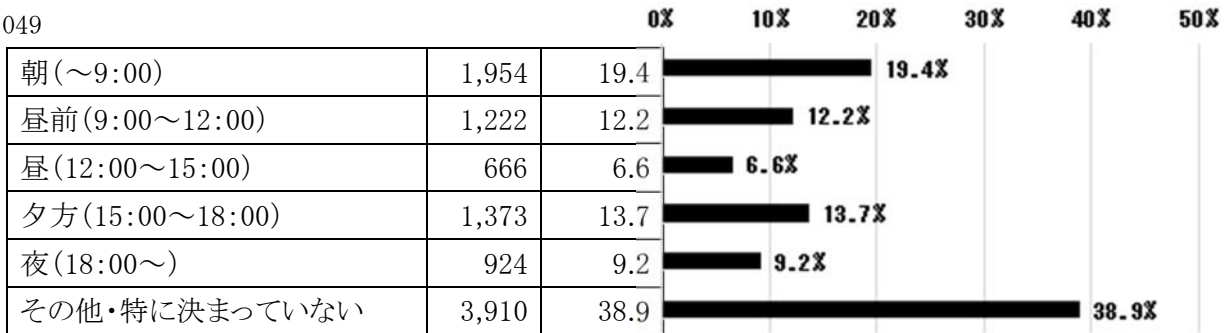
Ⅲ ウォーキング状況

3 ウォーキングを行う時間帯

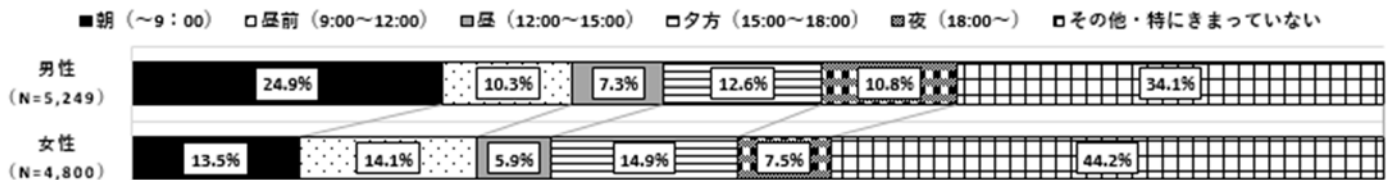
問 15 ウォーキングはおもにいつ行いますか。(○をひとつ)

「その他・特にきまっていない」と回答した人が最も多く(38.9%)、次に「朝(～9:00)」(19.4%)、夕方(13.7%)の順でした。参加後に「運動するようになった」と回答した人では、15時～18時と18時以降が(47.6%)と最も多くなっていました。

N=10,049

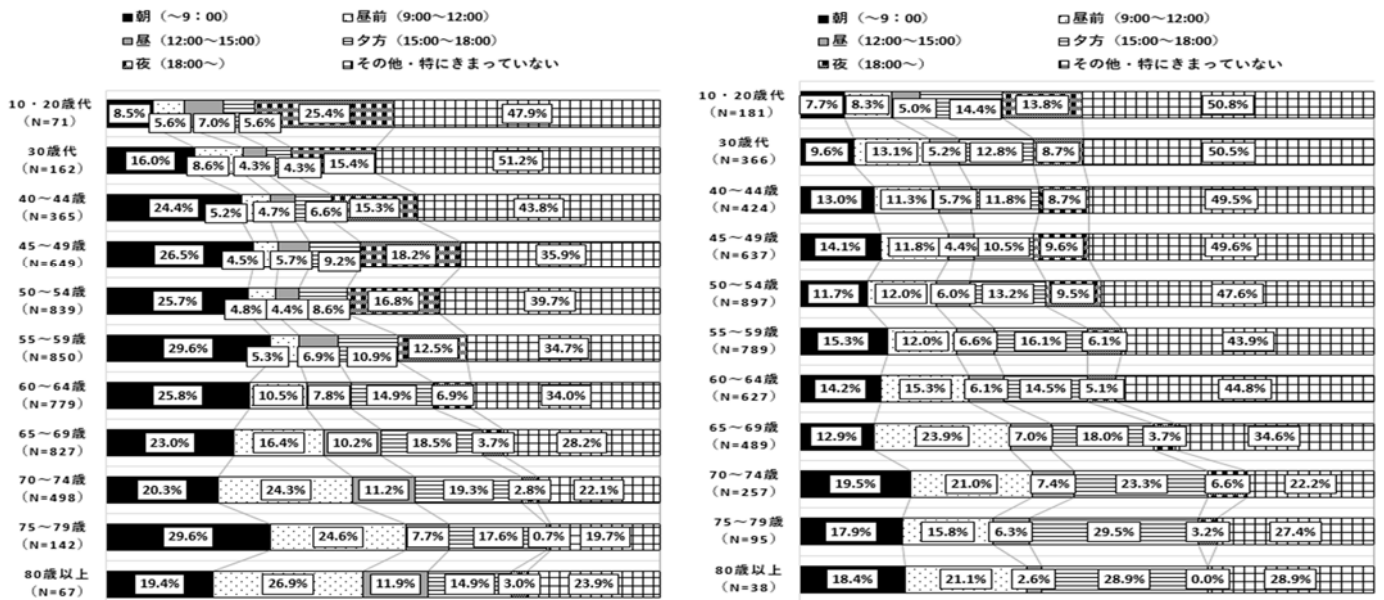


男女別のウォーキングを行う時間帯 N=10,049 P<0.05

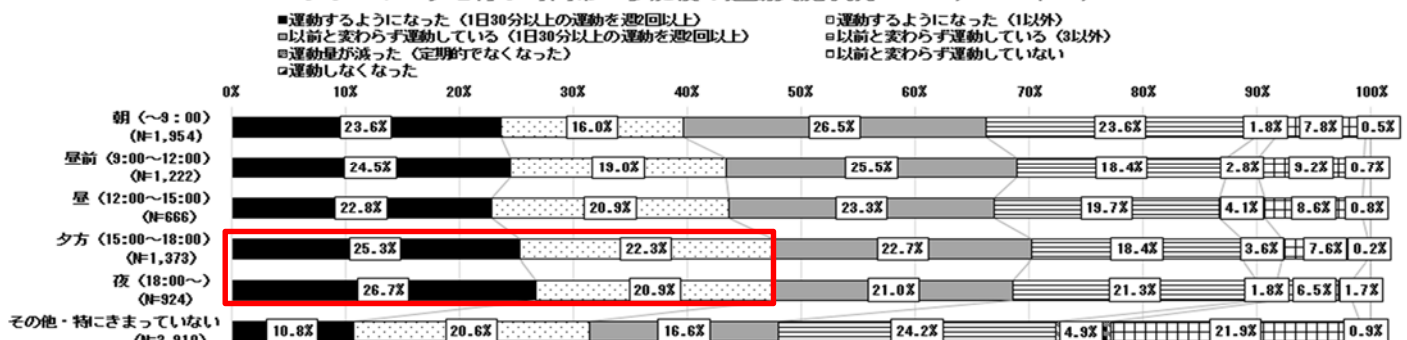


年代別のウォーキングを行う時間帯 (男性) N=5,249 P<0.05

年代別のウォーキングを行う時間帯 (女性) N=4,800 P<0.05



ウォーキングを行う時間帯×参加後の運動実施状況 N=10,049 p<0,05



Ⅲ ウォーキング状況

4 ウォーキングを誰と行っているか

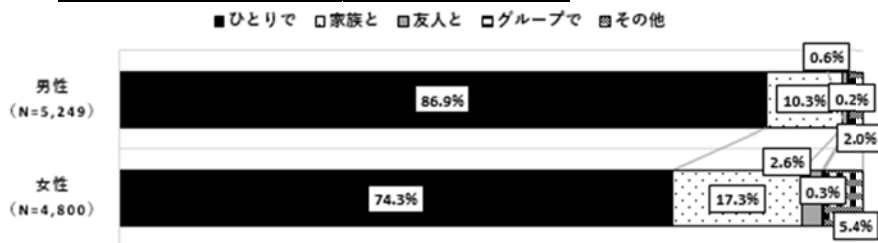
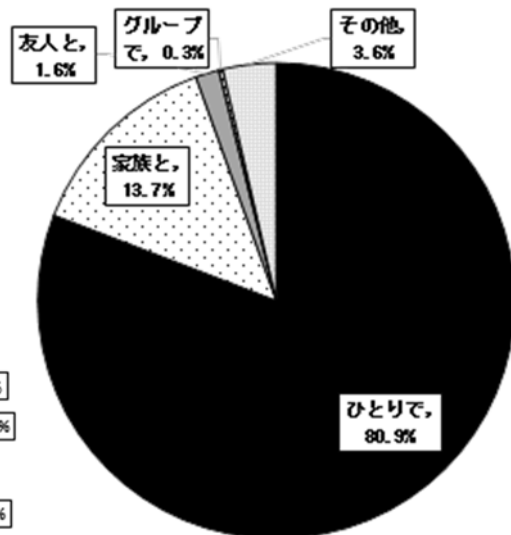
問 16 ウォーキングはおもに誰と行いますか (○はひとつ)

「ひとりで」が最も多く、80.9%を占めていました。女性よりも男性の方が「ひとりで」ウォーキングを行うと回答した人の割合が多くなっていました。

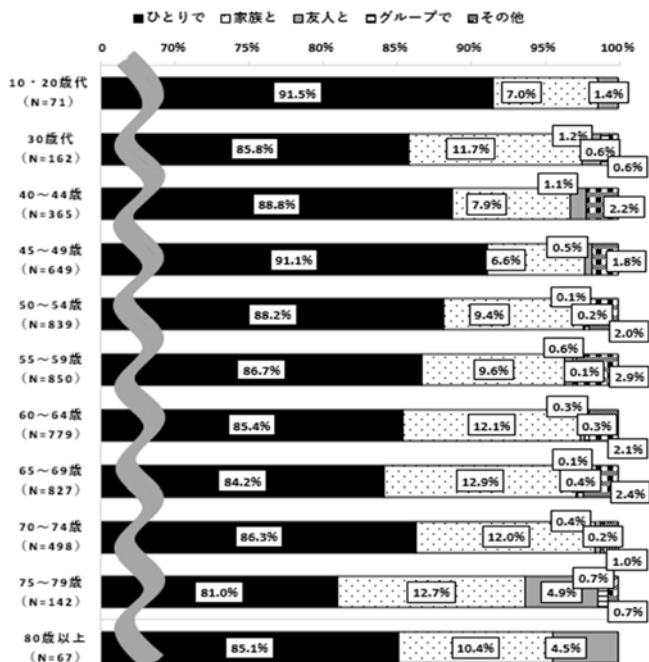
年代別でも、すべての年代で「ひとりで」と回答した人が最も多くなっていました。

N=10,049

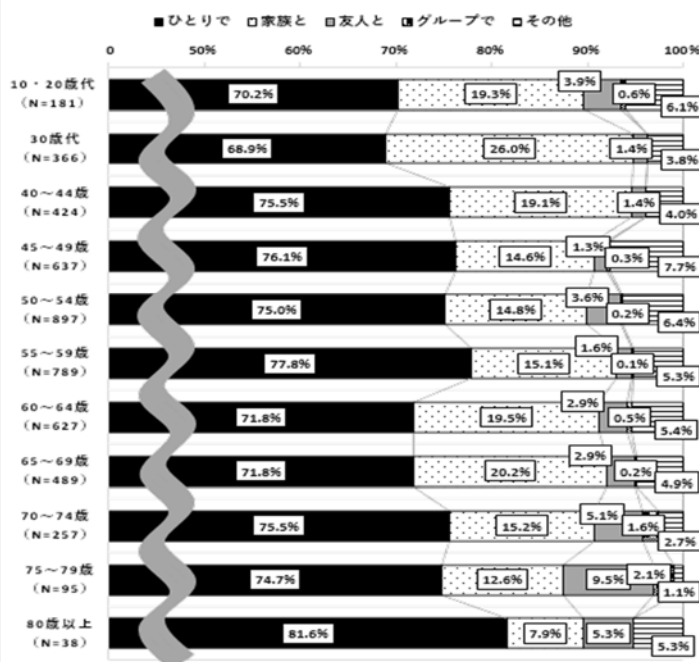
ひとりで	8,127	80.9%
家族と	1,374	13.7%
友人と	158	1.6%
グループで	27	0.3%
その他	363	3.6%



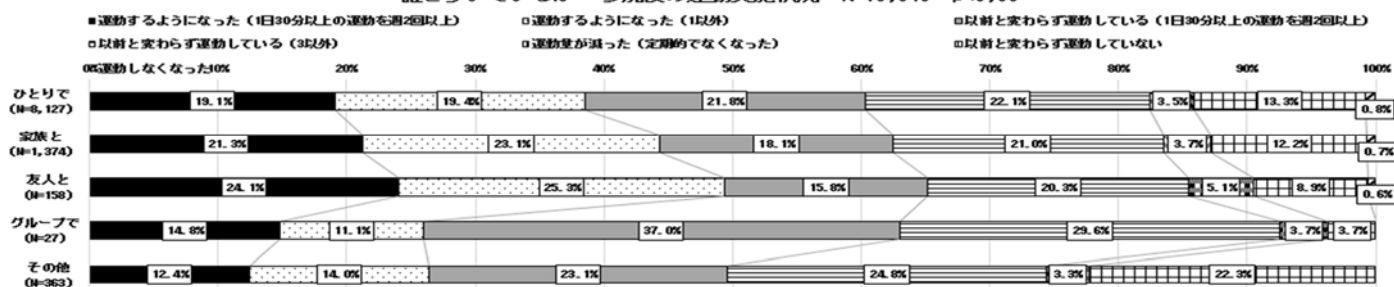
年代別のウォーキングを誰と行いますか (男性) N=5,249 P<0.05



年代別のウォーキングを誰と行いますか (女性) N=4,800 P<0.05



誰と歩いているか×参加後の運動実施状況 N=10,049 p<0,05



IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

1 歩数計アプリ使用状況

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)

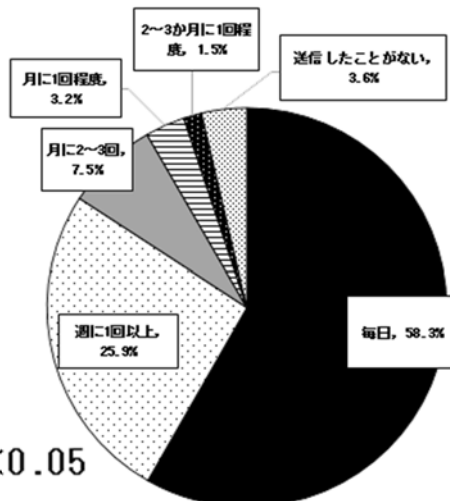
「毎日」(58.3%)が最も多く、次に「週1回以上」(25.9%)でした。

男女別では、男性の方が送信頻度が高い傾向がみられ、年代別では、全年代で「毎日」送信している人の割合が最も多くなっていました。

また、歩数の送信頻度と参加後の運動状況をみると、「運動するようになった」と回答した割合が最も高いのは「毎日」、であり、概ね送信頻度が高いほど参加後の運動状況が改善している傾向が見られました。

N=10,049

毎日	5,854	58.3%
週1回以上	2,606	25.9%
月に2~3回	752	7.5%
月に1回程度	323	3.2%
2~3か月に1回程度	148	1.5%
送信したことがない	366	3.6%



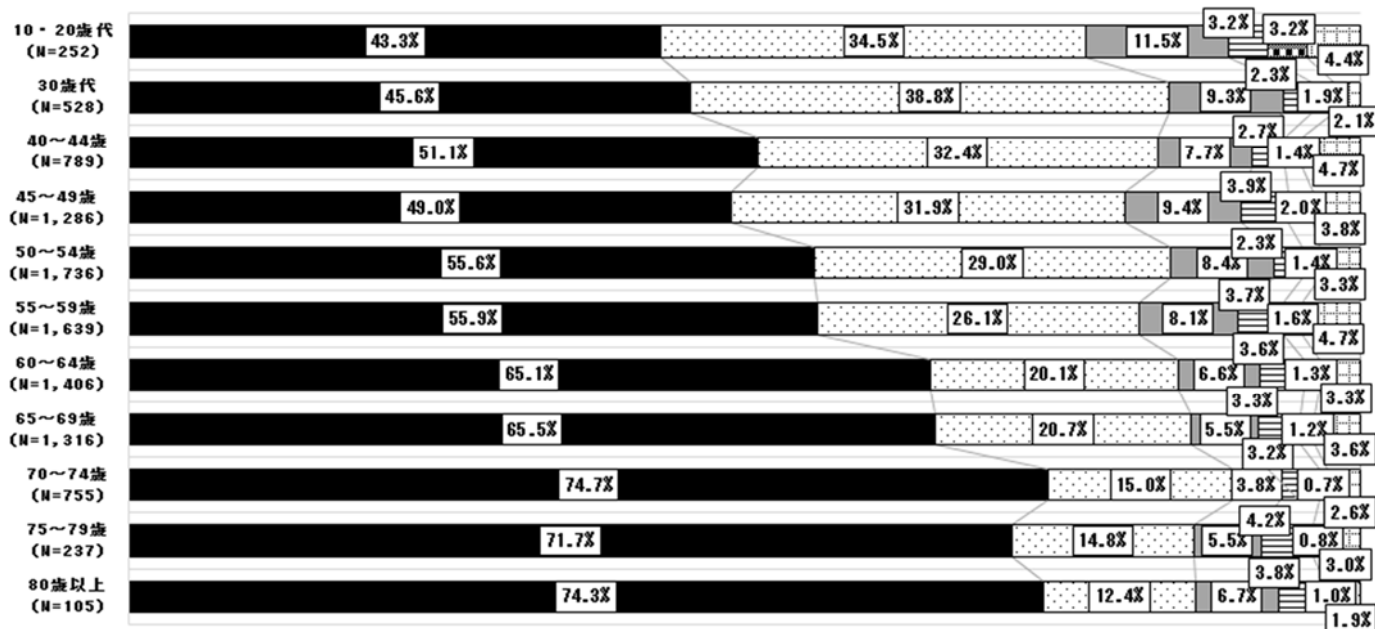
男女別の歩数データ送信頻度 N=10,049 P<0.05

■毎日 □週1回以上 □月に2~3回 □月に1回程度 □2~3か月に1回程度 □送信したことがない



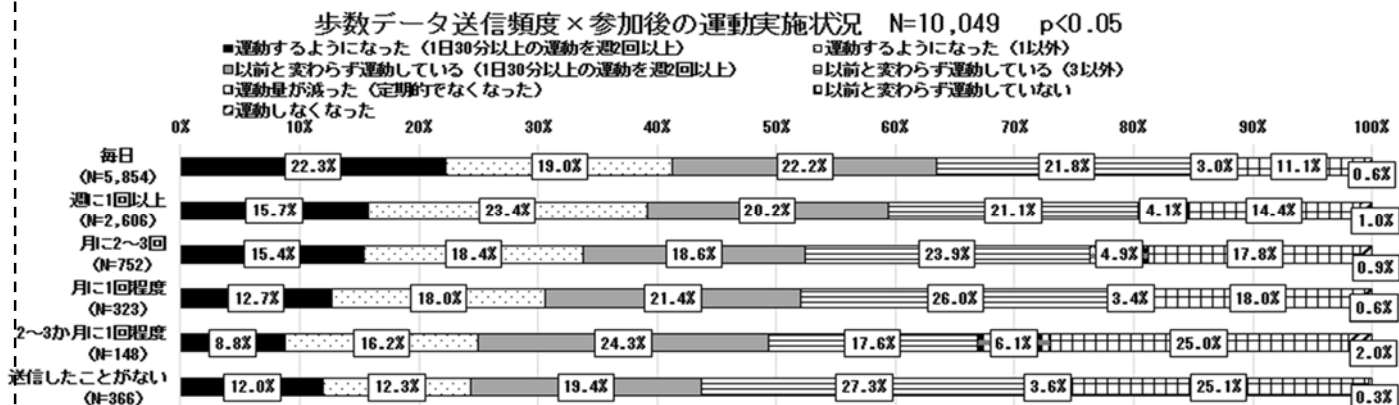
年代別の歩数データの確認頻度 (男女計) N=10,049 P<0.05

■毎日 □週1回以上 □月に2~3回 □月に1回程度 □2~3か月に1回程度 □送信したことがない



(参考1) 歩数データ送信頻度別にみる「アプリ参加後の運動状況」

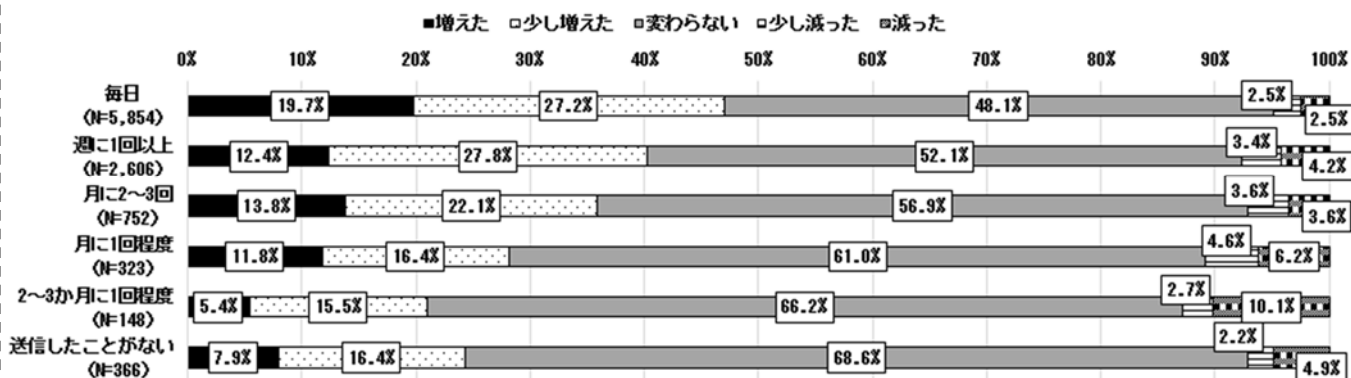
毎日歩数を送信している人が最も、運動するようになった人が多くなっていました。



(参考2) 歩数データ送信頻度別にみる「外出頻度の変化」

毎日歩数を送信している人が最も外出が「増えた」と回答した人の割合が多くなっていました。

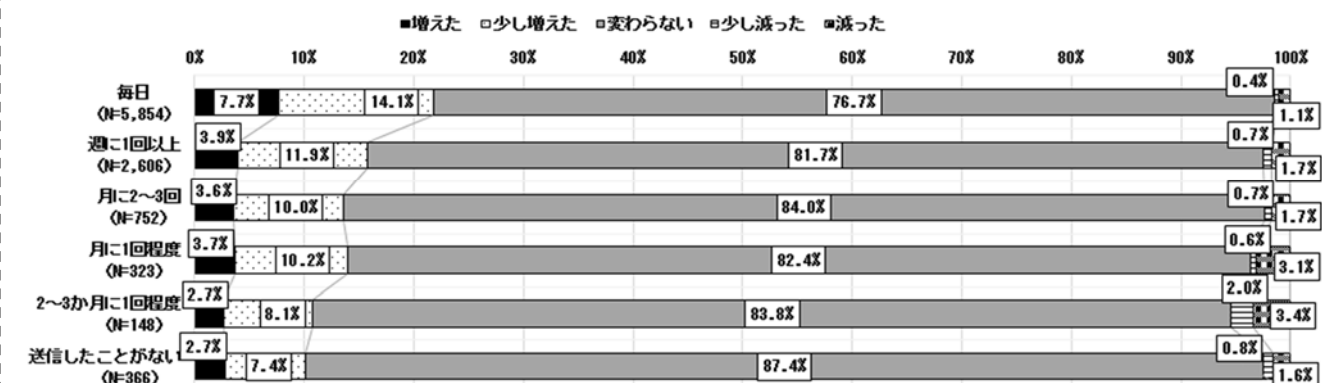
歩数データ送信頻度×外出頻度の変化 N=10,049 p<0.05



(参考3) 歩数データ送信頻度別にみる「挨拶頻度の変化」

統計学的に有意とはいえませんが、毎日歩数を送信している人が最も挨拶頻度が「増えた」と回答した人の割合が多くなっていました。

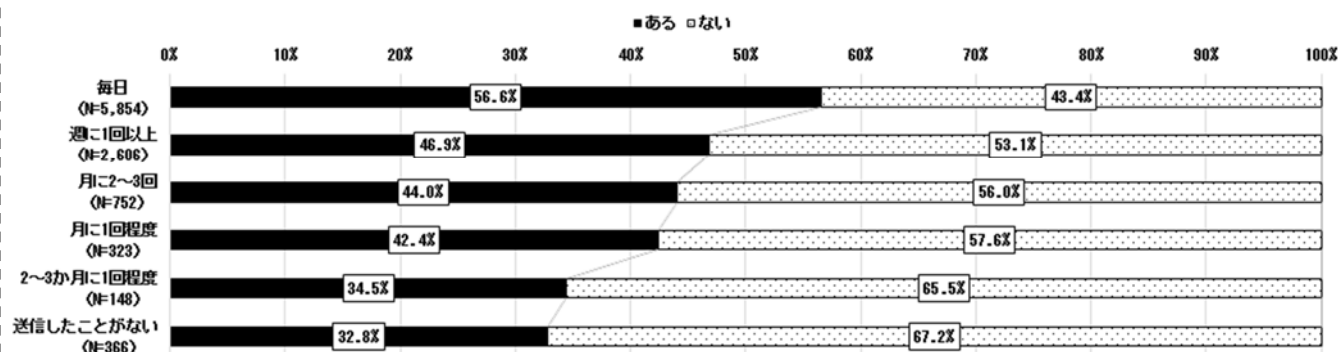
歩数データ送信頻度×挨拶頻度の変化 N=10,049 検定不能



(参考4) 歩数データ送信頻度別にみる「体調や習慣の変化」

歩数送信頻度が多いほど、体調や習慣に良い変化がある人が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×体調や習慣に良い変化はあったか N=10,049 p<0.05



IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

2 アプリ独自機能の使用状況

問 18 あなたはアプリで以下の機能のどれかを使ったことはありますか。(ひとつ選択)

1. ランキングの確認 2. ウォーキングコース 3. 写真投稿 4. バッジのコレクション
5. ミッション・クーポン 6. スタンプイベント

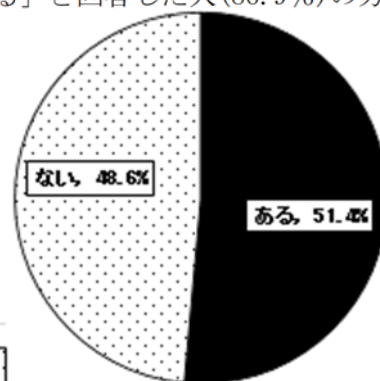
アプリの機能を使ったことが 「ある」と回答した人は51.4%でした。

男女別では、男性の方が「ある」と回答した人の割合が女性よりも高く、年代別では、10・20歳で、使ったことが「ある」と回答した人の割合が最も低く(45.6%)、55～59歳では最も多い55.3%の人が、使ったことが「ある」と回答していました。

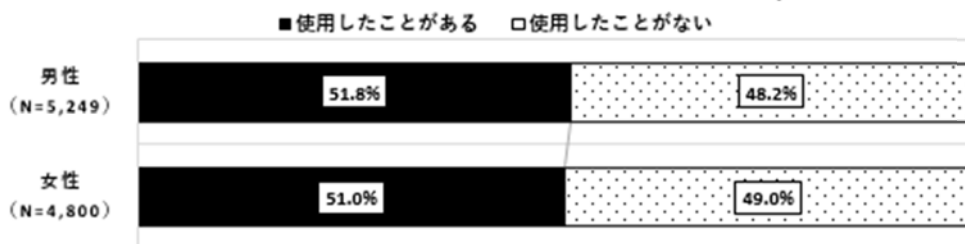
また、参加後に運動している割合は、アプリを使用したことが「ある」と回答した人(86.9%)の方が、「ない」と回答した人(77.4%)より高くなっていました。

N=10,049

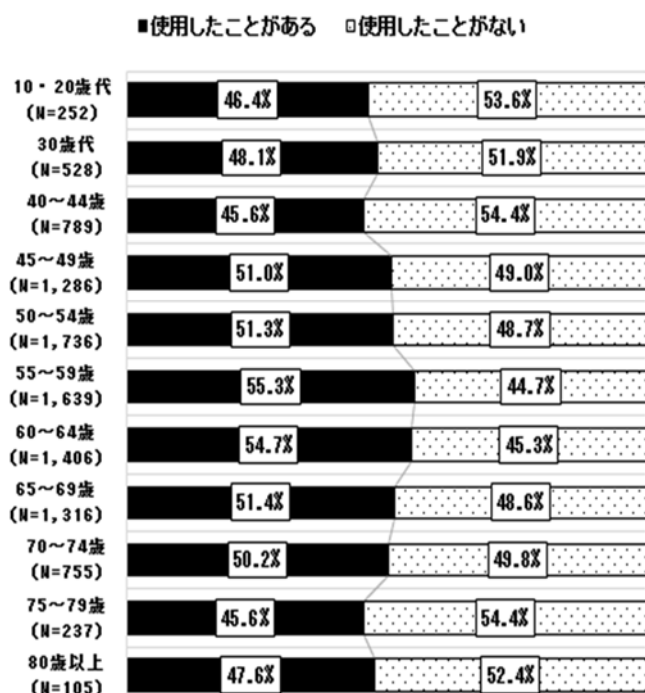
(アプリの機能を使用したことがある)	5,168	51.4%
(アプリの機能を使用したことがない)	4,881	48.6%



男女別のアプリ機能使用状況 N=10,049



年代別のアプリ機能使用の有無 (男女計) N=10,049 P<0.05



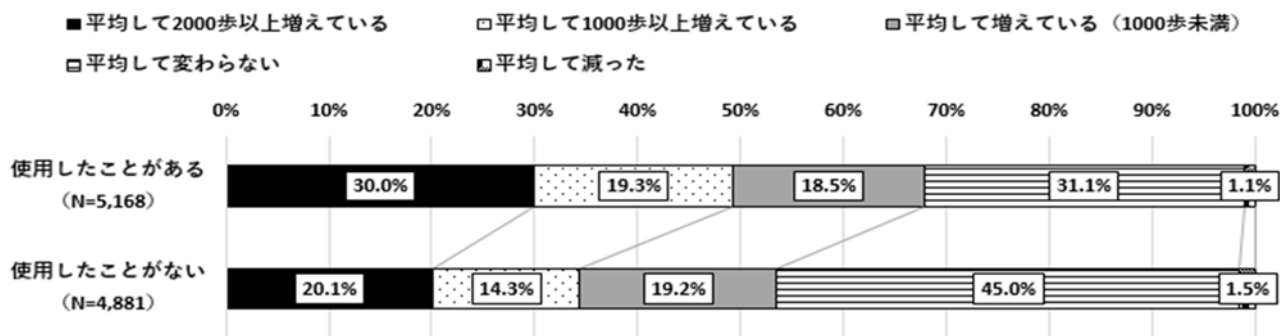
アプリ機能使用有無×参加後の運動実施状況 N=10,049 p<0.05



(参考1) アプリ機能使用の有無別にみる「歩数の変化」

アプリ機能を使用したことがある人の方が、アプリ参加後の歩数が増えています。

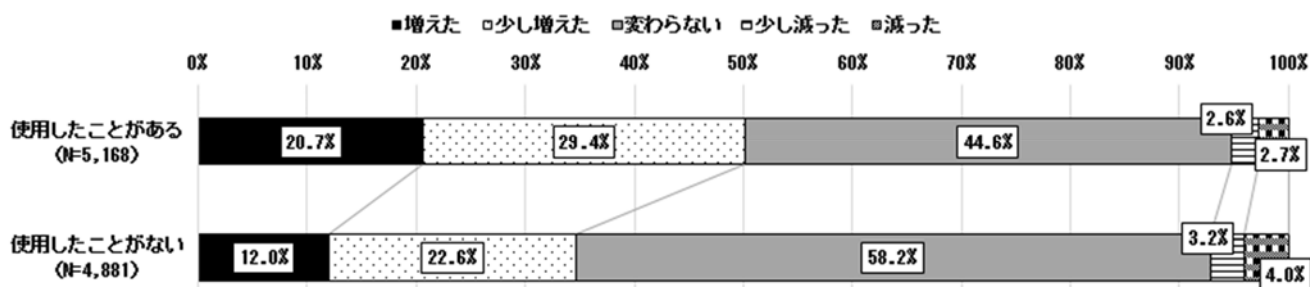
アプリ機能使用有無×歩数の変化 N=10,049 p<0.05



(参考2) アプリ機能使用の有無別にみる「外出頻度の変化」

アプリ機能を使用したことがある人の方が、アプリ参加後の外出頻度が増えています。

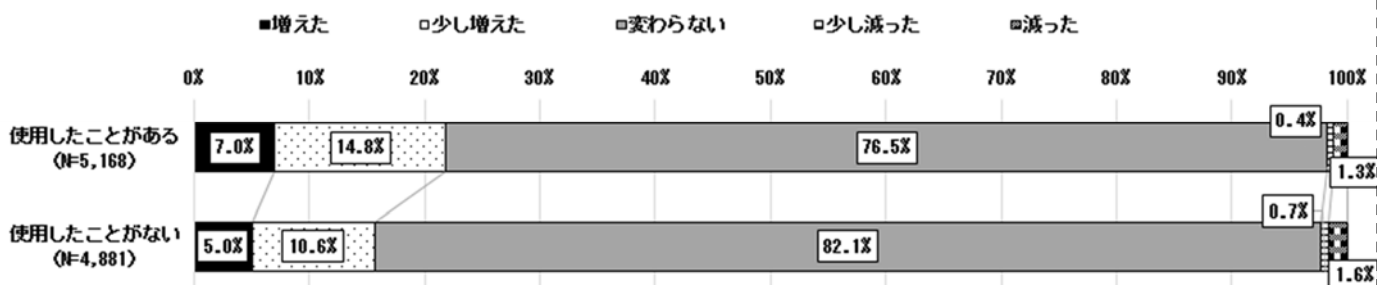
アプリ機能使用有無×外出頻度の変化 N=10,049 p<0,05



(参考3) アプリ機能使用の有無別にみる「挨拶頻度の変化」

アプリ機能を使用したことがある人の方が、アプリ参加後の挨拶頻度が増えています。

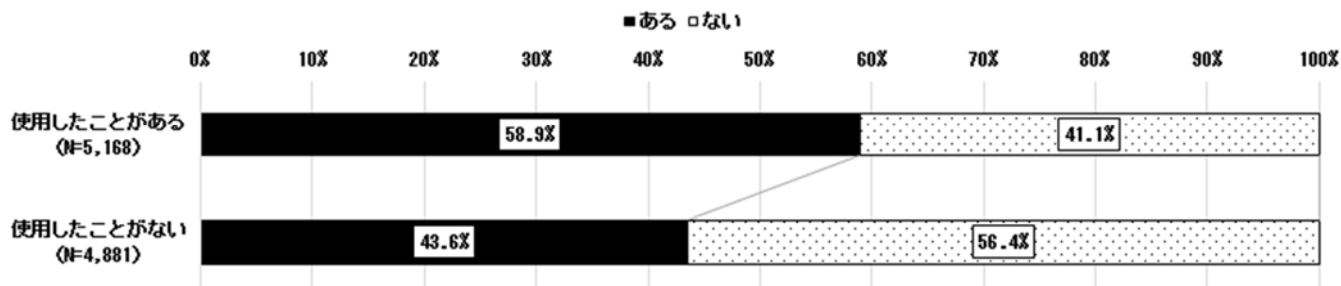
アプリ機能使用有無×挨拶頻度の変化 N=10,049 p<0,05



(参考4) アプリ機能使用の有無別にみる「体調や習慣の変化」

アプリ機能を使用したことがある人の方が、アプリ参加後に体調や習慣に良い変化を感じていました。

アプリ機能使用有無×体調や習慣に良い変化はあったか N=10,049 p<0.05



IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

3 使用したことがあるアプリ機能

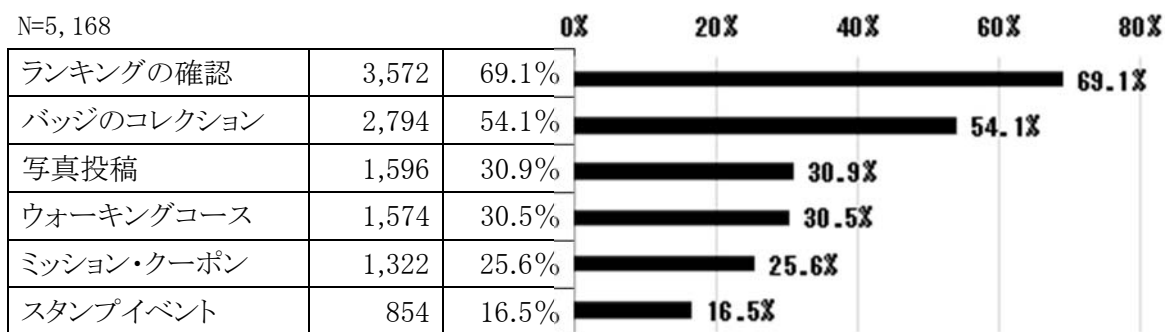
問 19 問 18 で「ある」に回答した方にお伺いします。アプリの機能のうち、使用したことがある機能はどれですか。(複数選択可)

「ランキングの確認」(69.1%) が最も多く、次いで「バッジのコレクション」(54.1%) でした。

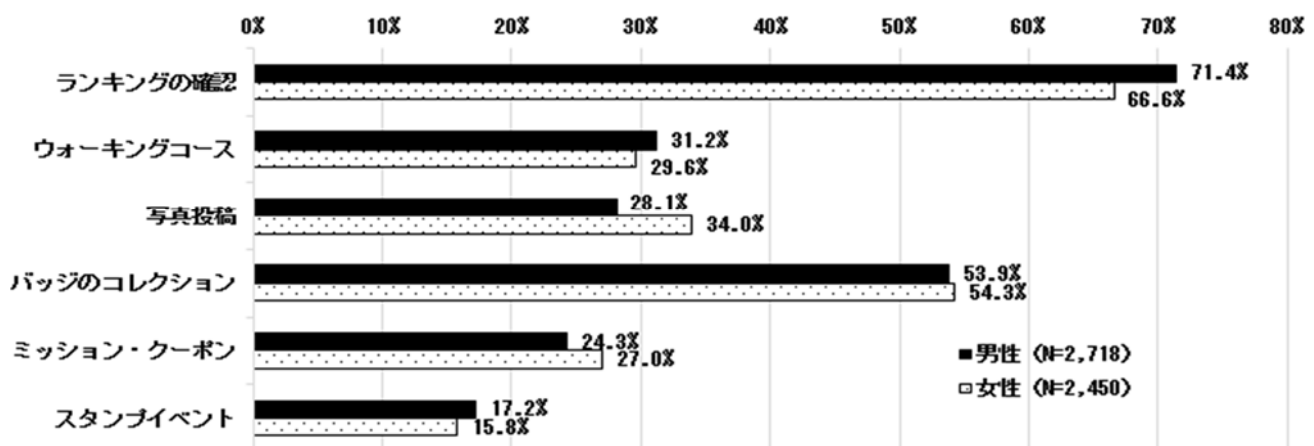
男女とも「ランキングの確認」、「バッジのコレクション」が1、2位でしたが、男性は3位が「ウォーキングコース」であったのに対し、女性は「写真投稿」でした。

年代別では、40～44 歳代では「バッジのコレクション」が最も多くなっていましたが、他の年代は「ランキングの確認」が最も多くなっていました。2 番目については、74 歳までは「バッジのコレクション」が多くなっていましたが、75 歳以上は「写真投稿」でした。「ミッション・クーポン」、「ウォーキングコース」、「写真投稿」はどの年代でも3位～5位でした。また、「スタンプイベント」は、どの年代でも6位となっていました。

N=5,168



使用したことがあるアプリ機能 (男女計)



【男女計：10・20歳代】

N=117

	度数	割合
ランキングの確認	81	69.2%
ウォーキングコース	22	18.8%
写真投稿	27	23.1%
バッジのコレクション	74	63.2%
ミッション・クーポン	42	35.9%
スタンプイベント	17	14.5%

【男女計：30歳代】

N=254

	度数	割合
ランキングの確認	179	70.5%
ウォーキングコース	57	22.4%
写真投稿	59	23.2%
バッジのコレクション	169	66.5%
ミッション・クーポン	83	32.7%
スタンプイベント	47	18.5%

【男女計：40～44歳代】 N=360

	度数	割合
ランキングの確認	239	66.4%
ウォーキングコース	90	25.0%
写真投稿	91	25.3%
バッジのコレクション	242	67.2%
ミッション・クーポ	99	27.5%
スタンプイベント	58	16.1%

【男女計：50～54歳代】 N=891

	度数	割合
ランキングの確認	600	67.3%
ウォーキングコース	302	33.9%
写真投稿	291	32.7%
バッジのコレクション	516	57.9%
ミッション・クーポ	267	30.0%
スタンプイベント	181	20.3%

【男女計：60～64歳代】 N=769

	度数	割合
ランキングの確認	530	68.9%
ウォーキングコース	251	32.6%
写真投稿	256	33.3%
バッジのコレクション	391	50.8%
ミッション・クーポ	194	25.2%
スタンプイベント	114	14.8%

【男女計：70～74歳代】 N=379

	度数	割合
ランキングの確認	306	80.7%
ウォーキングコース	101	26.6%
写真投稿	126	33.2%
バッジのコレクション	151	39.8%
ミッション・クーポ	48	12.7%
スタンプイベント	41	10.8%

【男女計：80歳代】 N=50

	度数	割合
ランキングの確認	36	72.0%
ウォーキングコース	10	20.0%
写真投稿	17	34.0%
バッジのコレクション	15	30.0%
ミッション・クーポ	7	14.0%
スタンプイベント	4	8.0%

【男女計：45～49歳代】 N=656

	度数	割合
ランキングの確認	417	63.6%
ウォーキングコース	194	29.6%
写真投稿	174	26.5%
バッジのコレクション	398	60.7%
ミッション・クーポ	193	29.4%
スタンプイベント	138	21.0%

【男女計：55～59歳代】 N=907

	度数	割合
ランキングの確認	593	65.4%
ウォーキングコース	304	33.5%
写真投稿	307	33.8%
バッジのコレクション	504	55.6%
ミッション・クーポ	246	27.1%
スタンプイベント	169	18.6%

【男女計：65～69歳代】 N=677

	度数	割合
ランキングの確認	501	74.0%
ウォーキングコース	219	32.3%
写真投稿	215	31.8%
バッジのコレクション	302	44.6%
ミッション・クーポ	132	19.5%
スタンプイベント	78	11.5%

【男女計：75～79歳代】 N=108

	度数	割合
ランキングの確認	90	83.3%
ウォーキングコース	24	22.2%
写真投稿	33	30.6%
バッジのコレクション	32	29.6%
ミッション・クーポ	11	10.2%
スタンプイベント	7	6.5%

IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

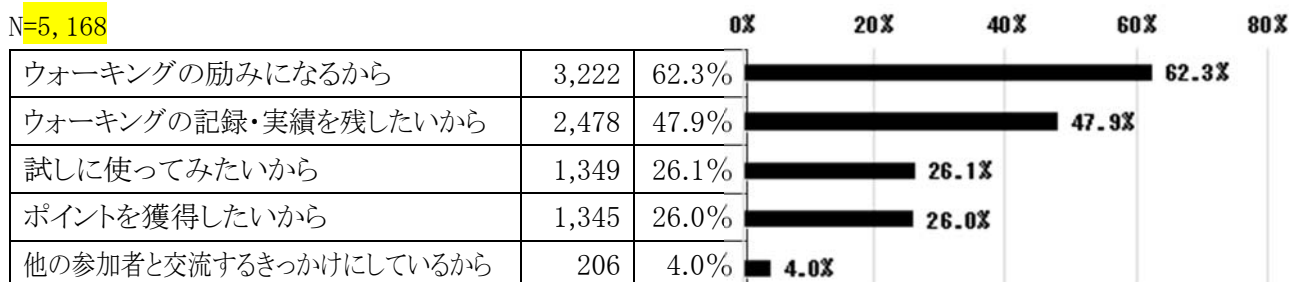
4 アプリ機能を使用している理由

問 20 問 18 で「ある」に回答した方にお伺いします。使用している理由はどれですか。(複数選択可)

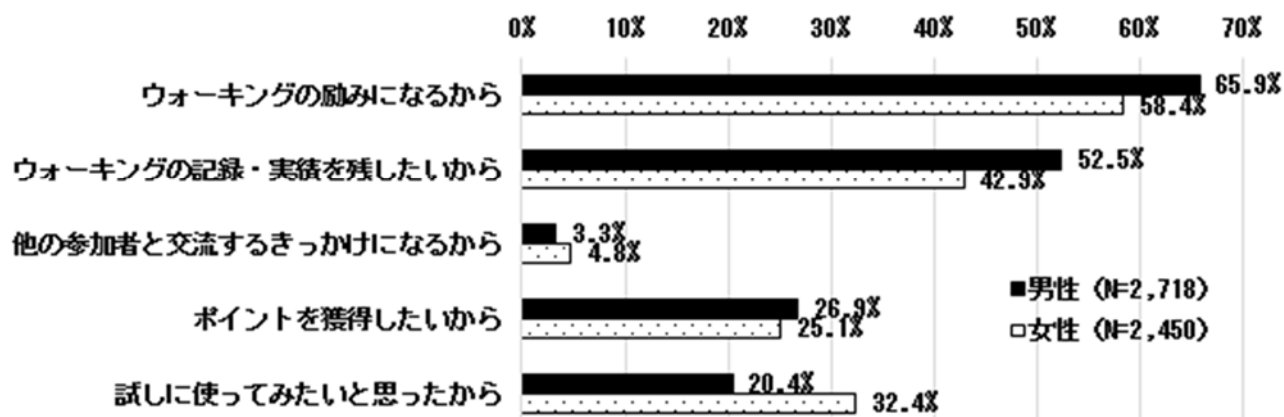
「ウォーキングの励みになるから」が最も多く (62.3%)、次いで「ウォーキングの記録・実績を残したいから」(47.9%) となっており、1位、2位共に男女別でも同じ順位でした。

年代別では、いずれの年代も「ウォーキングの励みになるから」が最も多く、次に「ウォーキングの記録・実績を残したいから」が最も多くなっていました。

N=5,168



アプリ機能を使用している理由 (男女計)



【男女計：10・20歳代】

N=117

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	59	50.4%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	50	42.7%
他の参加者と交流するきっかけになるから	2	1.7%
ポイントを獲得したいから	43	36.8%
試しに使ってみたいと思ったから	47	40.2%

【男女計：30歳代】

N=254

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	130	51.2%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	119	46.9%
他の参加者と交流するきっかけになるから	11	4.3%
ポイントを獲得したいから	105	41.3%
試しに使ってみたいと思ったから	92	36.2%

【男女計：40～44歳代】

N=360

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	208	57.8%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	174	48.3%
他の参加者と交流するきっかけになるから	15	4.2%
ポイントを獲得したいから	106	29.4%
試しに使ってみたいと思ったから	128	35.6%

【男女計：45～49歳代】

N=656

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	362	55.2%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	304	46.3%
他の参加者と交流するきっかけになるから	27	4.1%
ポイントを獲得したいから	201	30.6%
試しに使ってみたいと思ったから	206	31.4%

【男女計：50～54歳代】 N=891

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	547	61.4%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	428	48.0%
他の参加者と交流するきっかけになるから	40	4.5%
ポイントを獲得したいから	247	27.7%
試しに使ってみたいと思ったから	253	28.4%

【男女計：55～59歳代】 N=907

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	545	60.1%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	425	46.9%
他の参加者と交流するきっかけになるから	40	4.4%
ポイントを獲得したいから	253	27.9%
試しに使ってみたいと思ったから	257	28.3%

【男女計：60～64歳代】 N=769

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	514	66.8%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	375	48.8%
他の参加者と交流するきっかけになるから	29	3.8%
ポイントを獲得したいから	153	19.9%
試しに使ってみたいと思ったから	176	22.9%

【男女計：65～69歳代】 N=677

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	465	68.7%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	338	49.9%
他の参加者と交流するきっかけになるから	25	3.7%
ポイントを獲得したいから	143	21.1%
試しに使ってみたいと思ったから	122	18.0%

【男女計：70～74歳代】 N=379

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	272	71.8%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	191	50.4%
他の参加者と交流するきっかけになるから	12	3.2%
ポイントを獲得したいから	70	18.5%
試しに使ってみたいと思ったから	49	12.9%

【男女計：75～79歳代】 N=108

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	80	74.1%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	47	43.5%
他の参加者と交流するきっかけになるから	4	3.7%
ポイントを獲得したいから	17	15.7%
試しに使ってみたいと思ったから	15	13.9%

【男女計：80歳以上】 N=50

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	40	80.0%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	27	54.0%
他の参加者と交流するきっかけになるから	1	2.0%
ポイントを獲得したいから	7	14.0%
試しに使ってみたいと思ったから	4	8.0%

IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

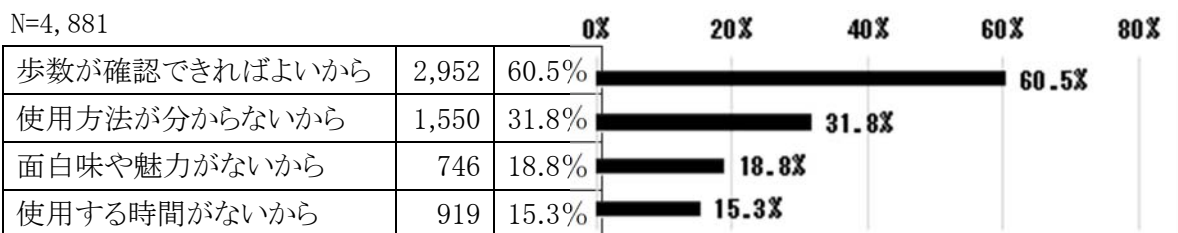
5 アプリ機能を使用していない理由

問 21 問 18 で「ない」に回答した方に伺います。使用していない理由はどれですか。（複数選択可）

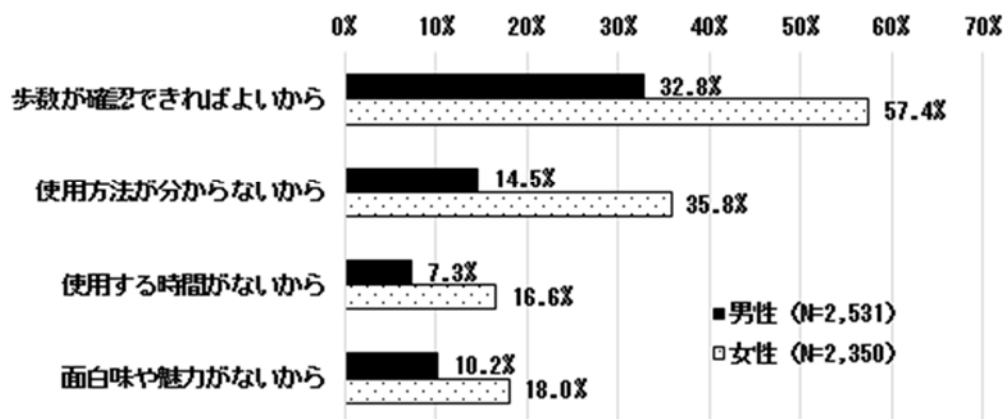
「歩数が確認できればよいから」（60.5%）が最も多く、次いで「使用方法が分からないから」（31.8%）、「面白味や魅力がないから」（18.8%）、「使用する時間がないから」（15.3%）の順番でした。

男女別では、男女とも「歩数が確認できればよいから」が最も多く、次いで「使用方法が分からないから」、「面白味や魅力がないから」の順番でした。

年代別でも、いずれも「歩数が確認できればよいから」が最も多く、次いで「使用方法が分からないから」となっていました。



アプリ機能を使用していない理由（男女計）



【男女計】

【男女計：10・20歳代】

N=135

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	77	57.0%
使用方法が分からないから	38	28.1%
使用する時間がないから	28	20.7%
面白味や魅力がないから	34	25.2%

【男女計：30歳代】

N=274

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	168	61.3%
使用方法が分からないから	83	30.3%
使用する時間がないから	50	18.2%
面白味や魅力がないから	73	26.6%

【男女計：40～44歳代】

N=429

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	247	57.6%
使用方法が分からないから	122	28.4%
使用する時間がないから	80	18.6%
面白味や魅力がないから	108	25.2%

【男女計：45～49歳代】

N=630

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	361	57.3%
使用方法が分からないから	192	30.5%
使用する時間がないから	113	17.9%
面白味や魅力がないから	120	19.0%

【男女計：50～54歳代】

N=845

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	474	56.1%
使用方法が分からないから	277	32.8%
使用する時間がないから	155	18.3%
面白味や魅力がないから	180	21.3%

【男女計：55～59歳代】

N=732

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	419	57.2%
使用方法が分からないから	235	32.1%
使用する時間がないから	135	18.4%
面白味や魅力がないから	134	18.3%

【男女計：60～64歳代】

N=637

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	391	61.4%
使用方法が分からないから	199	31.2%
使用する時間がないから	95	14.9%
面白味や魅力がないから	113	17.7%

【男女計：65～69歳代】 >

N=639

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	431	67.4%
使用方法が分からないから	203	31.8%
使用する時間がないから	57	8.9%
面白味や魅力がないから	97	15.2%

【男女計：70～74歳代】

N=376

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	266	70.7%
使用方法が分からないから	123	32.7%
使用する時間がないから	26	6.9%
面白味や魅力がないから	48	12.8%

【男女計：75～79歳代】

N=129

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	84	65.1%
使用方法が分からないから	54	41.9%
使用する時間がないから	6	4.7%
面白味や魅力がないから	10	7.8%

【男女計：80歳以上】

N=55

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	34	61.8%
使用方法が分からないから	24	43.6%
使用する時間がないから	1	1.8%
面白味や魅力がないから	2	3.6%

V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

1 参加前・後の運動習慣

問 22	アプリ参加前の運動実施状況（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。（○はひとつ）
問 23	アプリ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）

参加前に「運動していた」人は65.6%でしたが、参加後に「運動している」人は85.8%と、20.2ポイント増加していました。特に、参加後に、「(以前より)運動するようになった」人は39.0%でした。

年代別では、すべての年代で「運動するようになった」と回答した人が28%以上見られ、幅広い年代で当事業への参加が運動を促すきっかけとなっていました。

【参加前】 N=10,049

運動をしていなかった。 その当時、それから先もするつもりはなかった。	1,718	17.1%	} 運動してなかった人 34.4%
運動をしていなかった。 近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。	1,734	17.3%	
運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。	2,972	29.6%	} 運動していた人 65.6%
定期的に運動をしていた。 しかし、始めてから6か月以内であった。	343	3.4%	
定期的にスポーツ・運動をしていた。 また、6か月以上継続していた。	3,282	32.7%	

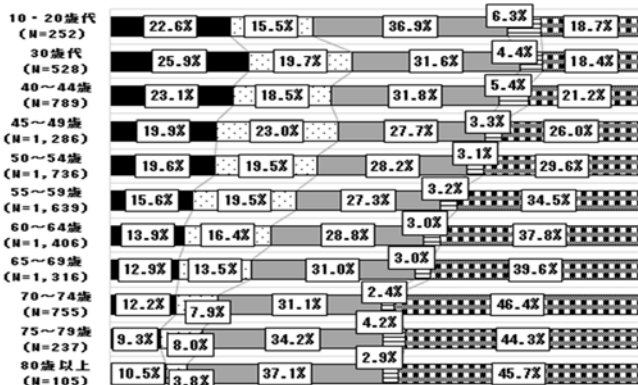


【参加後】 N=10,049

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)	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)	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)	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)	2,215	22.0%	
5	運動量が減った (定期的でなくなった)	353	3.5%	} 運動している人 85.8%
6	以前と変わらず運動していない	1,344	13.4%	
7	運動しなくなった	78	0.8%	} 運動していない人 14.2%

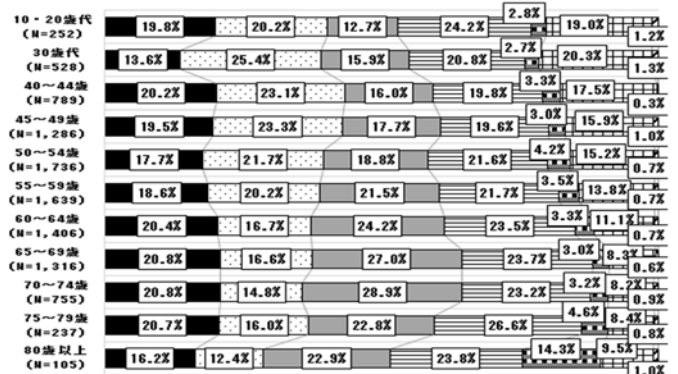
年代別の参加前の運動実施状況（男女計）
N=10,049 P<0.05

- 運動をしていなかった。その当時、それから先もするつもりはなかった。
- 運動をしていなかった。近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。
- ▨運動をしていた。しかし、定期的ではなかった。
- ▩定期的に運動をしていた。しかし、始めてから6か月以内であった。
- ◼定期的にスポーツ・運動をしていた。また、6か月以上継続していた。



年代別の参加後の運動実施状況（男女計）
N=10,049 P<0.05

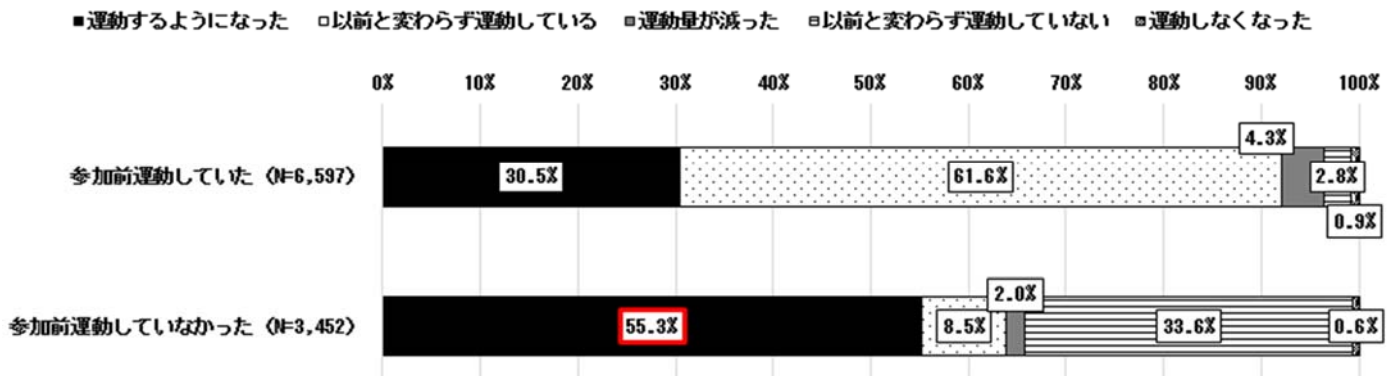
- 運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)
- 運動するようになった(1以外)
- ▨以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上)
- ▩以前と変わらず運動している(3以外)
- ◼運動量が減った(定期的でなくなった)
- ◻以前と変わらず運動していない
- ◻運動しなくなった



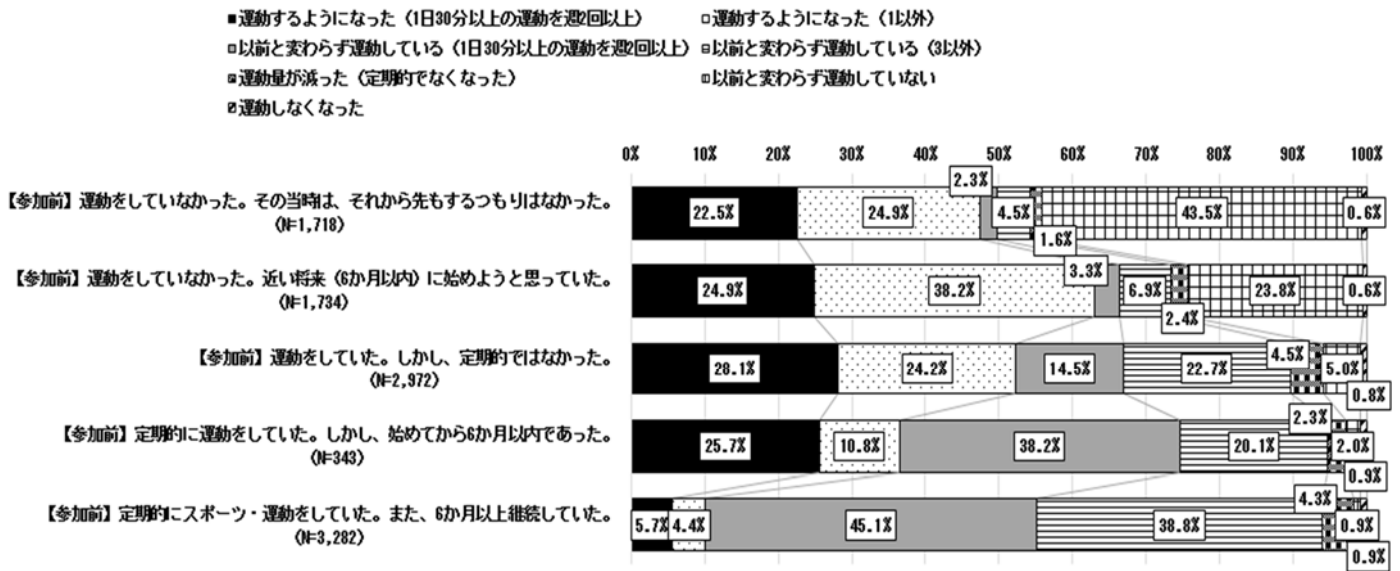
V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

参加前に「運動していなかった」人のうち、参加後に「運動するようになった」人は、55.3%でした。本事業が、運動を始めるきっかけになっています。

参加前の運動実施状況×参加後の運動実施状況 N=10,049 p<0.05



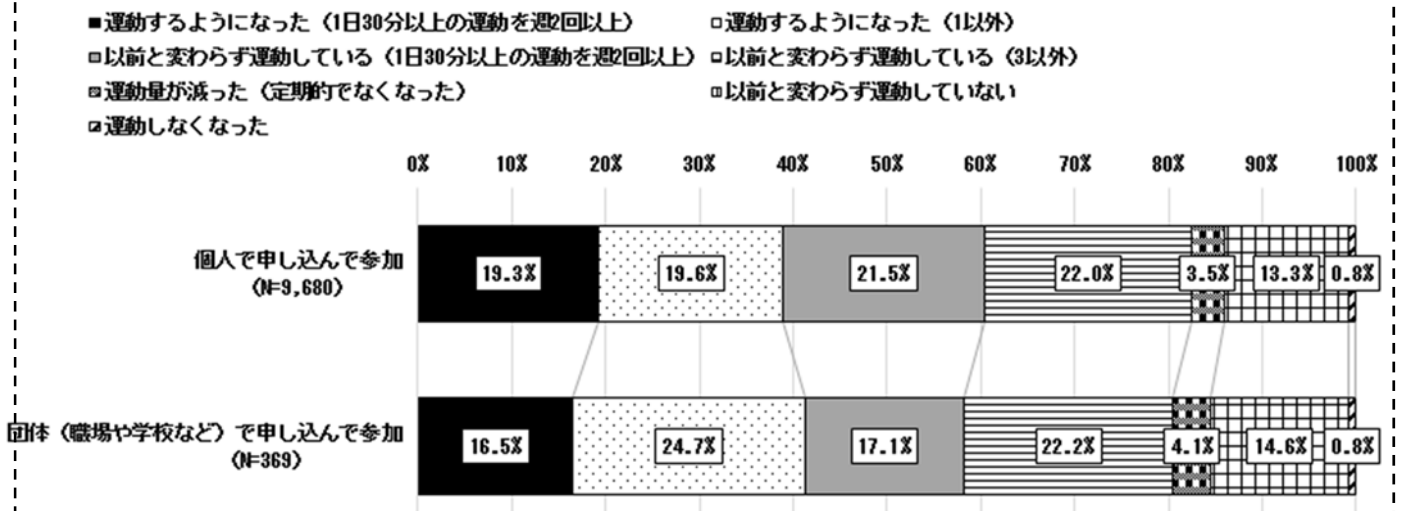
参加前の運動実施状況×参加後の運動実施状況 N=10,049 p<0.05



(参考) 「参加申込状況別の参加後の運動状況」

統計学的な差はみられませんが、参加申込状況別の参加後の運動状況では、団体(職場や学校など)で申し込んで参加した人の方が、「運動するようになった」人の割合が高くなっていました。

参加申し込み状況×参加後の運動状況 N=10,049 p<0.125



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

2 参加後の運動実施状況の継続期間

問 24 問 23 で 1~4 (運動している人) を選択した方にお伺いします。

運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。(ひとつ選択)

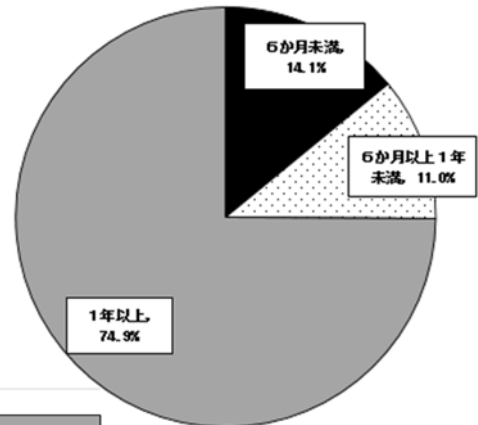
現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、74.9%でした。

年代別では、50歳以上の年代で、「1年以上」継続していると回答した人が70%を超えていました。

また、「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)」と回答した人は、67%の人がその状態を「1年以上」継続していると回答しており、本事業をきっかけに、運動が習慣となっていることが分かりました。

N=8,274

6か月未満	1,164	14.1%
6か月以上1年未満	914	11.0%
1年以上	6,196	74.9%



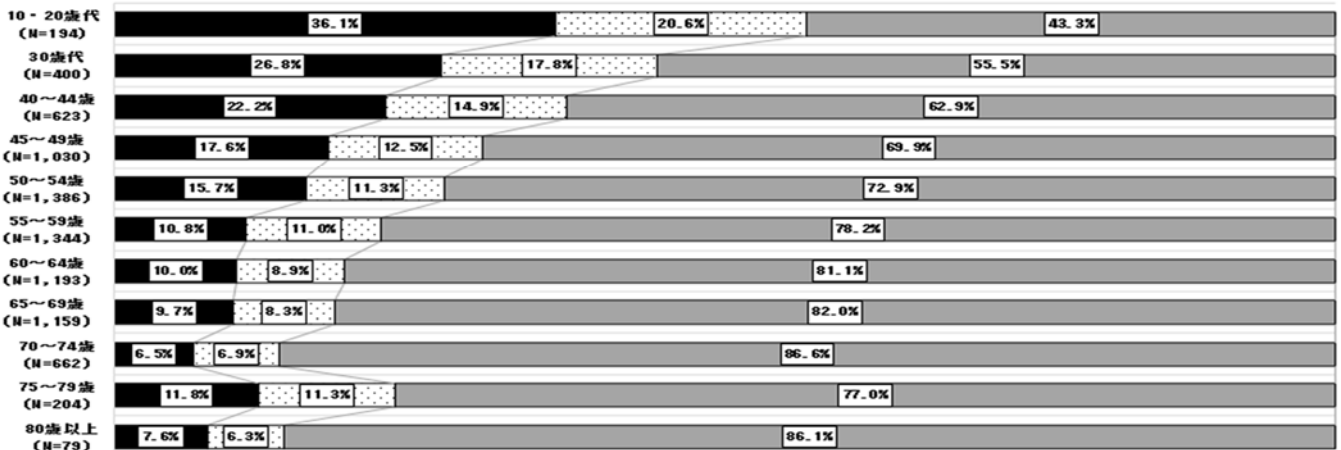
男女別の運動実施状況の継続期間 N=8,274
P<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上



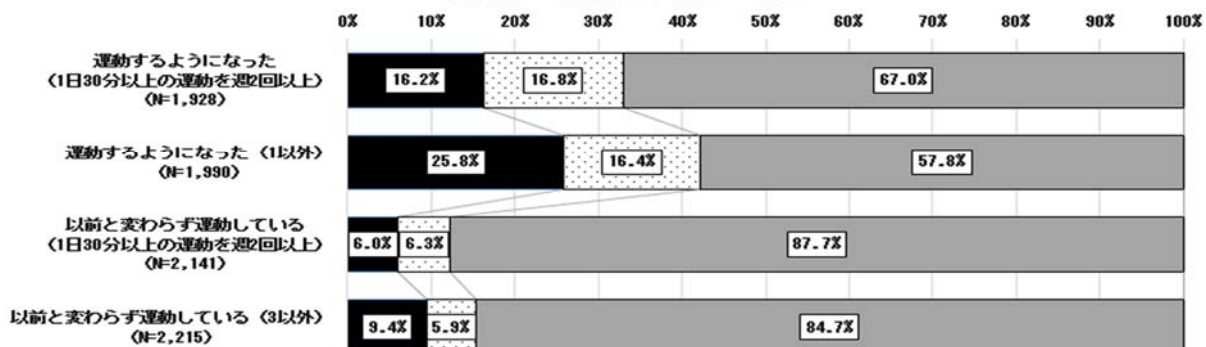
年代別の運動実施状況の継続期間 (男女計) N=8,274 P<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上



参加後の運動実施状況別の継続期間 N=8,274 p<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

3 参加後の外出頻度の変化

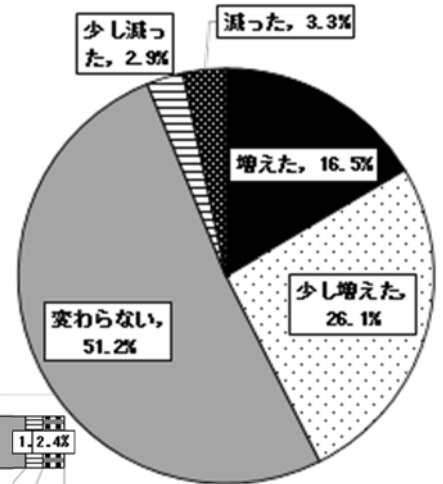
問 25 アプリ参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出頻度に変化はありますか？
(ひとつ選択)

参加前に比べて、参加後に外出頻度が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、42.6%でした。男女別では、「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人の割合は女性の方が多くなっていました。また、歩数データを毎日送信している人が外出頻度が「増えた」と回答した割合が最も多い傾向がみられ、アプリ機能の使用別では、使ったことがある人の方が「増えた」と回答した割合が多くなっていました。

N=10,049

増えた	1,657	16.5%
少し増えた	2,622	26.1%
変わらない	5,148	51.2%
少し減った	287	2.9%
減った	335	3.3%

42.6%



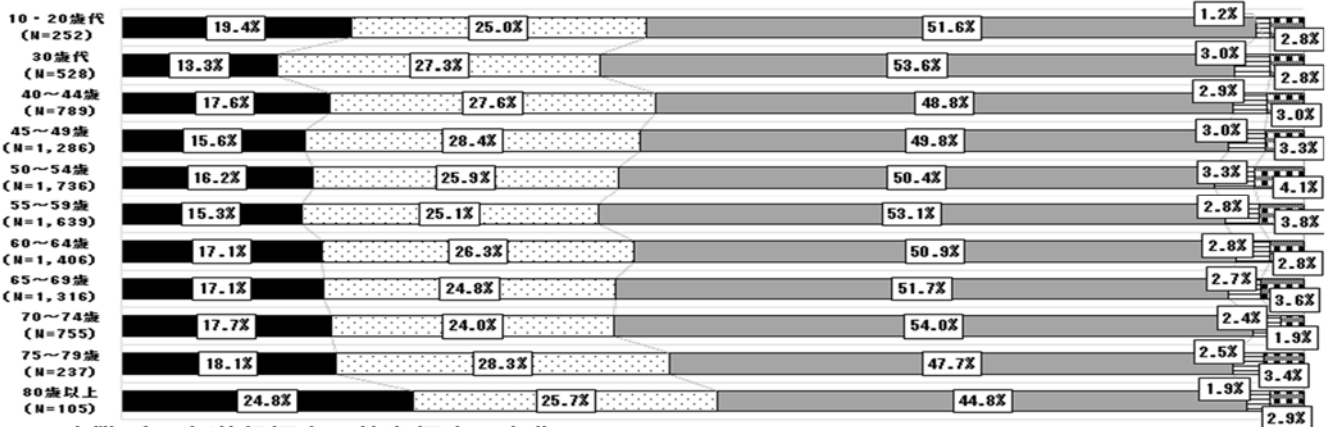
男女別の外出頻度の変化 N=10,049 P<0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



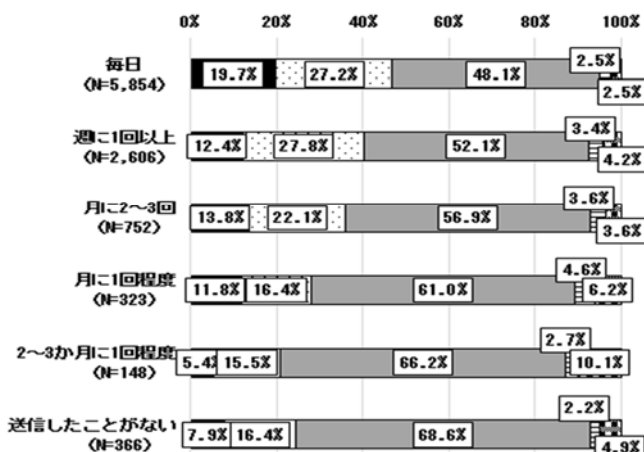
年代別の外出頻度の変化 (男女計) N=10,049

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



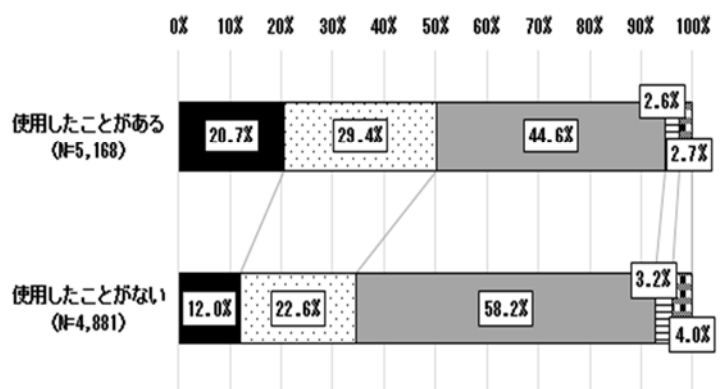
歩数データ送信頻度×外出頻度の変化 N=10,049 p<0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



アプリ機能使用有無×外出頻度の変化 N=10,049 p<0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

4 参加後の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

問 26 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)

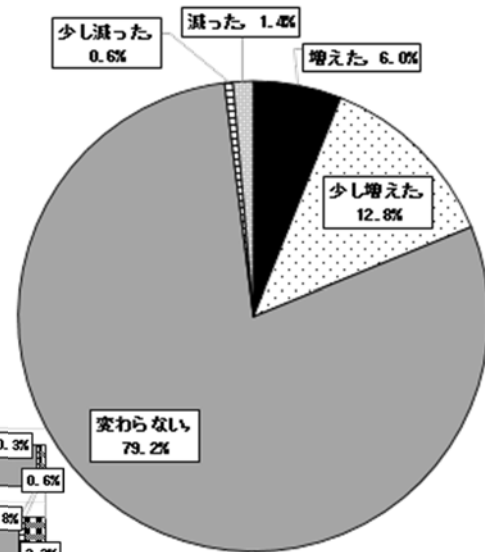
参加前に比べて、参加後に、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、18.8%でした。

年代別では、45～79歳までは、年代が上がるにつれて「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答している割合が多い傾向でした。

また、歩数を毎日送信している人が最も「増えた」と回答した人の割合が多く、アプリの機能を使用した人の方が「増えた」と回答した人が多くなっていました。

N=10,049

増えた	607	6.0%	18.8%
少し増えた	1,283	12.8%	
変わらない	7,961	79.2%	
少し減った	57	0.6%	
減った	141	1.4%	



周囲の人との会話やあいさつの機会は増えたか（男女別）

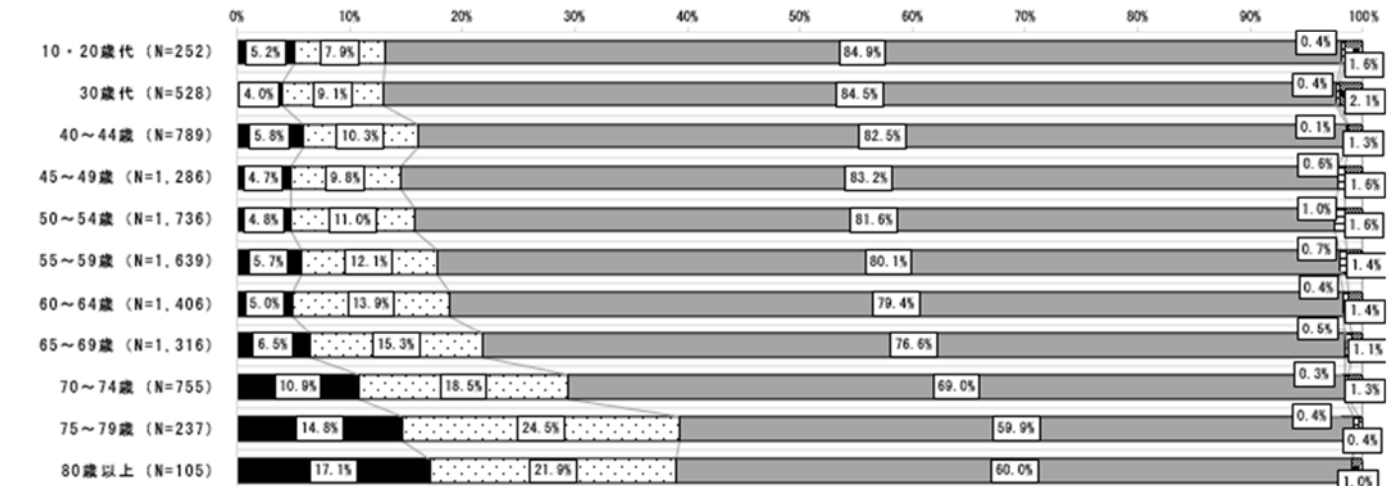
N=10,049 P<0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った

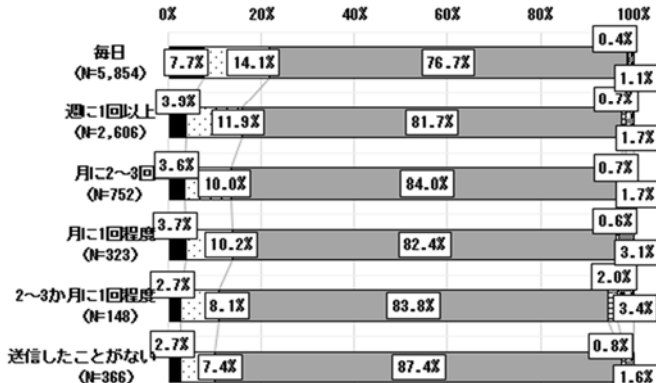


N=10,049 P<0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った

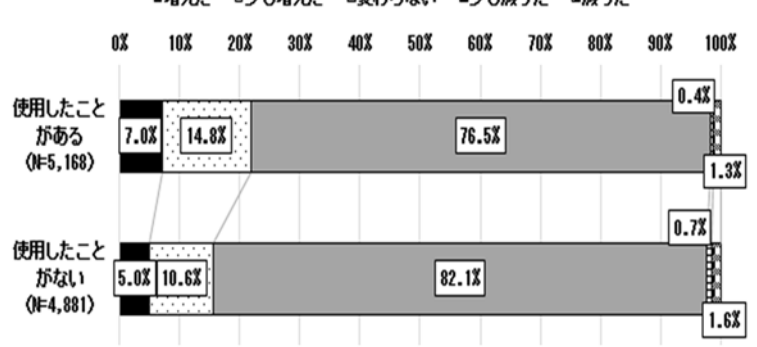


■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



N=10,049 p<0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

5 参加前・後の体調や習慣の変化

問 27 ウォーキングポイント参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。(○はひとつ)

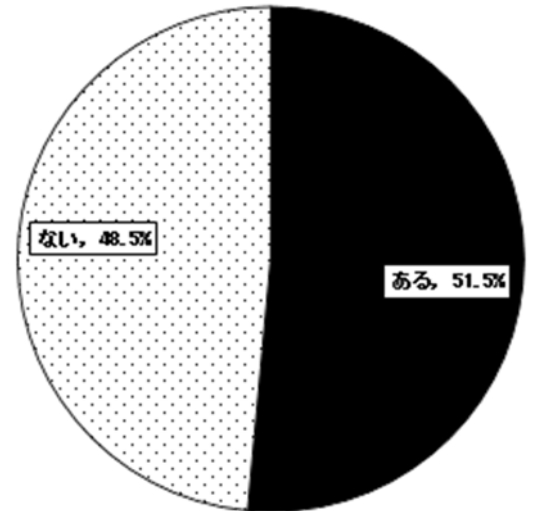
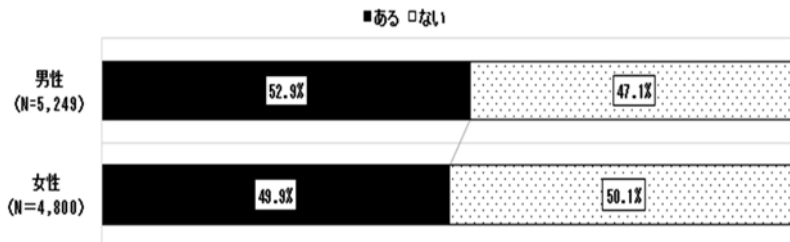
51.5%の人が、参加前と比べて、体調や習慣に良い変化がありました。

年代別では、概ね年代が上がるにつれて体調や習慣に良い変化がある人が増えていました。また、70～74歳の方の体調や習慣にいい変化があると回答した割合は、66.5%と最も高い割合となりました。

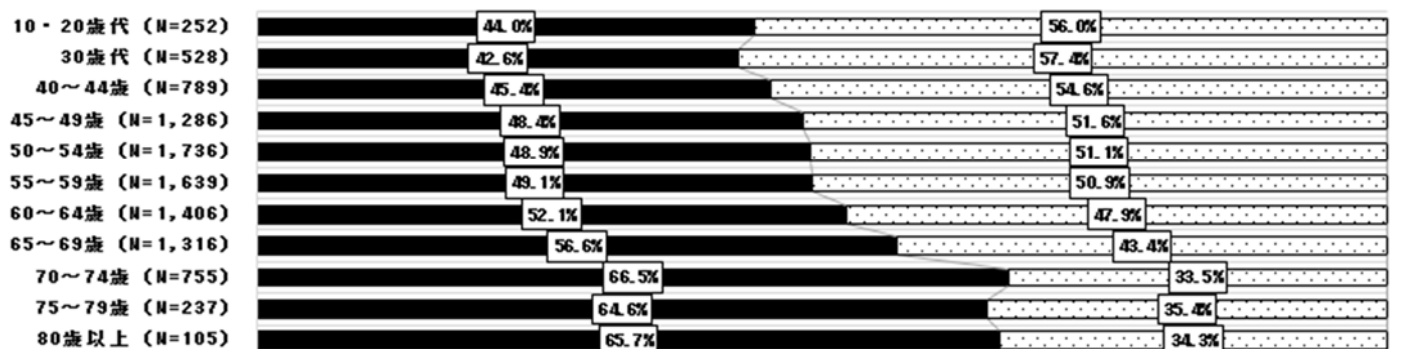
N=10,049

ある	5,171	51.5%
ない	4,878	48.5%

体調や習慣に良い変化はありますか (男女別) N=10,049 P<0.05

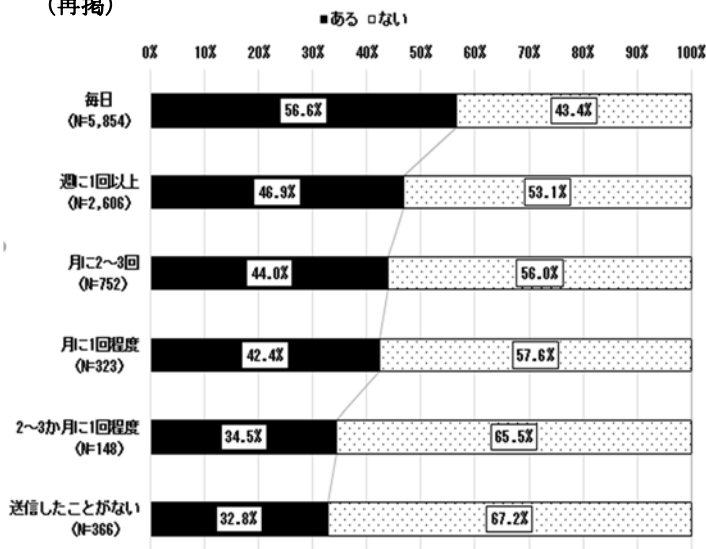


年代別の体調や習慣に良い変化はあるか (男女計) N=10,049 P<0.05



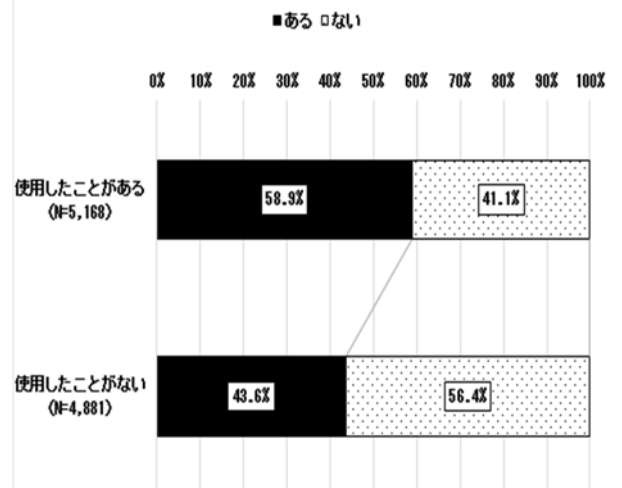
歩数データ送信頻度×体調や習慣に良い変化はあったか
N=10,049 p<0.05

(再掲)



アプリ機能使用有無×体調や習慣に良い変化
はあったか N=10,049 p<0.05

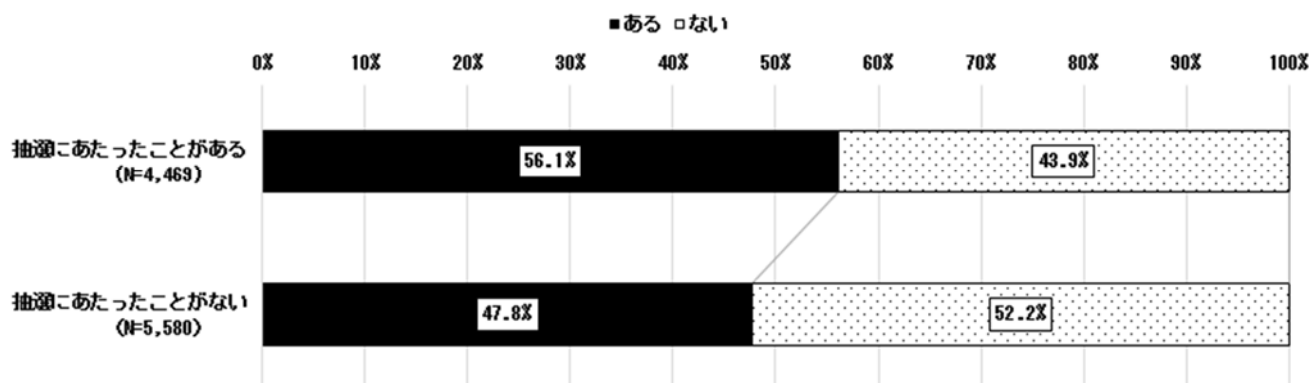
(再掲)



(参考1) 当選の有無別の「体調や習慣の変化」

当選したことのある人の方が、体調や習慣に良い変化を感じている人が多くなっていました。

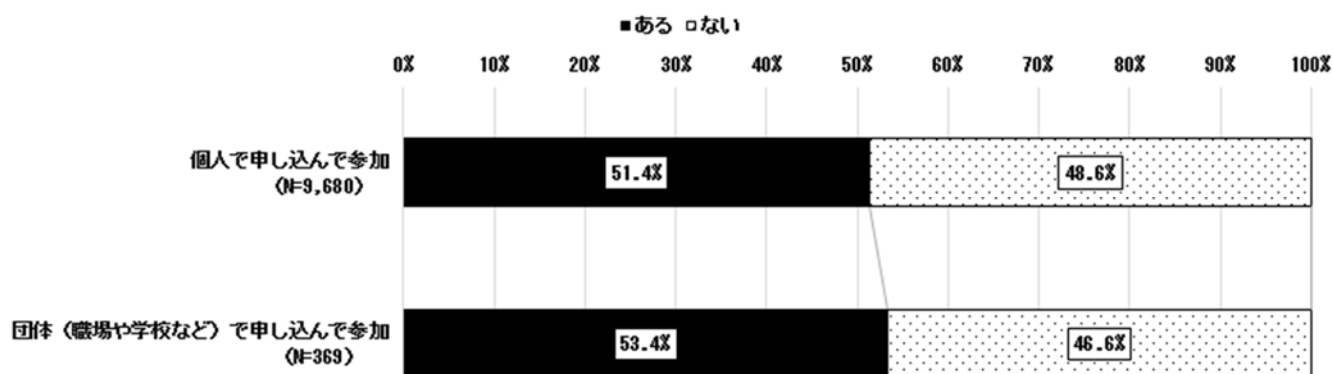
当選有無×体調や習慣に良い変化はあったか N=10,049 p<0.05



(参考2) 参加申込状況別の「体調や習慣の変化」

統計学的な差はありませんが、個人で申し込んで参加の方が、団体で申し込んで参加よりも、体調や習慣に良い変化を感じている人が多くなっていました。

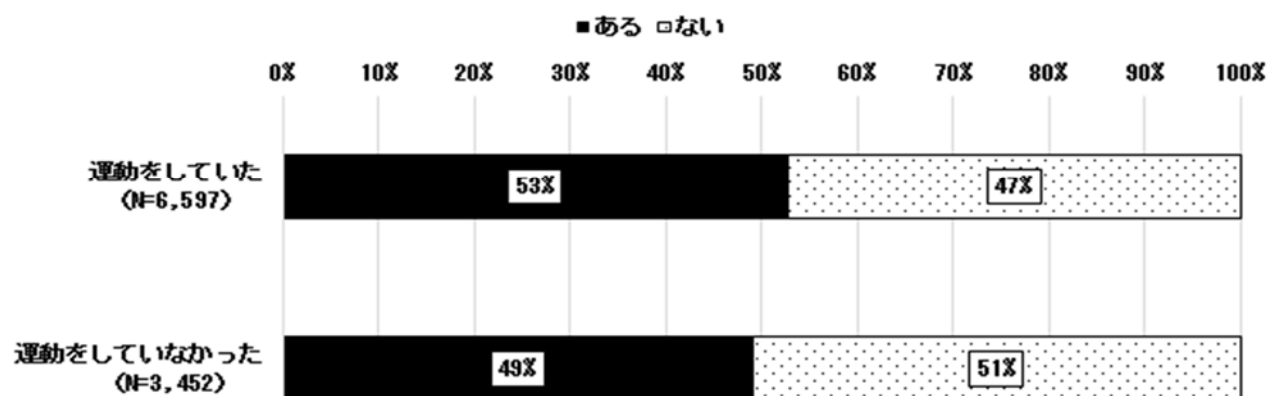
参加申し込み状況×体調や習慣に良い変化はあったか N=10,049 p=0.450



(参考3) 参加前の運動実施状況別の「参加前と比べて体調や習慣に良い変化はあるか」

参加前に運動をしていた方、運動をしていなかった方、どちらも、約50%の方が、参加前と比べて体調や習慣に良い変化を感じている人が多くなっていました。

参加前の運動実施状況×参加前と比べて体調や習慣に良い変化はあるか N=10,049 p<0.05



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

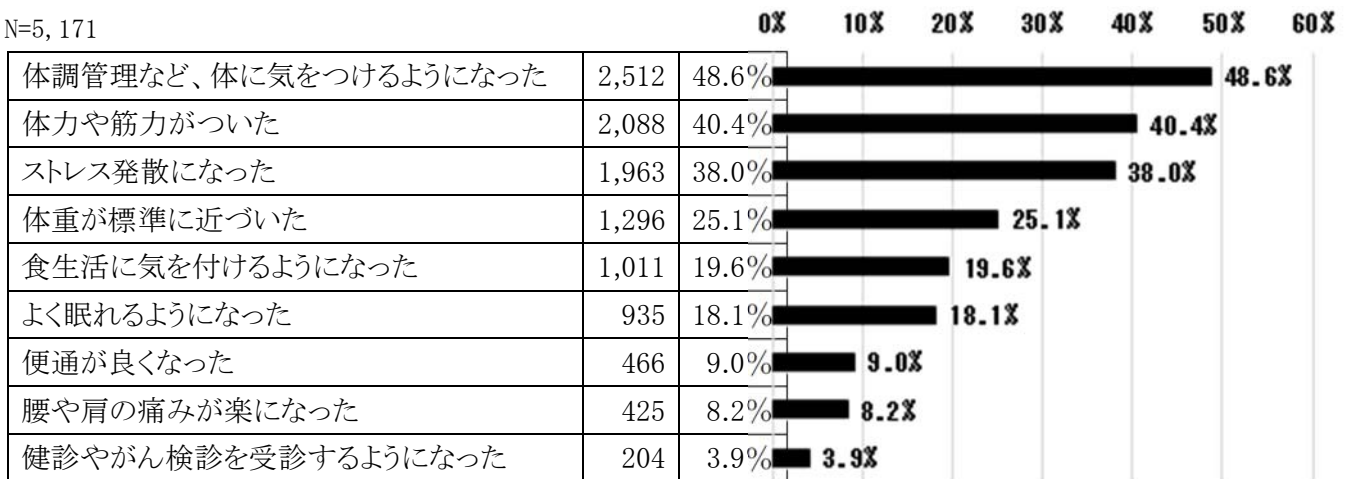
6 参加前・後の体調や習慣の変化内容

問 28 問 27 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。
あなたはどの項目にあてはまりますか。(複数選択可)

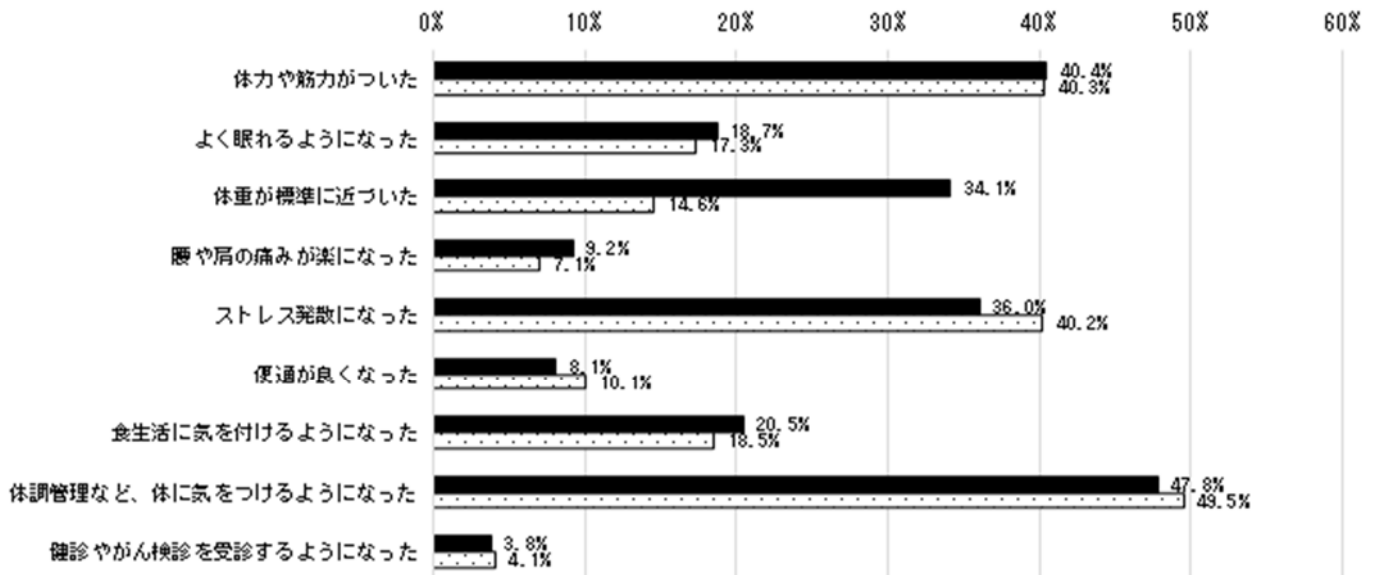
「体調管理など、体に気をつけるようになった」(48.6%) が最も多く、次いで「体力や筋力がついた」(40.4%)、「ストレス発散になった」(38.0%) の順でした。

男女別では、「体調管理など、体に気をつけるようになった」がいずれも最も多く、「健診やがん検診を受診するようになった」と回答した人は最も少なくなっていました。

N=5,171



男性 N=2,777 女性N=2,394 (複数回答可)



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

7 参加前・後の健康感

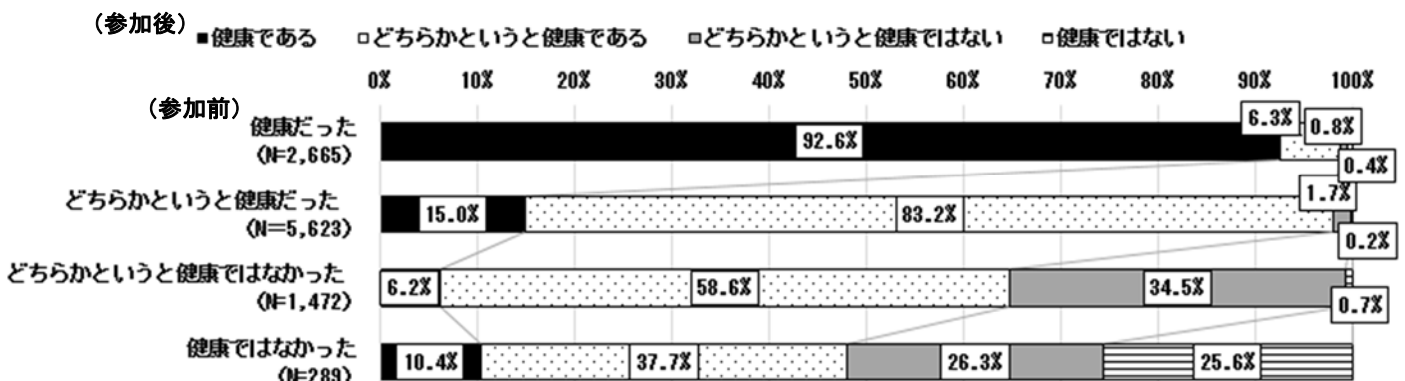
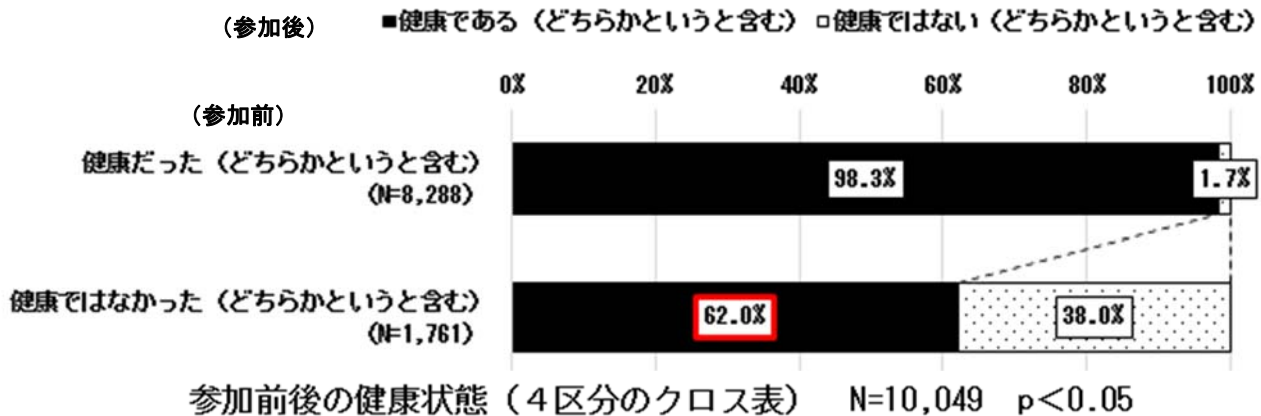
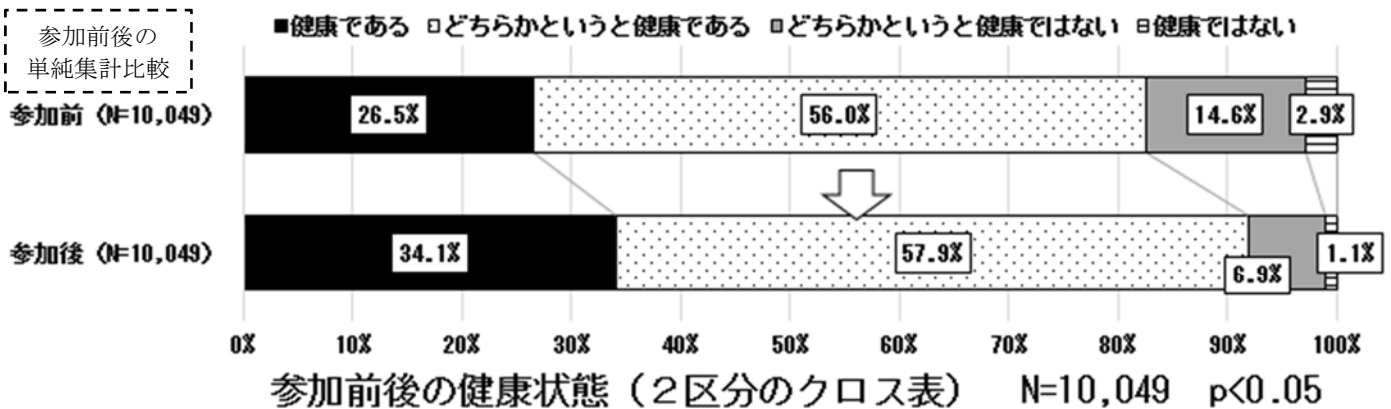
問 29 アプリ参加前の自分の健康状態についてどのように感じていましたか？（ひとつ選択）

問 30 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したか？（ひとつ選択）

「健康だった（「どちらかという健康だった」を含む）」と回答した人は、参加前は82.5%でしたが、参加後には92.0%に増えていました。

また、参加前は「健康ではなかった（「どちらかという」と含む）」人のうち、62.0%の人が、参加後は「健康である（「どちらかという」と含む）」と回答し、健康感の向上が見られました。

	【参加前】N=10,049		健康だった人 82.5%	【参加後】N=10,049		健康な人 92.0%
健康だった	2,665	26.5%		3,429	34.1%	
どちらかという健康だった	5,623	56.0%	5,814	57.9%		
どちらかという健康ではなかった	1,472	14.6%	700	7.0%		
健康ではなかった	289	2.9%	106	1.1%		



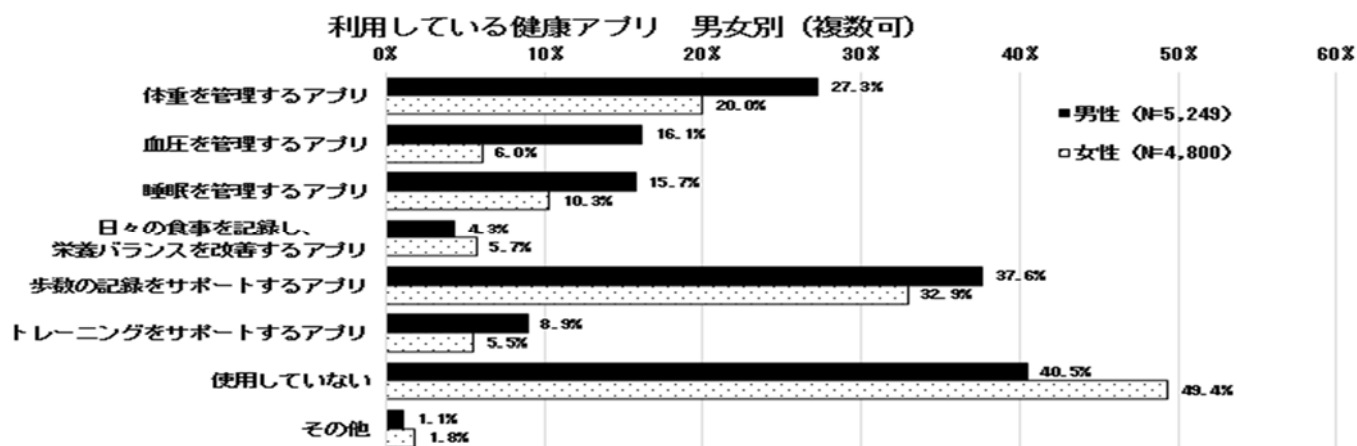
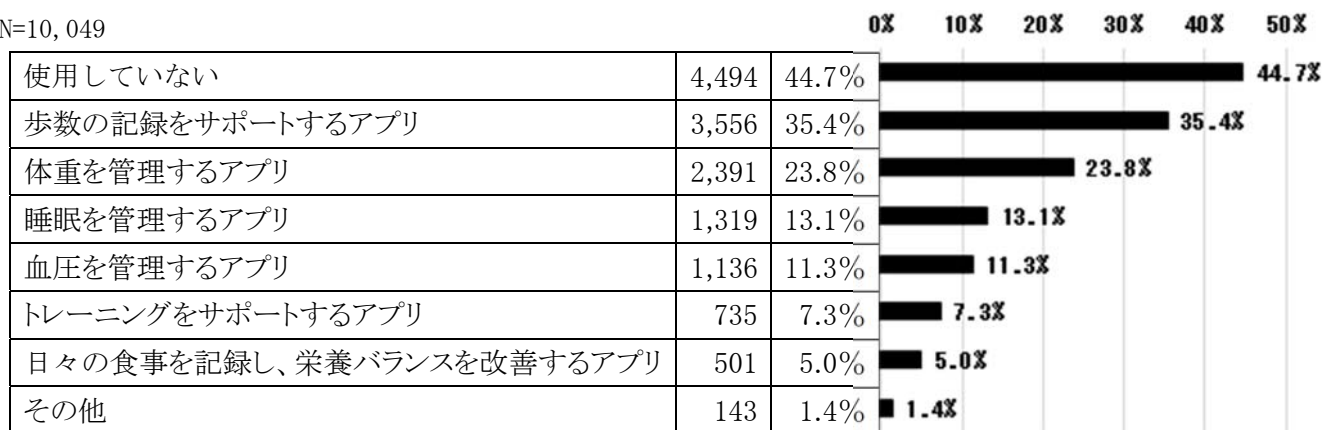
VI 健康アプリについて

1 健康アプリの利用状況

問 31 あなたは現在、よこはまウォーキングポイントアプリ以外に、健康に関するスマートフォンアプリを利用していますか

「使用していない」(44.7%) が最も多く、次いで「歩数の記録をサポートするアプリ」(35.4%)、「体重を管理するアプリ」(23.8%) の順になった。男女別及び、55歳～59歳以外の全年代で、よこはまウォーキングポイント以外の健康に関するスマートフォンアプリを「使用していない」が最も多く、次いで「歩数の記録をサポートするアプリ」が多くなっていました。

N=10,049



【男女計：10・20歳代】

N=252

	度数	割合
体重を管理するアプリ	58	23.0%
血圧を管理するアプリ	8	3.2%
睡眠を管理するアプリ	40	15.9%
日々の食事を記録し、栄養バランスを改善するアプリ	13	5.2%
歩数の記録をサポートするアプリ	84	33.3%
トレーニングをサポートするアプリ	23	9.1%
使用していない	115	45.6%
その他	7	2.8%

【男女計：30歳代】

N=528

	度数	割合
体重を管理するアプリ	146	27.7%
血圧を管理するアプリ	14	2.7%
睡眠を管理するアプリ	82	15.5%
日々の食事を記録し、栄養バランスを改善するアプリ	44	8.3%
歩数の記録をサポートするアプリ	178	33.7%
トレーニングをサポートするアプリ	50	9.5%
使用していない	231	43.8%
その他	10	1.9%

【男女計：40～44歳】 N=789

	度数	割合
体重を管理するアプリ	207	26.2%
血圧を管理するアプリ	44	5.6%
睡眠を管理するアプリ	106	13.4%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	52	6.6%
歩数の記録をサポートするアプリ	280	35.5%
トレーニングをサポートするアプリ	78	9.9%
使用していない	337	42.7%
その他	16	2.0%

【男女計：50～54歳】 N=1,736

	度数	割合
体重を管理するアプリ	447	25.7%
血圧を管理するアプリ	169	9.7%
睡眠を管理するアプリ	246	14.2%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	107	6.2%
歩数の記録をサポートするアプリ	616	35.5%
トレーニングをサポートするアプリ	149	8.6%
使用していない	733	42.2%
その他	23	1.3%

【男女計：60～64歳】 N=1,406

	度数	割合
体重を管理するアプリ	332	23.6%
血圧を管理するアプリ	192	13.7%
睡眠を管理するアプリ	183	13.0%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	59	4.2%
歩数の記録をサポートするアプリ	510	36.3%
トレーニングをサポートするアプリ	71	5.0%
使用していない	632	45.0%
その他	21	1.5%

【男女計：70～74歳】 N=755

	度数	割合
体重を管理するアプリ	155	20.5%
血圧を管理するアプリ	135	17.9%
睡眠を管理するアプリ	73	9.7%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	14	1.9%
歩数の記録をサポートするアプリ	230	30.5%
トレーニングをサポートするアプリ	30	4.0%
使用していない	398	52.7%
その他	6	0.8%

【男女計：80歳以上】 N=105

	度数	割合
体重を管理するアプリ	8	7.6%
血圧を管理するアプリ	19	18.1%
睡眠を管理するアプリ	5	4.8%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	1	1.0%
歩数の記録をサポートするアプリ	29	27.6%
トレーニングをサポートするアプリ	2	1.9%
使用していない	60	57.1%
その他	2	1.9%

【男女計：45～49歳】 N=1,286

	度数	割合
体重を管理するアプリ	330	25.7%
血圧を管理するアプリ	103	8.0%
睡眠を管理するアプリ	166	12.9%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	75	5.8%
歩数の記録をサポートするアプリ	469	36.5%
トレーニングをサポートするアプリ	135	10.5%
使用していない	542	42.1%
その他	24	1.9%

【男女計：55～59歳】 N=1,639

	度数	割合
体重を管理するアプリ	404	24.6%
血圧を管理するアプリ	219	13.4%
睡眠を管理するアプリ	263	16.0%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	95	5.8%
歩数の記録をサポートするアプリ	654	39.9%
トレーニングをサポートするアプリ	138	8.4%
使用していない	652	39.8%
その他	15	0.9%

【男女計：65～69歳】 N=1,316

	度数	割合
体重を管理するアプリ	269	20.4%
血圧を管理するアプリ	194	14.7%
睡眠を管理するアプリ	135	10.3%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	33	2.5%
歩数の記録をサポートするアプリ	445	33.8%
トレーニングをサポートするアプリ	53	4.0%
使用していない	657	49.9%
その他	17	1.3%

【男女計：75～79歳】 N=237

	度数	割合
体重を管理するアプリ	35	14.8%
血圧を管理するアプリ	39	16.5%
睡眠を管理するアプリ	20	8.4%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	8	3.4%
歩数の記録をサポートするアプリ	61	25.7%
トレーニングをサポートするアプリ	6	2.5%
使用していない	137	57.8%
その他	2	0.8%

VI 健康アプリについて

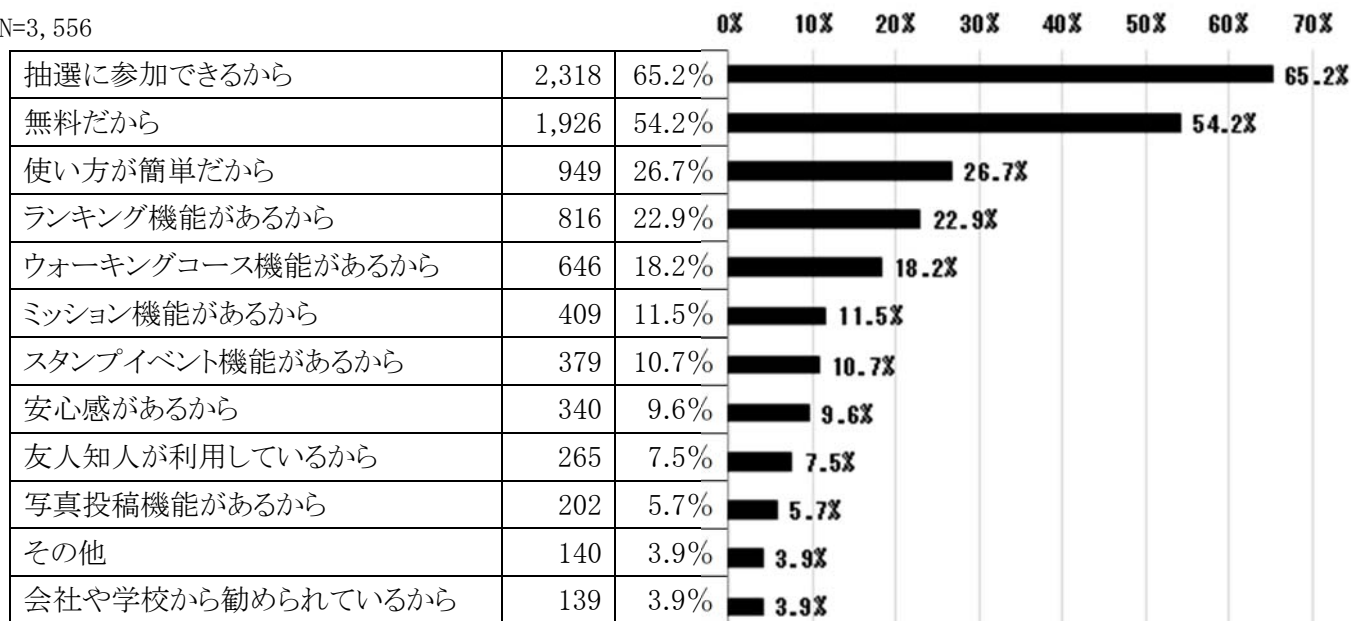
2 歩数計アプリの利用理由

問 32 問 31 で「5. 歩数の記録をサポートするアプリ」を選択した方に伺います。

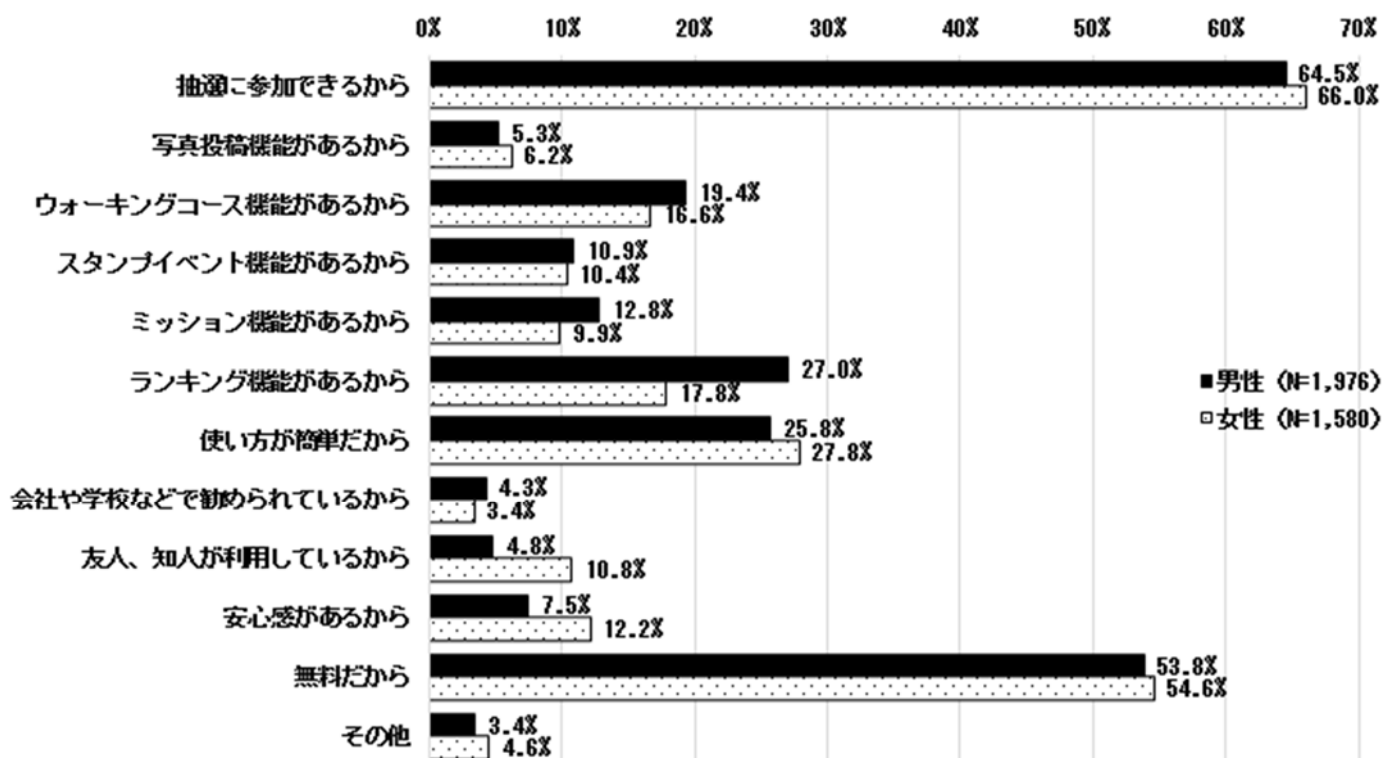
あなたが、よこはまウォーキングポイントアプリを利用している理由はどれですか。(複数選択可)

「抽選に参加できるから」(65.2%) が最も多く、次いで「無料だから」(54.2%)、「使い方が簡単だから」(26.7%) の順になっていました。年代別では、70～74 歳は「無料だから」、80 歳以上は「簡単だから」が最も多くなっており、それ以外の年代では、「抽選に参加できるから」が最も多くなっていました。

N=3, 556



よこはまウォーキングポイントアプリを使用している理由 男女別 (複数可)



【男女計：10・20歳代】

N=84

	度数	割合
抽選に参加できるから	72	85.7%
写真投稿機能があるから	3	3.6%
ウォーキングコース機能があるから	8	9.5%
スタンプイベント機能があるから	7	8.3%
ミッション機能があるから	9	10.7%
ランキング機能があるから	11	13.1%
使い方が簡単だから	15	17.9%
会社や学校などで勧められているから	6	7.1%
友人、知人が利用しているから	6	7.1%
安心感があるから	10	11.9%
無料だから	40	47.6%
その他	3	3.6%

【男女計：30歳代】

N=178

	度数	割合
抽選に参加できるから	155	87.1%
写真投稿機能があるから	5	2.8%
ウォーキングコース機能があるから	19	10.7%
スタンプイベント機能があるから	14	7.9%
ミッション機能があるから	20	11.2%
ランキング機能があるから	28	15.7%
使い方が簡単だから	36	20.2%
会社や学校などで勧められているから	16	9.0%
友人、知人が利用しているから	15	8.4%
安心感があるから	24	13.5%
無料だから	97	54.5%
その他	6	3.4%

【男女計：40～44歳】

N=280

	度数	割合
抽選に参加できるから	227	81.1%
写真投稿機能があるから	12	4.3%
ウォーキングコース機能があるから	48	17.1%
スタンプイベント機能があるから	25	8.9%
ミッション機能があるから	35	12.5%
ランキング機能があるから	54	19.3%
使い方が簡単だから	67	23.9%
会社や学校などで勧められているから	11	3.9%
友人、知人が利用しているから	16	5.7%
安心感があるから	19	6.8%
無料だから	156	55.7%
その他	4	1.4%

【男女計：45～49歳】

N=469

	度数	割合
抽選に参加できるから	336	71.6%
写真投稿機能があるから	14	3.0%
ウォーキングコース機能があるから	72	15.4%
スタンプイベント機能があるから	50	10.7%
ミッション機能があるから	63	13.4%
ランキング機能があるから	117	24.9%
使い方が簡単だから	109	23.2%
会社や学校などで勧められているから	24	5.1%
友人、知人が利用しているから	31	6.6%
安心感があるから	41	8.7%
無料だから	258	55.0%
その他	17	3.6%

【男女計：50～54歳】

N=616

	度数	割合
抽選に参加できるから	412	66.9%
写真投稿機能があるから	24	3.9%
ウォーキングコース機能があるから	106	17.2%
スタンプイベント機能があるから	79	12.8%
ミッション機能があるから	67	10.9%
ランキング機能があるから	128	20.8%
使い方が簡単だから	155	25.2%
会社や学校などで勧められているから	29	4.7%
友人、知人が利用しているから	41	6.7%
安心感があるから	50	8.1%
無料だから	363	58.9%
その他	19	3.1%

【男女計：55～59歳】

N=654

	度数	割合
抽選に参加できるから	411	62.8%
写真投稿機能があるから	31	4.7%
ウォーキングコース機能があるから	135	20.6%
スタンプイベント機能があるから	78	11.9%
ミッション機能があるから	79	12.1%
ランキング機能があるから	149	22.8%
使い方が簡単だから	175	26.8%
会社や学校などで勧められているから	27	4.1%
友人、知人が利用しているから	58	8.9%
安心感があるから	60	9.2%
無料だから	353	54.0%
その他	31	4.7%

【男女計：60～64歳】

N=510

	度数	割合
抽選に参加できるから	303	59.4%
写真投稿機能があるから	38	7.5%
ウォーキングコース機能があるから	102	20.0%
スタンプイベント機能があるから	64	12.5%
ミッション機能があるから	65	12.7%
ランキング機能があるから	122	23.9%
使い方が簡単だから	144	28.2%
会社や学校などで勧められているから	15	2.9%
友人、知人が利用しているから	39	7.6%
安心感があるから	44	8.6%
無料だから	277	54.3%
その他	29	5.7%

【男女計：65～69歳】

N=445

	度数	割合
抽選に参加できるから	240	53.9%
写真投稿機能があるから	39	8.8%
ウォーキングコース機能があるから	100	22.5%
スタンプイベント機能があるから	38	8.5%
ミッション機能があるから	42	9.4%
ランキング機能があるから	106	23.8%
使い方が簡単だから	132	29.7%
会社や学校などで勧められているから	10	2.2%
友人、知人が利用しているから	28	6.3%
安心感があるから	45	10.1%
無料だから	222	49.9%
その他	16	3.6%

【男女計：70～74歳】

N=230

	度数	割合
抽選に参加できるから	116	50.4%
写真投稿機能があるから	23	10.0%
ウォーキングコース機能があるから	40	17.4%
スタンプイベント機能があるから	17	7.4%
ミッション機能があるから	23	10.0%
ランキング機能があるから	65	28.3%
使い方が簡単だから	81	35.2%
会社や学校などで勧められているから	1	0.4%
友人、知人が利用しているから	21	9.1%
安心感があるから	29	12.6%
無料だから	117	50.9%
その他	14	6.1%

【男女計：75～79歳】

N=61

	度数	割合
抽選に参加できるから	34	55.7%
写真投稿機能があるから	8	13.1%
ウォーキングコース機能があるから	13	21.3%
スタンプイベント機能があるから	6	9.8%
ミッション機能があるから	5	8.2%
ランキング機能があるから	26	42.6%
使い方が簡単だから	20	32.8%
会社や学校などで勧められているから	0	0.0%
友人、知人が利用しているから	7	11.5%
安心感があるから	10	16.4%
無料だから	32	52.5%
その他	1	1.6%

【男女計：80歳以上】

N=29

	度数	割合
抽選に参加できるから	12	41.4%
写真投稿機能があるから	5	17.2%
ウォーキングコース機能があるから	3	10.3%
スタンプイベント機能があるから	1	3.4%
ミッション機能があるから	1	3.4%
ランキング機能があるから	10	34.5%
使い方が簡単だから	15	51.7%
会社や学校などで勧められているから	0	0.0%
友人、知人が利用しているから	3	10.3%
安心感があるから	8	27.6%
無料だから	11	37.9%
その他	0	0.0%

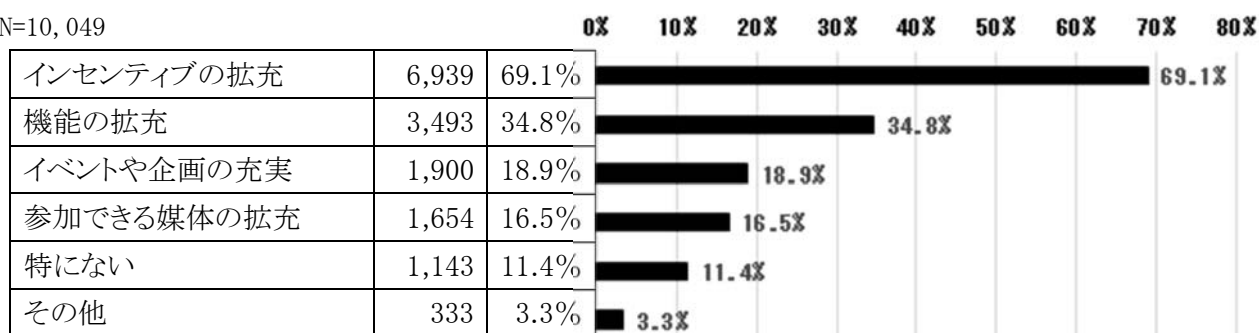
VI 健康アプリについて

3 歩数計アプリへの期待

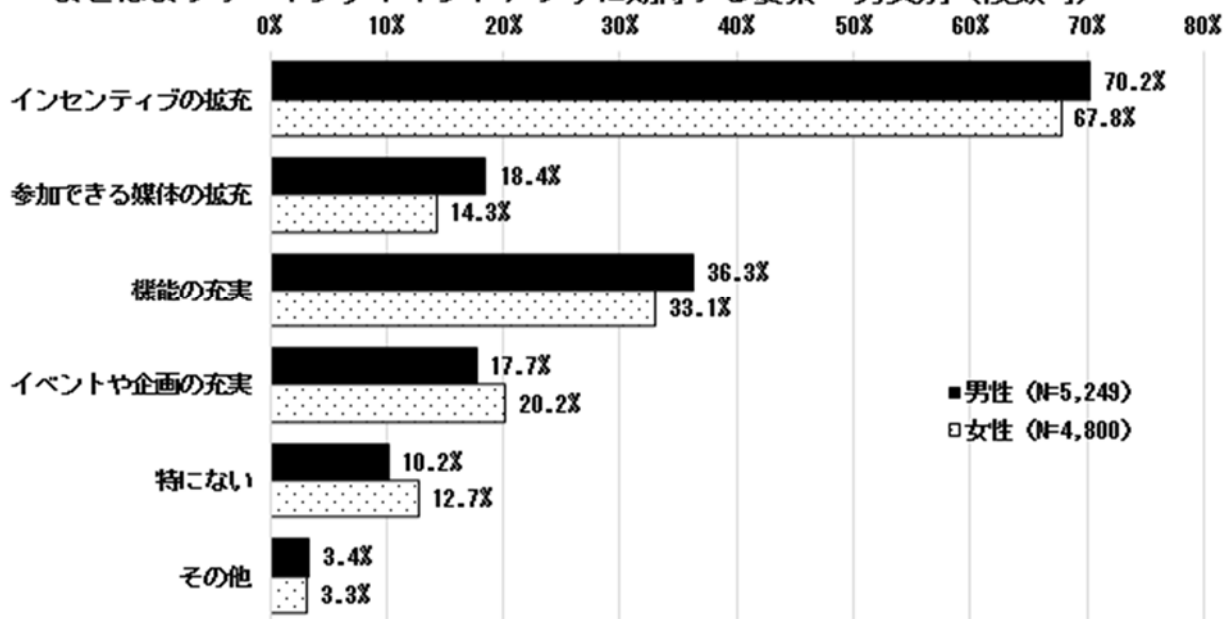
問 33 今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する要素があれば教えて下さい。(複数選択可)

「インセンティブの拡充」(69.1%) が最も多く、次いで「機能の拡充」(34.8%)、「イベントや企画の充実」(18.9%) の順になっていました。年代別では、80歳代以外のすべての年代で「インセンティブの拡充」が最も多く、次いで30歳代までが「イベントや企画の充実」、40～79歳までが「機能の充実」となっていました。

N=10,049



よこはまウォーキングポイントアプリに期待する要素 男女別 (複数可)



【男女計：10・20歳代】 N=252

	度数	割合
インセンティブの拡充	223	88.5%
参加できる媒体の拡充	43	17.1%
機能の充実	64	25.4%
イベントや企画の充実	74	29.4%
特にない	8	3.2%
その他	4	1.6%

【男女計：30歳代】 N=528

	度数	割合
インセンティブの拡充	448	84.8%
参加できる媒体の拡充	89	16.9%
機能の充実	124	23.5%
イベントや企画の充実	139	26.3%
特にない	35	6.6%
その他	19	3.6%

【男女計：40～44歳】 N=789

	度数	割合
インセンティブの拡充	648	82.1%
参加できる媒体の拡充	148	18.8%
機能の充実	205	26.0%
イベントや企画の充実	193	24.5%
特にない	47	6.0%
その他	25	3.2%

【男女計：45～49歳】 N=1,286

	度数	割合
インセンティブの拡充	1018	79.2%
参加できる媒体の拡充	250	19.4%
機能の充実	401	31.2%
イベントや企画の充実	248	19.3%
特にない	87	6.8%
その他	43	3.3%

【男女計：50～54歳】 N=1,736

	度数	割合
インセンティブの拡充	1312	75.6%
参加できる媒体の拡充	269	15.5%
機能の充実	562	32.4%
イベントや企画の充実	363	20.9%
特にない	163	9.4%
その他	63	3.6%

【男女計：55～59歳】 N=1,639

	度数	割合
インセンティブの拡充	1130	68.9%
参加できる媒体の拡充	276	16.8%
機能の充実	607	37.0%
イベントや企画の充実	343	20.9%
特にない	171	10.4%
その他	62	3.8%

【男女計：60～64歳】 N=1,406

	度数	割合
インセンティブの拡充	872	62.0%
参加できる媒体の拡充	224	15.9%
機能の充実	534	38.0%
イベントや企画の充実	223	15.9%
特にない	184	13.1%
その他	61	4.3%

【男女計：65～69歳】 N=1,316

	度数	割合
インセンティブの拡充	747	56.8%
参加できる媒体の拡充	194	14.7%
機能の充実	526	40.0%
イベントや企画の充実	179	13.6%
特にない	213	16.2%
その他	33	2.5%

【男女計：70～74歳】 N=755

	度数	割合
インセンティブの拡充	382	50.6%
参加できる媒体の拡充	101	13.4%
機能の充実	310	41.1%
イベントや企画の充実	98	13.0%
特にない	160	21.2%
その他	15	2.0%

【男女計：75～79歳】 N=237

	度数	割合
インセンティブの拡充	114	48.1%
参加できる媒体の拡充	46	19.4%
機能の充実	112	47.3%
イベントや企画の充実	28	11.8%
特にない	47	19.8%
その他	6	2.5%

【男女計：80歳以上】 N=105

	度数	割合
インセンティブの拡充	45	42.9%
参加できる媒体の拡充	14	13.3%
機能の充実	48	45.7%
イベントや企画の充実	12	11.4%
特にない	28	26.7%
その他	2	1.9%

Ⅶ 自由意見

1 自由意見

問 34 自由意見欄 ※任意

全回答者のうち1,346人(13.4%)からご記入をいただき、その分類は下表のとおりです。

全体として、ポジティブな感想を多くいただいた一方、本事業やアプリ(健康マイレージ)に関して、今後の事業運営の参考となる貴重なご意見もいただきました。

分類	内容	件数
よこはまウォーキングポイント事業について(633件)	ポジティブな感想	202件
	歩数ポイントやインセンティブに関すること	137件
	企画・イベントについて	25件
	その他	269件
アプリ(健康マイレージ)について(713件)	ウォーキングコースについて	107件
	アプリ動作について	171件
	歩数カウント・送信について	168件
	機器連携(ウェアラブル等)について	57件
	コイン・バッジについて	54件
	写真投稿について	48件
	その他	108件

1 よこはまウォーキングポイント事業について

「毎日歩く励みになっている」や「アプリのおかげで意識して歩くようになった」、「健康管理に役立っている」、「歩くことで、横浜の知らなかった場所に行く機会ができた」、「コロナ禍で運動不足だったが、参加により、意識的に歩くようになった」といったポジティブな感想を多くいただきました。

「1日の獲得上限ポイントを引き上げてほしい」、「ポイントの使い道を増やしてほしい」などの歩数ポイント・インセンティブに対するご要望と、「コロナ禍だからこそイベントを実施してほしい」、「もっとイベントやキャンペーンを行うと楽しみながら運動量が増やせると思う」「ウォーキングコースでイベントを実施してほしい」といった企画・イベントに対するご要望を多くいただきました。

また、その他として「コロナ禍において外出が減り、抽選への参加が厳しい」、「広報など、定期的な情報発信を目立つ形で実施してほしい」等のご意見もいただきました。

2 アプリ(健康マイレージ)について

(1) ウォーキングコースについて

「コースを区別にするなど、検索しやすくしてほしい」、「スポットの位置がわかりにくいので、もっとわかりやすくしてほしい」、「ウォーキングコースをもっと増やしてほしい」等のご意見をいただきました。

(2) アプリ動作について

「起動や歩数送信に時間がかかるため改善してほしい」、「文字が小さいため、拡大や変更ができると良い」、等のご意見をいただきました。

(3) 歩数カウント・送信について

「歩数の読み込み頻度を高くしてほしい」、「歩数を自動送信にしてほしい」、等のご要望をいただきました。

(4) 機器連携(ウェアラブル等)について

「スマートウォッチと連携してほしい」、「体重計、血圧計、体組成計とデータ連携してほしい」等のご要望をいただきました。

(5) コイン・バッジについて

「バッジの使い方がよくわからない」、「バッジをすべて獲得した後のコインの使い道がなく、たまっていく一方。張り合いになるものが欲しい」、「コインで交換できるものに、壁紙等アプリをカスタマイズできるものを追加してほしい」等のご意見をいただきました。

(6) 写真投稿について

「投稿された写真を拡大してみられるようにしてほしい」、「名称が無いものは場所がわからないため、マップへのリンクがあると良い」等のご意見をいただきました。

(7) その他

「天気の情報が見られると良い」、「歩数により、横浜市内の飲食店等で使えるクーポンが配信されると嬉しい」、「アプリにより電源をかなり消費する」等のご意見をいただきました。

アンケート調査にご協力いただきました参加者の皆様に、心より御礼申し上げます。

Ⅷ (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

1 参加前・後の健診等におけるメタボリックシンドローム診断結果の変化

問 35 アプリに参加する直前の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ましたか？（ひとつ選択）

問 36 アプリに参加後、直近の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ましたか？

メタボリックシンドロームと診断されたことが「あった（「予備群」を含む）」と回答した人は、参加前は32.2%でしたが、参加後は23.3%でした。

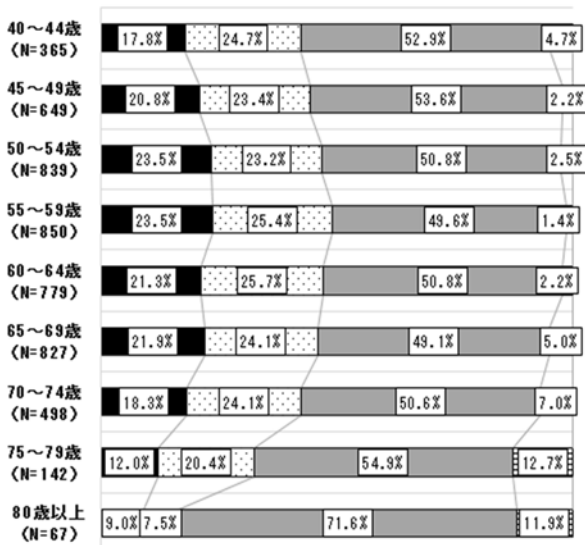
また、参加前にメタボリックシンドロームと診断されたことが「あった」人のうち、11.1%の人が、参加後に診断されたことは「ない」と回答していました。

N=9, 269

診断された	1,283	13.8%	32.2%	診断された	879	9.5%	23.3%
予備群と診断された	1,707	18.4%			予備群と診断された	1,280	
なかった	5,771	62.3%		なかった	5,962	64.3%	
受診なし	508	5.5%		受診はこれから	1,148	12.4%	

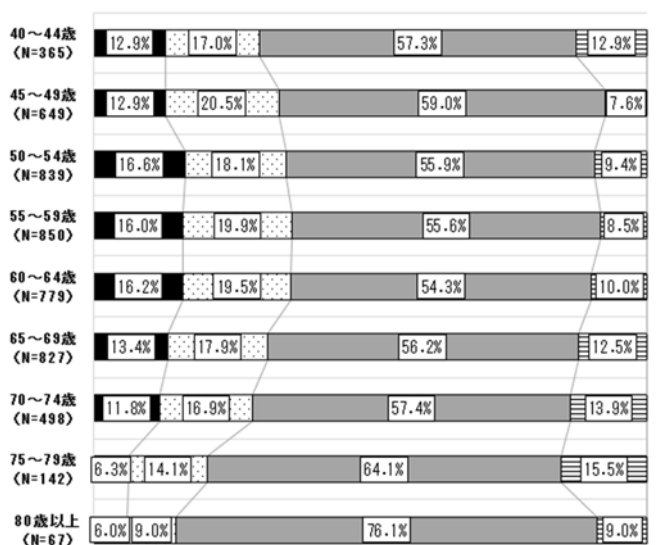
参加前のメタボ診断状況（男性）N=5,016 P<0.05

■診断された □予備群と診断された □なかった □受診なし



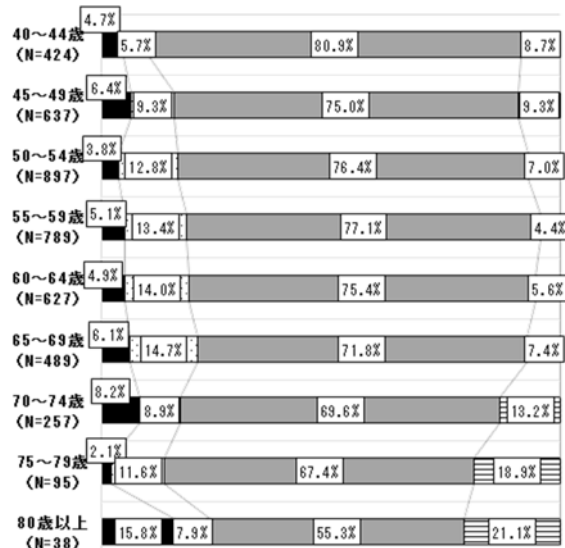
参加後のメタボ診断状況（男性）N=5,016 P<0.05

■診断された □予備群と診断された □なかった □受診はこれから



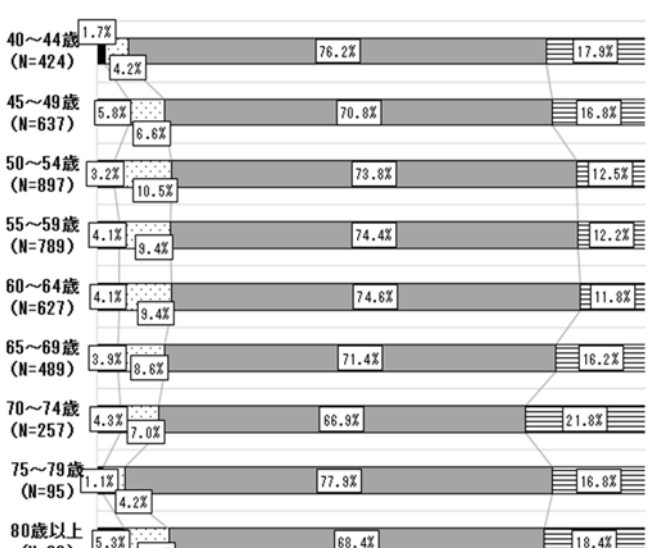
参加前のメタボ診断状況（女性）N=4,253 P<0.05

■診断された □予備群と診断された □なかった □受診なし



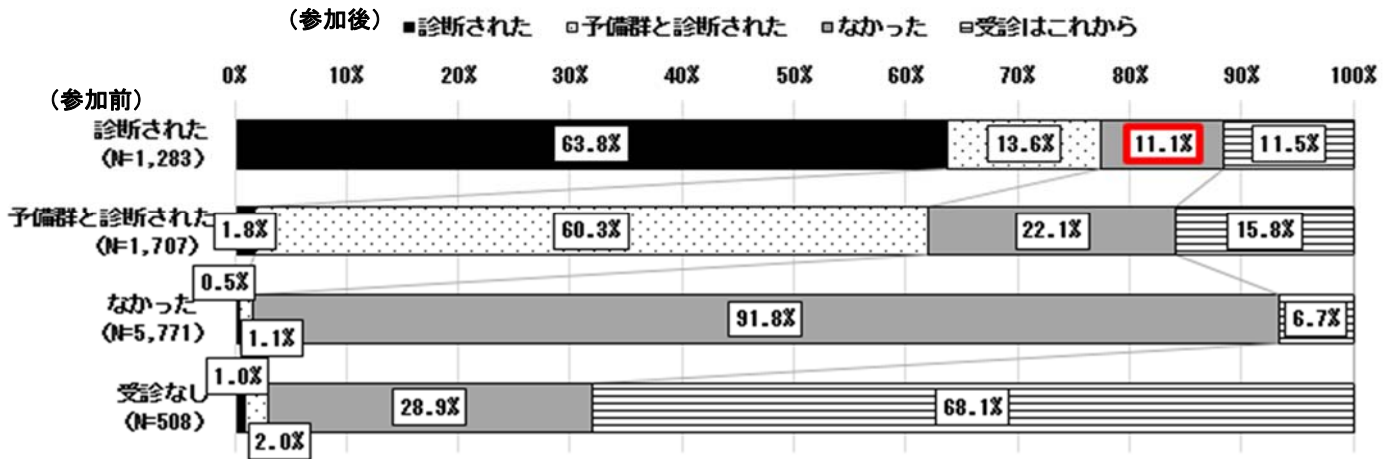
参加後のメタボ診断状況（女性）N=4,253 P<0.05

■診断された □予備群と診断された □なかった □受診はこれから



VIII (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

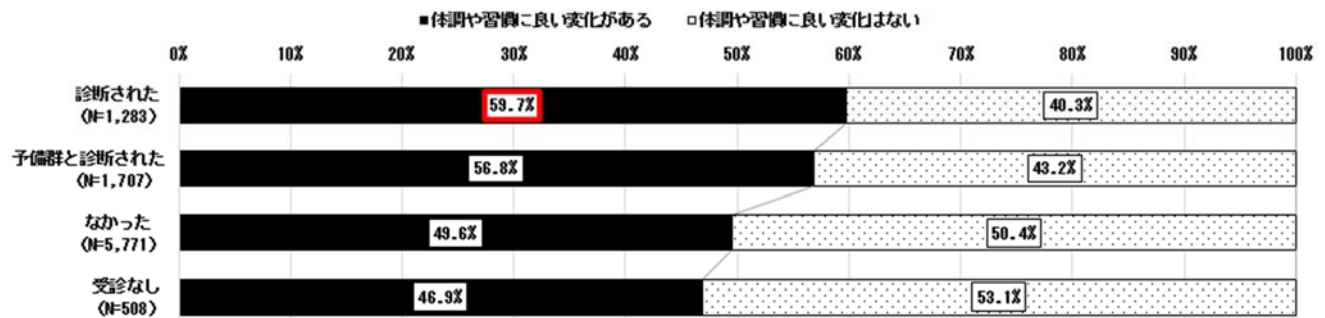
参加前のメタボ状況×参加後のメタボ状況 N=9,269 p<0.05



(参考1) 参加前のメタボリックシンドローム診断状況別の「参加後の体調や習慣の変化」

参加前にメタボリックシンドロームと診断を受けた人のうち、59.7%が参加後に体調や習慣に良い変化があると回答していました。

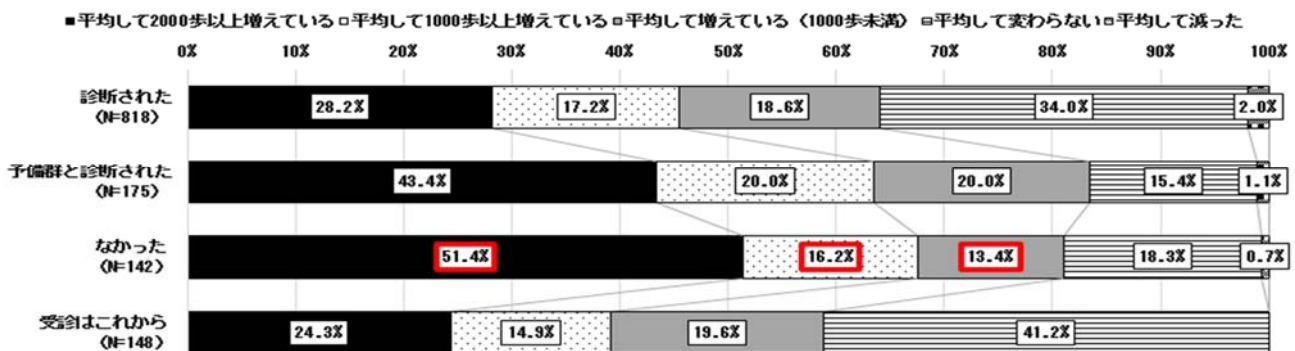
参加前のメタボ診断状況別にみる参加後の体調や習慣の変化 N=9,269 p<0.05



(参考2) 参加前のメタボリックシンドローム診断状況別の「参加後の改善有無別の歩数の変化」

参加前にメタボリックシンドロームと診断された人のうち、参加後診断されなかった人の81.0%が、平均して歩数が増えています。

参加前メタボだった人の参加後の改善状況別の歩数の変化 N=1,283 p<0.05



【参考】令和元年国民健康・栄養調査 第2部 身体状況調査の結果 (厚生労働省) より抜粋

項目名	性別	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
メタボリックシンドローム該当者	全体	7.1%	15.7%	20.1%	26.1%
	男性	15.7%	31.5%	29.4%	37.4%
	女性	2.4%	6.4%	12.9%	16.8%
メタボリックシンドローム該当者予備者群	全体	12.3%	11.6%	17.5%	15.3%
	男性	27.0%	17.3%	29.4%	23.0%
	女性	4.3%	8.3%	8.3%	9.0%

VIII (40 歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

2 参加前・後の身体状況 (ロコモティブシンドロームに関する項目) の変化

(1) 「片脚立ちで靴下がはける」

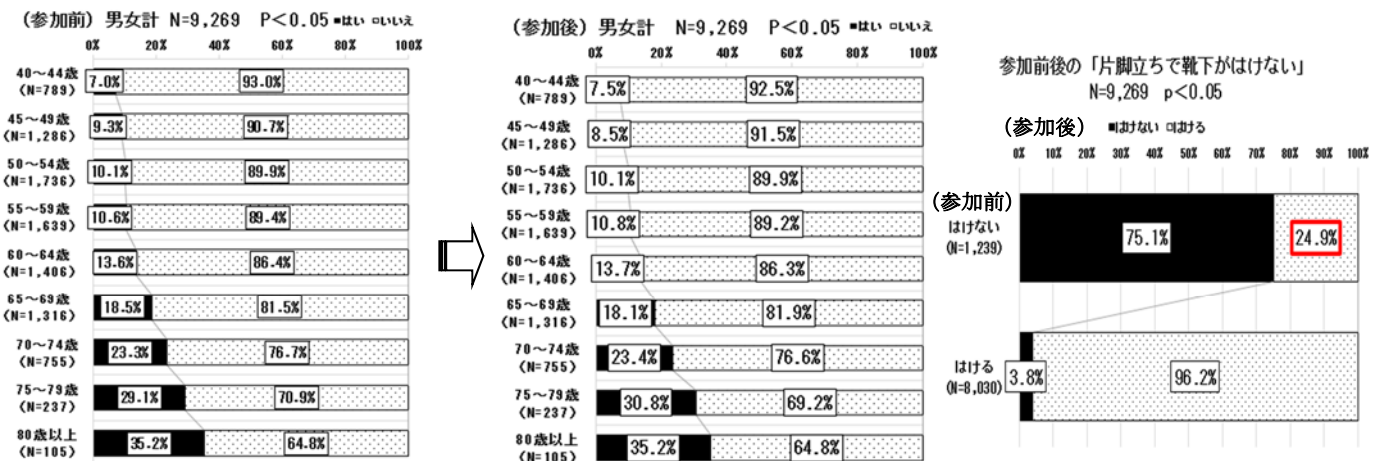
問 37 アプリに参加する直前は「片脚立ちで靴下をはけない」状態でしたか？ (ひとつ選択)

問 38 アプリ参加後の現在、「片脚立ちで靴下をはけない」状態ですか？ (ひとつ選択)

参加前に片脚立ちで靴下がはけなかった人のうち、参加後には 24.9% の人で、片脚立ちで靴下がはけるようになっていました。

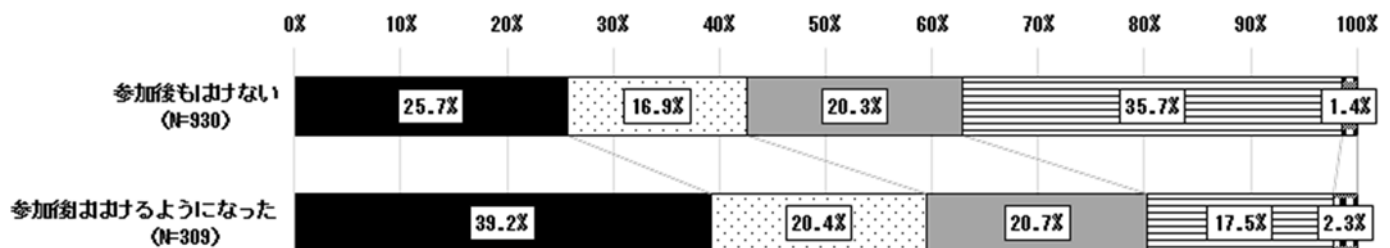
そして、参加により靴下がはけるようになった人は、参加後は歩数が「平均して増えている」と回答している人が多くなっていました。

片脚立ちで靴下をはけない	【参加前】N=9,269		【参加後】N=9,269	
はい	1,239	13.4%	1,238	13.4%
いいえ	8,030	86.6%	8,031	86.6%



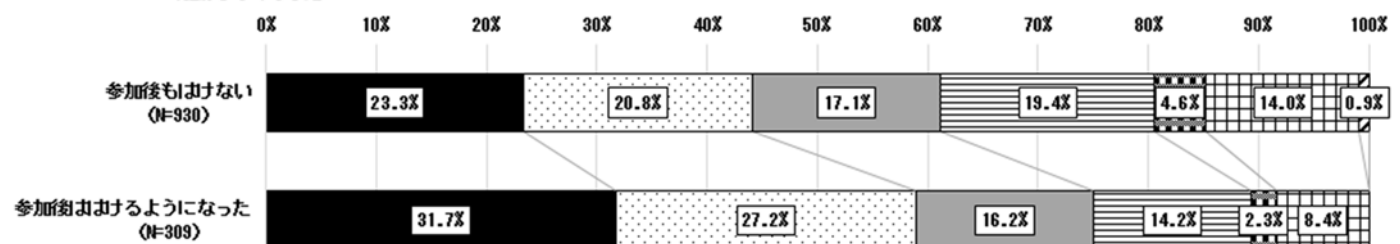
参加前「片脚立ちで靴下がはけない人」の参加後の改善有無別の歩数の変化 N=1,239 p<0.05

- 平均して2000歩以上増えている
- 平均して1000歩以上増えている
- 平均して増えている (1000歩未満)
- 平均して変わらない
- 平均して減った



参加前「片脚立ちで靴下がはけない人」の参加後の改善有無別の運動実施状況 N=1,239 p<0.05

- 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)
- 運動するようになった (1以外)
- 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)
- 以前と変わらず運動している (3以外)
- 運動量が減った (定期的でなくなった)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



VIII (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

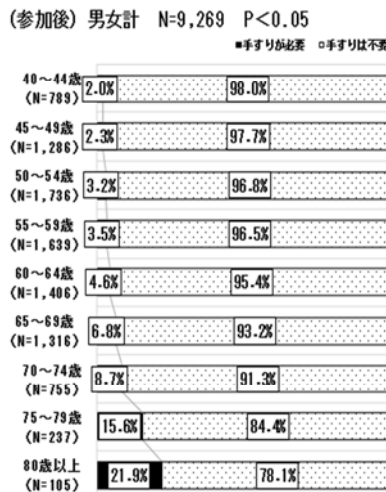
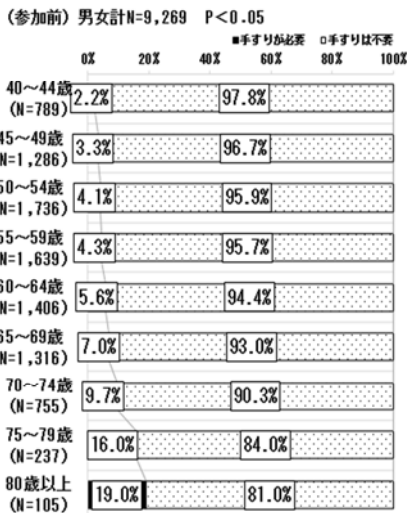
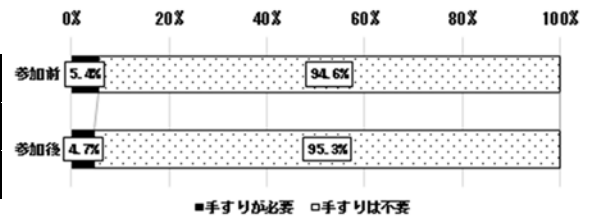
(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」

問 39 アプリに参加する直前は、階段を上るのに手すりが必要でしたか？（ひとつ選択）

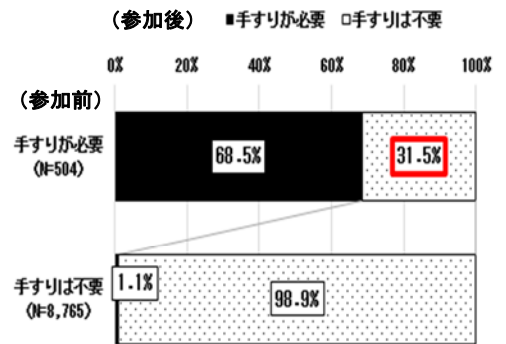
問 40 アプリ参加後の現在、階段を上るのに手すりが必要ですか？（ひとつ選択）

「階段を上るのに手すりが必要」な人は参加前後で0.7ポイント減少していました。
 また、参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人のうち、参加後には31.5%の人で、手すりが不要になっていました。
 なお、統計学的な差があるとはいえませんが、改善した人の方が、参加後は「平均して増えている」と回答した人が多くなっていました。

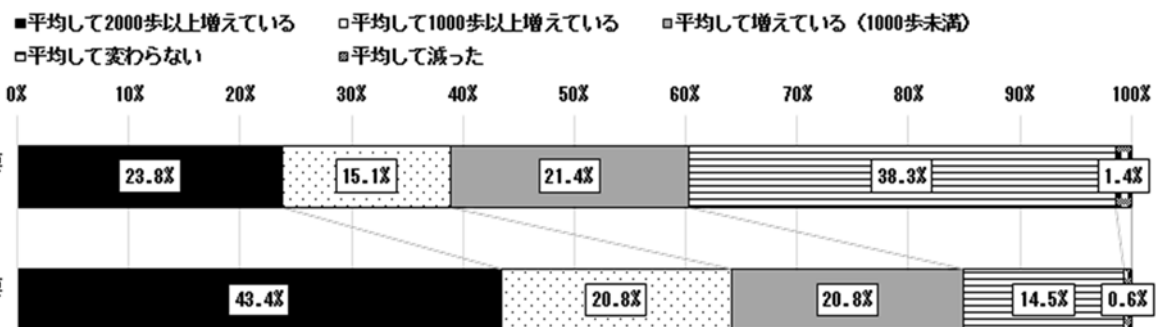
階段を上るのに手すりが必要である	【参加前】9,269		【参加後】N=9,269	
はい	504	5.4%	438	4.7%
いいえ	8,765	94.6%	8,831	95.3%



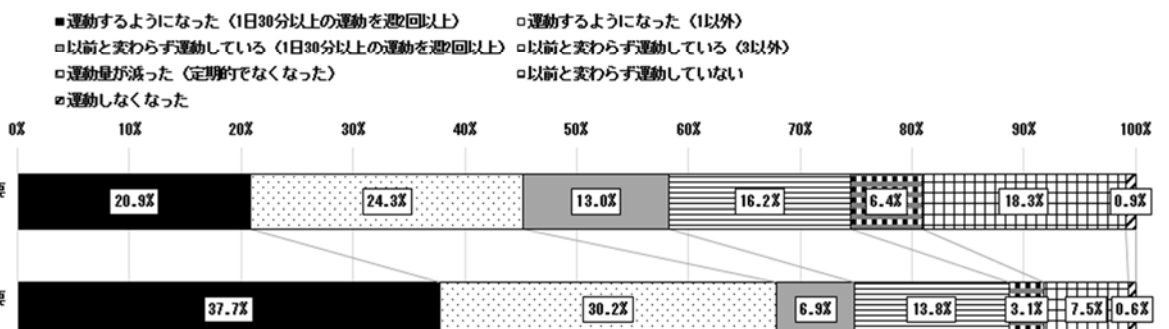
参加前後の「階段を上るのに手すりが必要である」 N=9,269 p<0.05



参加前「階段を上るのに手すりが必要だった人」の参加後の改善有無別の歩数の変化 N=504 検定不能



参加前「階段を上るのに手すりが必要だった人」の参加後の改善有無別の運動実施状況 N=504 p<0.05



VIII (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

(3) 「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

問 41 アプリに参加する直前は、家の中でつまずいたり滑ったりすることがありましたか（ひとつ選択）

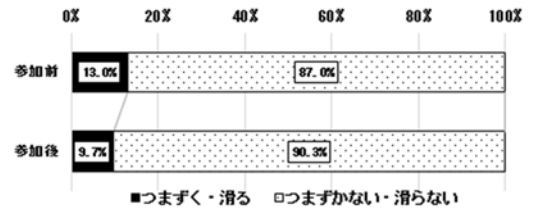
問 42 アプリ参加後の現在、家の中でつまずいたり滑ったりすることがありますか（ひとつ選択）

「家の中でつまずいたり滑ったりする人」は、参加前後で3.3ポイント減少していました。

また、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、参加後には31.3%の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

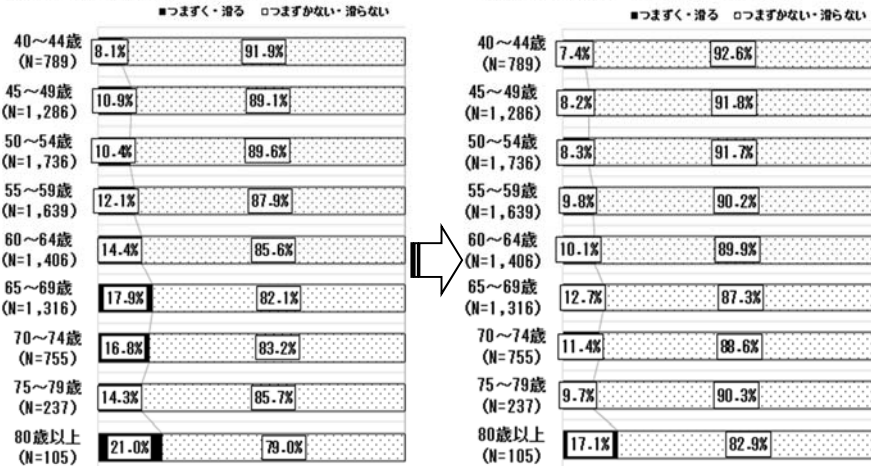
また、参加後改善した人の方が、参加前と比べて歩数が「平均して増えている」と回答した人が多くなっていました。

家の中でつまずいたり滑ったりする	【参加前】N=9,269		【参加後】N=9,269	
はい	1,204	13.0%	903	9.7%
いいえ	8,065	87.0%	8,366	90.3%



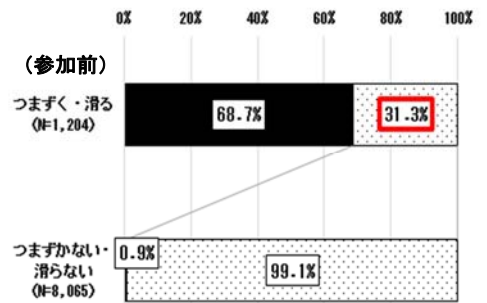
(参加前) 男女計N=9,269 P<0.05

(参加後) 男女計 N=9,269 P<0.05



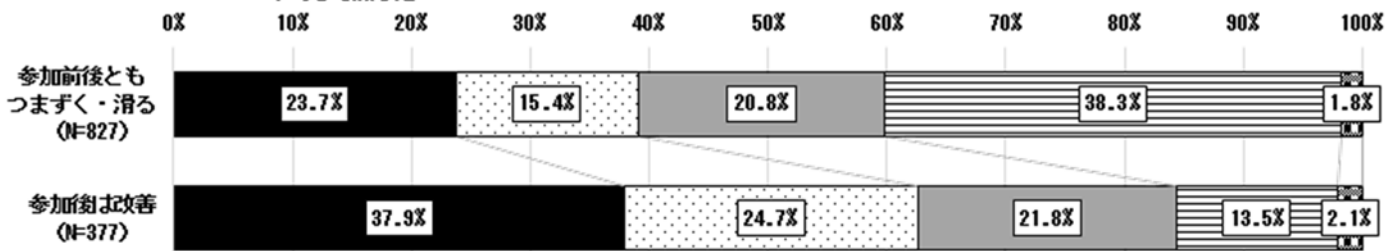
参加前後の「家のなかでつまずいたり滑ったりする」 N=9,269 p<0.05

(参加後) ■つまずく・滑る □つまずかない・滑らない



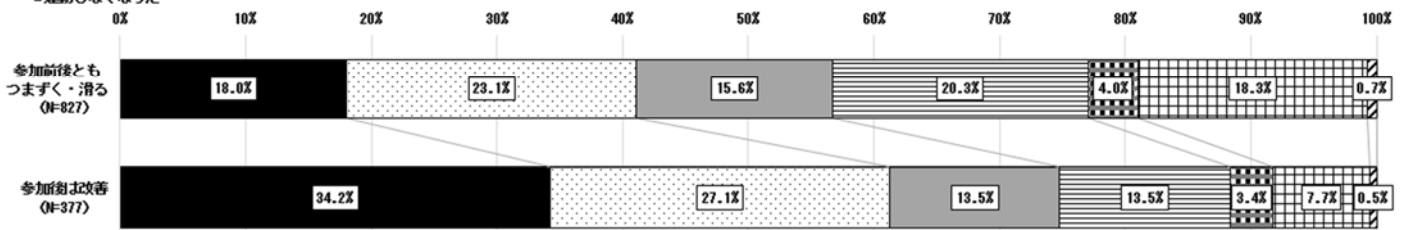
参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりする人」の参加後の改善有無別の歩数変化 N=1,204 p<0.05

■平均して2000歩以上増えている □平均して1000歩以上増えている
□平均して増えている(1000歩未満) □平均して変わらない
■平均して減った



参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりする人」の参加後の改善有無別の運動実施状況 N=1,204 p<0.05

■運動するようになった(1日30分以上の運動を週1回以上) □運動するようになった(1以外) □以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週1回以上)
□以前と変わらず運動している(3以外) □運動量が減った(定期的でなくなった) □以前と変わらず運動していない
□運動しなくなった

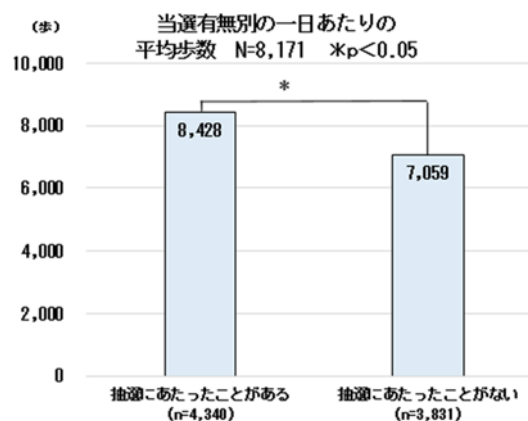


1 当選有無別の一日あたりの歩数データ

抽選にあたったことがある人は、あたったことがない人と比べて、歩数が多くなっていました。

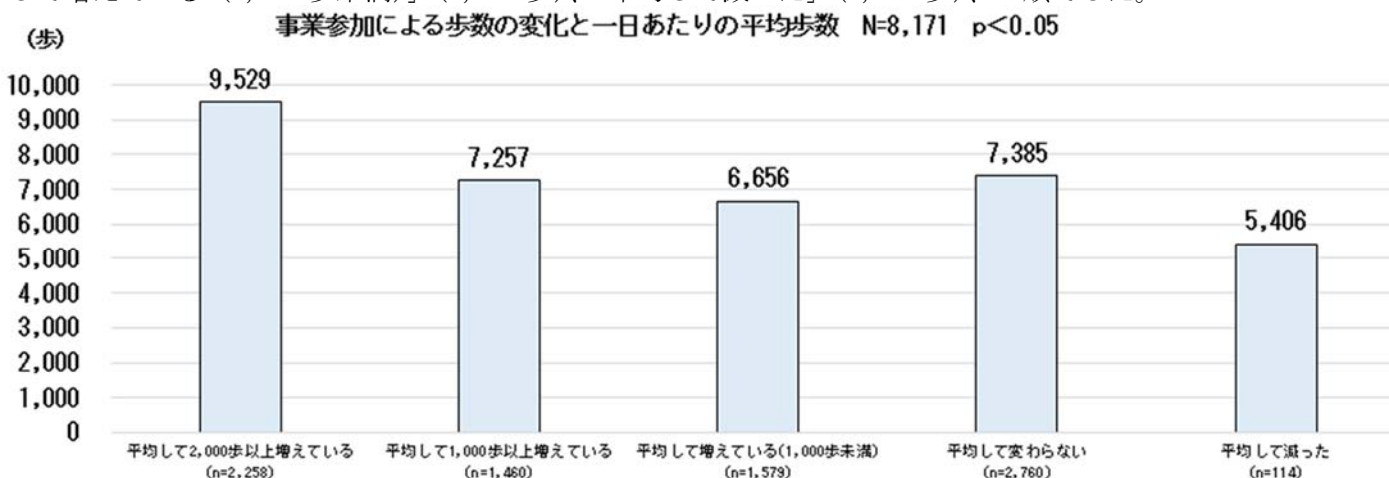
歩数に応じポイントが付き、応募口数※が増えることから、歩数の多い人があたる可能性が高くなることと関係していると考えられます。

(※歩数に応じて獲得したポイントが200ポイントで1口)



2 事業参加による歩数変化と一日当たりの歩数データの平均

アンケートで「平均して2,000歩以上増えている」と回答していた人の平均歩数は9,529歩で最も歩数が多く、次に「平均して変わらない」(7,385歩)、「平均して1,000歩以上増えている」(7,257歩)、「平均して増えている(1,000歩未満)」(6,656歩)、「平均して減った」(5,406歩)、の順でした。



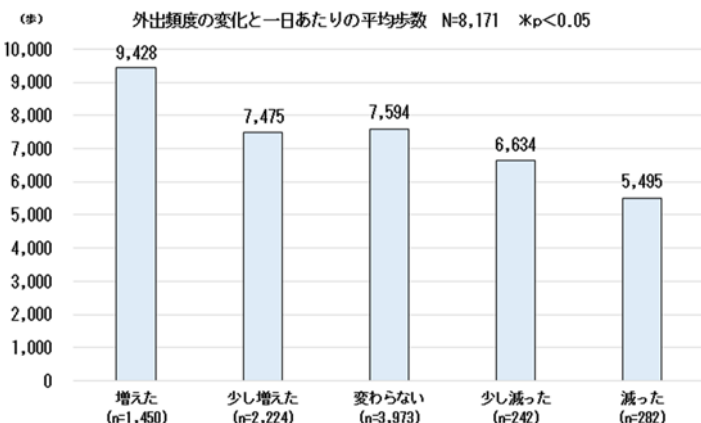
3 外出頻度の変化と一日あたりの平均歩数

参加後、外出頻度が「増えた」と回答した人が、最も一日の平均歩数が多く(9,428歩)、

次に「変わらない」人(7,594歩)、

「少し増えた」人(7,475歩)、の順でした。

概ね外出頻度が増えると、歩数も増えることがわかります。



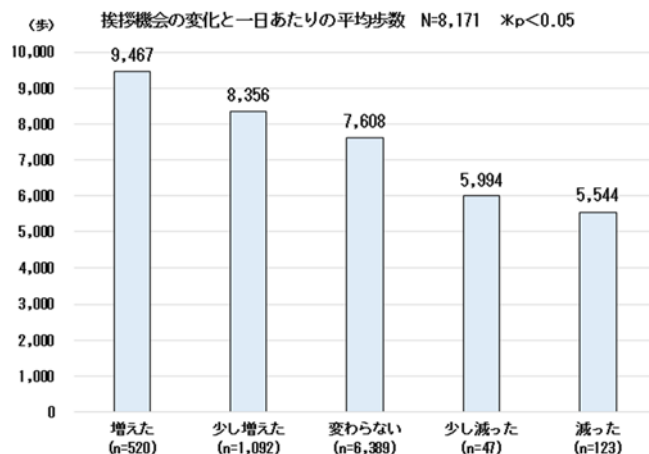
4 挨拶機会の変化と一日あたりの平均歩数

参加後、挨拶の機会が「増えた」と回答した人が最も一日の平均歩数が多く(9,467歩)、

次に「少し増えた」人(8,356歩)、

「変わらない」人(7,608歩)、の順でした。

挨拶の機会が増えると、歩数も増えることがわかります。

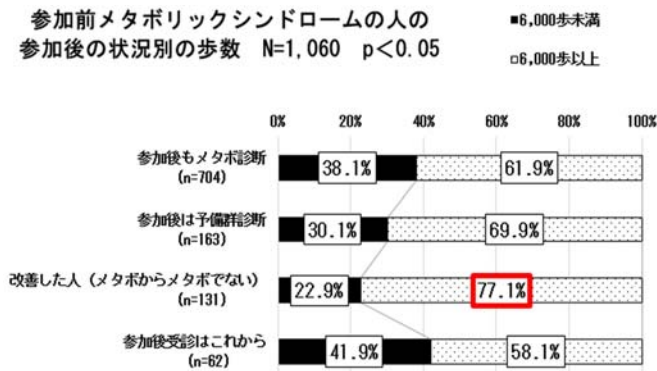


5 メタボリックシンドローム改善状況別の一日あたりの歩数データ

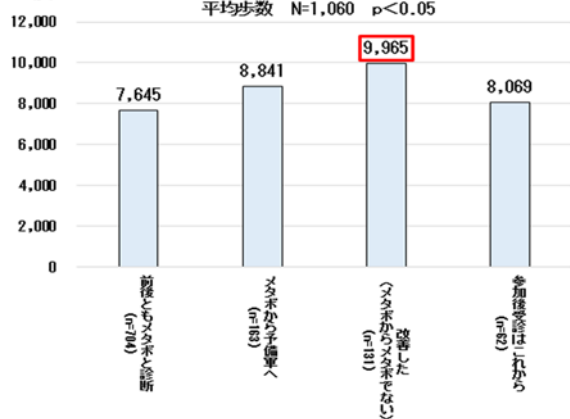
メタボリックシンドロームが参加後に改善した人の平均歩数は、9,965 歩でした。

6,000 歩を区切りとして見た場合、改善した人の歩数は、77.1%が6,000 歩以上でした。

参加前メタボリックシンドロームの人の
参加後の状況別の歩数 N=1,060 p<0.05



参加前メタボと診断された人の参加後の診断と一日当たりの平均歩数 N=1,060 p<0.05



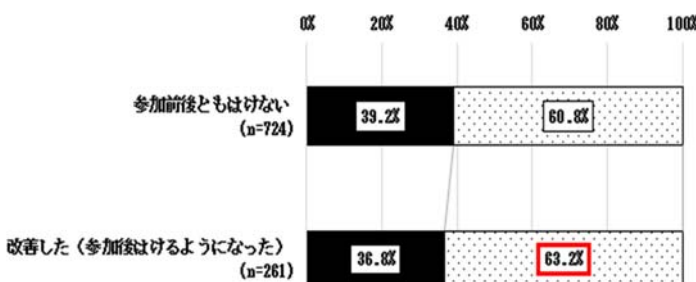
6 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）と一日あたりの歩数データ

(1) ロコモティブシンドローム①「片脚立ちで靴下がはけない」

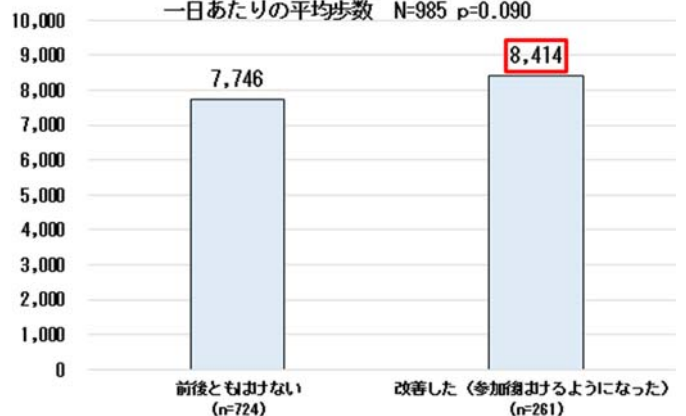
参加後、靴下がはけるようになった人（改善した人）の平均歩数は、8,414 歩でした（有意差なし）。

6,000 歩を区切りとしてみると、改善した人の63.2%が6,000 歩以上でした（有意差なし）。

参加前「片脚立ちで靴下がはけない」人の参加後の改善有無別の歩数 N=985 p=0.487



参加前靴下がはけない人の参加後の状況と一日当たりの平均歩数 N=985 p=0.090

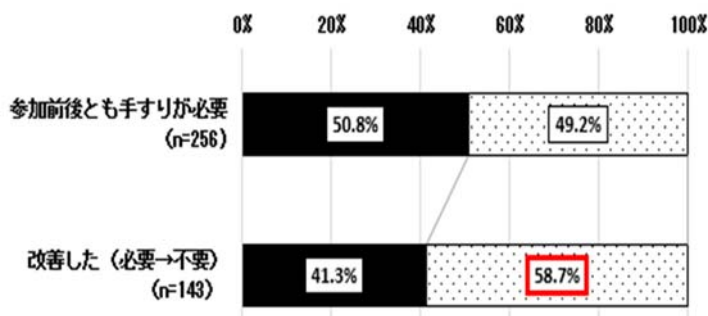


(2) ロコモティブシンドローム②「階段を上るのに手すりが必要である」

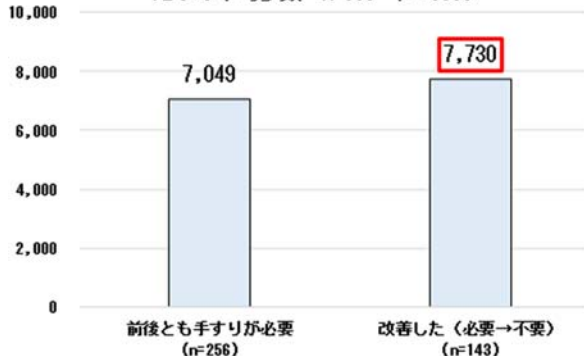
参加後、階段を上るのに手すりが必要なくなった人（改善した人）の平均歩数は7,730 歩でした。

6,000 歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は6,000 歩以上が58.7%でした（有意差なし）。

参加前「階段を上るのに手すりが必要」な人の、参加後の改善有無別の歩数 N=399 p=0.068

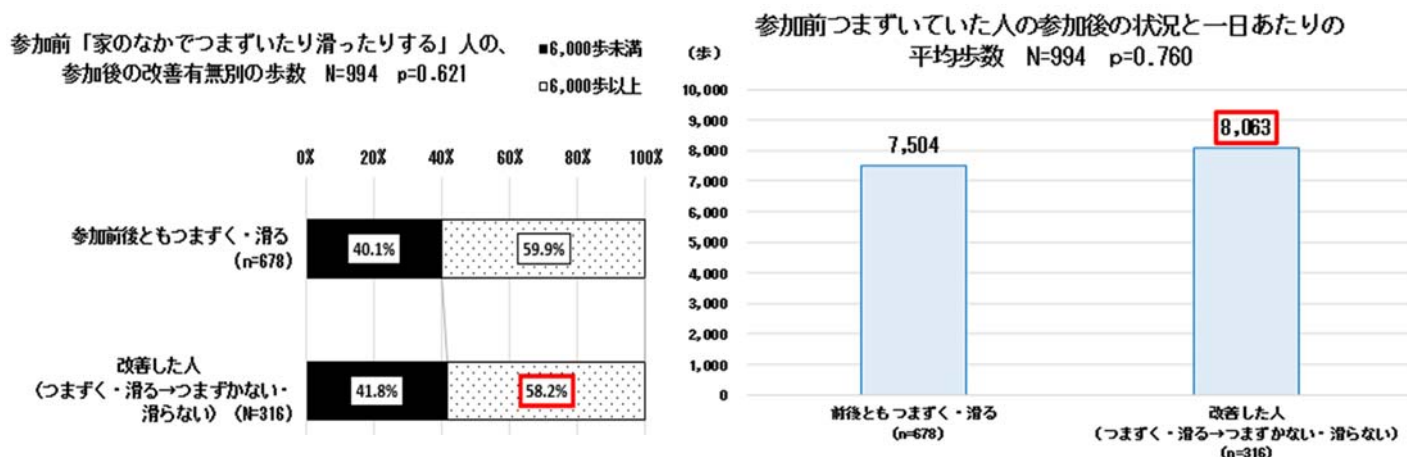


参加前手すりが必要な人の参加後の状況と一日当たりの平均歩数 N=399 p<0.05



(3) ロコモティブシンドローム③「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

参加後、家の中でつまずいたり滑ったりしなくなった人（改善した人）の平均歩数は8,063歩でした（有意差なし）。6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は、6,000歩以上が58.2%でした（有意差なし）。



7 参加後の健康状態の回答と一日あたりの歩数データ

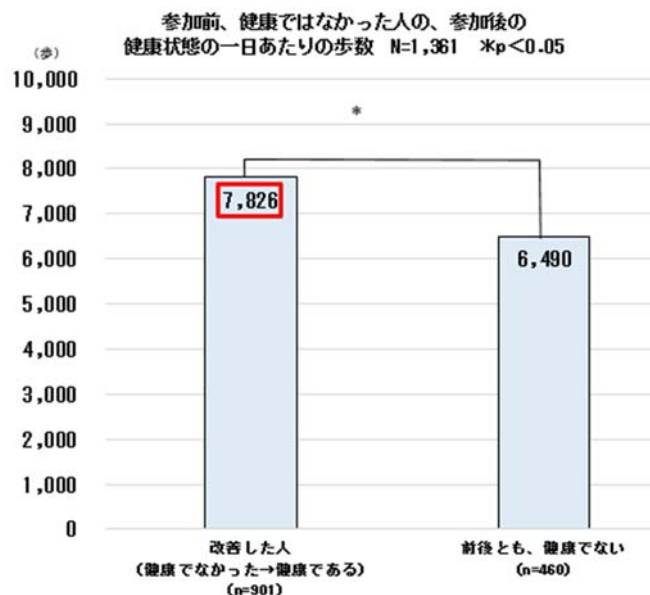
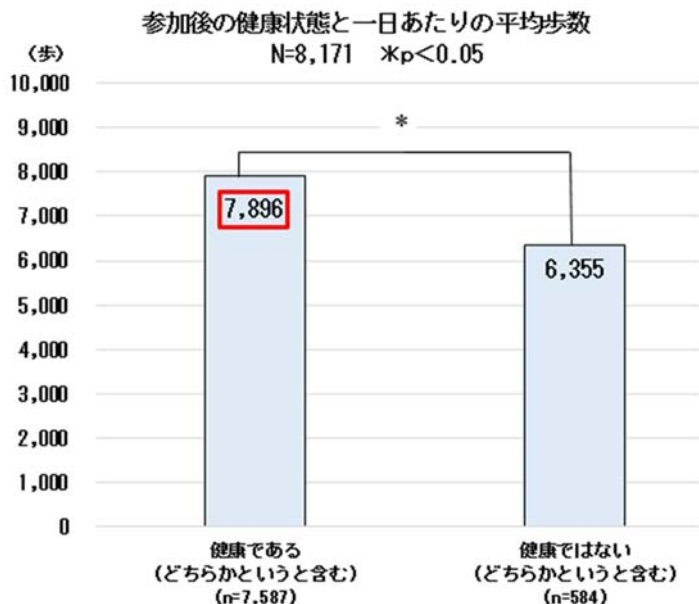
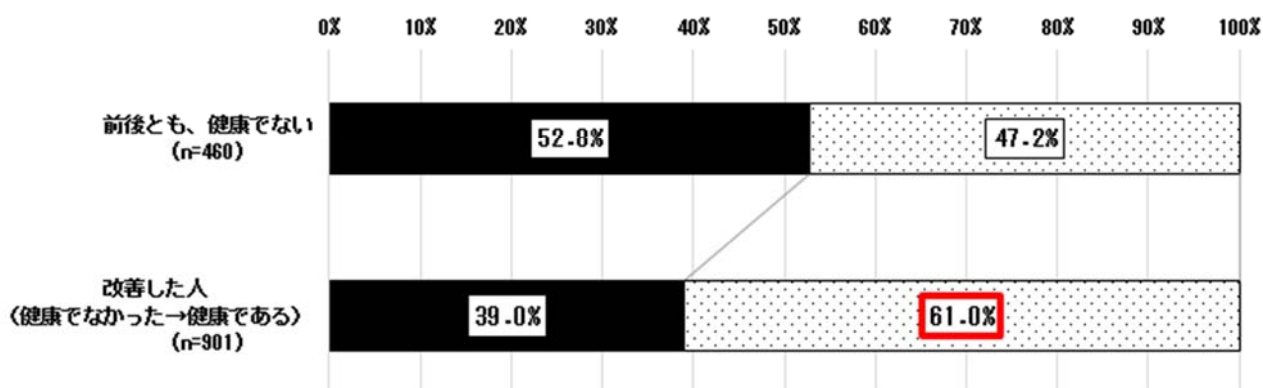
参加後「健康である」人の平均歩数は7,896歩で、参加前は健康でなかったが、参加後に「健康である」人（改善した人）の平均歩数は7,826歩でした。

6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人は6,000歩以上が61.0%でした。

参加前に健康ではなかった人の、参加後の健康状態別の平均歩数

N=1,361 p<0.05

■ 6,000歩未満
□ 6,000歩以上



【よこはまウォーキングポイント】参加者アンケート

※設問は問 42 まであります。ただし、40 歳未満の方は問 34 までとなります。

※選択肢によって、その後の回答いただく設問が変わります。(回答不要の項目は選択できなくなります。)

※内容ごとにページを区切っていますので、「次へ」を押して進んでください。

その際、一部未入力などがあった場合にはエラー表示が出ますので、回答内容をご確認ください。

問 1 性別をお選びください。(ひとつ選択)

1. 男性 2. 女性

問 2 現在おいくつですか。(ひとつ選択)

1. 10・20 歳代 2. 30 歳代 3. 40～44 歳 4. 45～49 歳 5. 50～54 歳
6. 55～59 歳 7. 60～64 歳 8. 65～69 歳 9. 70～74 歳
10. 75～79 歳 11. 80 歳以上

問 3 現在お住まいの区はどこですか。(ひとつ選択)

1. 青葉区 2. 旭区 3. 泉区 4. 磯子区 5. 神奈川区 6. 金沢区
7. 港南区 8. 港北区 9. 栄区 10. 瀬谷区 11. 都筑区 12. 鶴見区
13. 戸塚区 14. 中区 15. 西区 16. 保土ヶ谷区 17. 緑区 18. 南区
19. 横浜市外

問 4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

1. ひとり暮らし 2. 夫婦のみ 3. 子や親と同居 4. その他

問 5 どのようなお仕事をされていますか。(ひとつ選択)

1. フルタイム勤務 (8 時間以上勤務) 2. パートタイム勤務 (8 時間未満勤務)
3. 自営業 4. 家事専業 5. 学生 6. 無職 7. その他

問 6 医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

1. 国民健康保険証 2. 後期高齢者医療被保険者証 (75 歳以上の方)
3. 勤務先発行の保険証 4. 家族の勤務先発行の保険証 5. その他

問 7 アプリで参加してからどれくらい経ちますか。(ひとつ選択)

1. 6 か月未満 2. 6 か月以上 1 年未満 3. 1 年以上 2 年未満 4. 2 年 以上

問 8 この事業に参加してから、事業の抽選 (定期抽選・Wチャンス抽選) にあたったことがありますか。(ひとつ選択)

1. 抽選にあたったことがある 2. 抽選にあたったことがない

問 9 あなたのこの事業への参加は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

1. 個人で申し込んで参加 2. 団体 (職場や学校など) で申し込んで参加

問 10 あなたはよこはまウォーキングポイント事業を何で知りましたか。(〇はいくつでも)

1. 広報よこはま
2. 施設などに配架してあるチラシ
3. 健康福祉局からの通知に同封のご案内
(がん検診、介護保険料、国民健康保険のおしらせなど)
4. 市ホームページ
5. 新聞
6. テレビ・ラジオ
7. イベント
8. 知人・友人
9. 家族
10. Facebook 公式アカウント
11. 市の Twitter
12. 市の LINE
13. YouTube (よこはまウォーキングポイント PR 動画)
14. LINE・Facebook・Instagram の広告
15. その他 ()

問 11 あなたがこの事業に参加した理由を教えてください。(複数選択可)

1. 健康づくりに取り組みたいから
2. 抽選に参加したいから
3. 職場や学校などからすすめられたから
4. 友人・知人が参加しているから
5. その他 ()

問 12 この事業に歩数計でも参加している、又は参加したことがありますか。(ひとつ選択)

1. 歩数計でも参加している(歩数計とアプリを併用している)
2. 歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない
3. 歩数計では参加したことがない

現在の歩数や歩いている習慣についてお伺いします。

※10分程度歩くと約1,000歩になるとお考えください。

※健康づくりのための意識的なウォーキングだけでなく、日常生活の中で歩いているときを含みます。

問 13 スマートフォンを持ち歩いていない時間の歩数を含め、一日の歩数はどれくらいですか。(ひとつ選択)

1. 1~3,999 歩
2. 4,000~5,999 歩
3. 6,000~6,999 歩
4. 7,000~7,999 歩
5. 8,000~8,499 歩
6. 8,500~8,999 歩
7. 9,000 歩以上

問 14 この事業にアプリで参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(〇はひとつ)

1. 平均して 2000 歩(歩行時間の目安:20 分間)以上増えている
2. 平均して 1000 歩(歩行時間の目安:10 分間)以上増えている
3. 平均して増えている(1000 歩未満)
4. 平均して変わらない
5. 平均して減った

現在のあなたの、歩いている習慣についてお伺いします。

問 15 ウォーキングはおもにいつ行いますか。(ひとつ選択)

- | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| 1. 朝(～9:00) | 2. 昼前(9:00～12:00) | 3. 昼(12:00～15:00) |
| 4. 夕方(15:00～18:00) | 5. 夜(18:00～) | 6. その他・特にきまっていない |

問 16 ウォーキングはおもに誰と行いますか(ひとつ選択)

- | | | | | |
|---------|--------|--------|----------|--------|
| 1. ひとりで | 2. 家族と | 3. 友人と | 4. グループで | 5. その他 |
|---------|--------|--------|----------|--------|

現在の歩数計アプリの使用状況についてお伺いします。

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)

- | |
|---------------|
| 1. 毎日 |
| 2. 週1回以上 |
| 3. 月に2～3回 |
| 4. 月1回程度 |
| 5. 2～3か月に1回程度 |
| 6. 送信したことがない |

問 18 あなたはアプリの機能(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)を使ったことはありますか。(ひとつ選択)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問 19 問 18 で「ある」に回答した方にお伺いします。アプリの機能のうち、使用したことがある機能はどれですか。(複数選択可)

- | |
|---------------|
| 1. ランキングの確認 |
| 2. ウォーキングコース |
| 3. 写真投稿 |
| 4. バッジのコレクション |
| 5. ミッション・クーポン |
| 6. スタンプイベント |

問 20 問 18 で「ある」に回答した方にお伺いします。使用している理由はどれですか。(複数選択可)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. ウォーキングの励みになるから |
| 2. ウォーキングの記録・実績を残したい(あるいは確認したい)から |
| 3. 他の参加者と交流するきっかけになるから |
| 4. ポイントを獲得したいから |
| 5. 試しに使ってみたいと思ったから |

問 21 問 18 で「ない」に回答した方に伺います。使用していない理由はどれですか。(複数選択可)

1. 歩数が確認できればよいから
2. 使用方法が分からない(難しい)から
3. 使用する時間がないから
4. 面白味や魅力がないから

歩数計アプリの参加前・参加後の状況についてお伺いします。

問 22 アプリ参加前の運動実施状況(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)

1. 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。
2. 運動をしていなかった。近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。
3. 運動をしていた。しかし、定期的ではなかった。
4. 定期的に運動をしていた。しかし、始めてから6か月以内であった。
5. 定期的にスポーツ・運動をしていた。また、6か月以上継続していた。

問 23 アプリ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)

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)
2. 運動するようになった(1以外)
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)
4. 以前と変わらず運動している(3以外)
5. 運動量が減った(定期的でなくなった)
6. 以前と変わらず運動していない
7. 運動しなくなった

問 24 問 23 で 1~4 を選択した方にお伺いします。

運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。(ひとつ選択)

1. 6か月未満
2. 6か月以上1年未満
3. 1年以上

問 25 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)

1. 増えた
2. 少し増えた
3. 変わらない
4. 少し減った
5. 減った

問 26 アプリ参加前と比べて、ウォーキングに関連して、周囲の人とあいさつや会話をする機会は増えましたか。(ひとつ選択)

1. 増えた
2. 少し増えた
3. 変わらない
4. 少し減った
5. 減った

問 27 アプリ参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。(ひとつ選択)

1. ある
2. ない

問 28 問 27 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。あなたはどの項目にあてはまりますか。
(複数選択可)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. 体力や筋力がついた | 2. よく眠れるようになった |
| 3. 体重が標準に近づいた | 4. 腰や肩の痛みが楽になった |
| 5. ストレス発散になった | 6. 便通が良くなった |
| 7. 食生活に気を付けるようになった | 8. 体調管理など、体に気を付けるようになった |
| 9. 健診やがん検診を受診するようになった | |

問 29 アプリ参加前の自分の健康状態についてどのように感じていましたか。(ひとつ選択)

- | |
|--------------------|
| 1. 健康だった |
| 2. どちらかという健康だった |
| 3. どちらかという健康ではなかった |
| 4. 健康ではなかった |

問 30 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)

- | |
|------------------|
| 1. 健康である |
| 2. どちらかという健康である |
| 3. どちらかという健康ではない |
| 4. 健康ではない |

問 31 あなたは現在、よこはまウォーキングポイントアプリ以外に、健康に関するスマートフォンアプリを利用していますか(複数選択可)

- | | | |
|-----------------------------|---------------------|---------------|
| 1. 体重を管理するアプリ | 2. 血圧を管理するアプリ | 3. 睡眠を管理するアプリ |
| 4. 日々の食事を記録し、栄養バランスを改善するアプリ | | |
| 5. 歩数の記録をサポートするアプリ | 6. トレーニングをサポートするアプリ | |
| 7. その他(具体的に) | 8. 使用していない | |

問 32 問 31 で「5. 歩数の記録をサポートするアプリ」を選択した方にお伺いします。あなたがよこはまウォーキングポイントアプリを利用している理由はどれですか。(複数選択可)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 抽選に参加できるから | 2. 写真投稿機能があるから |
| 3. ウォーキングコース機能があるから | 4. スタンプイベント機能があるから |
| 5. ミッション機能があるから | 6. ランキング機能があるから |
| 7. 使い方が簡単だから | 8. 会社や学校などで勧められているから |
| 9. 友人、知人が利用しているから | 10. 安心感があるから |
| 11. 無料だから | |
| 12. その他(具体的に) | |

問 33 今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する要素があれば教えてください。
(複数選択可)

- | | |
|--|---------|
| 1. インセンティブ(景品やポイントなど)の拡充 | |
| 2. 参加できる媒体の拡充(スマートウォッチで計測した歩数の読み込み、など) | |
| 3. 機能の拡充(血圧などを管理できる機能、AIによる健康アドバイスをもらえる機能、等) | |
| 4. イベントや企画の充実 | 5. 特にない |
| 5. その他(自由記述) | |

問 34 自由意見欄 ※任意

--

問 35～問 42 は 40 歳以上の方にお伺いします。

40 歳未満の方（問 2 で 10～30 代と回答した方）はそのまま画面下段の **次へ** を押して、回答内容の確認にお進みください。

※メタボリックシンドロームとは、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を指します。

問 35 アプリに参加する直前の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ましたか。（ひとつ選択）

- | |
|--------------|
| 1. 診断された |
| 2. 予備群と診断された |
| 3. なかった |
| 4. 受診なし |

問 36 アプリに参加後、直近の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ましたか？（ひとつ選択）

- | |
|--------------|
| 1. 診断された |
| 2. 予備群と診断された |
| 3. なかった |
| 4. 受診はこれから |

問 37 アプリに参加する直前は、「片脚立ちで靴下をはけない」状態でしたか（ひとつ選択）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 38 アプリ参加後の現在、「片脚立ちで靴下をはけない」状態ですか（ひとつ選択）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 39 アプリに参加する直前は、階段を上るのに手すりが必要でしたか（ひとつ選択）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 40 アプリ参加後の現在、階段を上るのに手すりが必要ですか（ひとつ選択）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 41 アプリに参加する直前は、家のなかでつまずいたり滑ったりすることがありましたか（ひとつ選択）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 42 アプリ参加後の現在、家のなかでつまずいたり滑ったりすることがありますか（ひとつ選択）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|