修正版

健康福祉・病院経営委員会
平成 25 年 9 月 19 日
健　康　福　祉　局

100 万人の健康づくり戦略推進事業について

25 年度は、「第２期健康横浜 21」計画のスタートに合わせ、「100 万人の健康づくり戦略」に基づく取り組みの一環として、多くの市民の皆様が手軽に継続して実践できる「ウォーキング」に重点を置いて、市内全域で「歩く」ムーブメントを起こすための取組みを展開しています。

1　ウォーキングのモニター調査

(1) 実施状況

ア　目的

市民の皆様に、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。

イ　実施期間

６月～７月の２か月間（61 日間）

ウ　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）

エ　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

オ　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%		

カ　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

ア　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。

イ　歩数データ

①２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

ウ　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)

エ　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）
「どちらかというと健康ではない」人の59.1%
⇒　「健康である、もしくは、どちらかというと健康である」

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」

オ　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%

カ　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、何を食べても大変に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、すれ違ったときにお互いに声を掛け合うことができるのでは。

２　健康ポイントラリーの実施　（25 年９月１日～12 月 10 日）

市内で実施する、健康づくりや介護予防関連の事業やイベントと連携して、９月１日からポイントラリーを実施しています。

(1) 実施内容

対象となる健康づくり事業やイベントに参加すると、「健康ポイント」が得られる仕組みとし、参加者は健康ポイントを３ポイント集めると景品の抽選に応募できます。

①対象者	20 歳以上の市民
②実施期間	９月１日～12 月 10 日
③応募期間	９月１日～12 月 16 日（消印有効）
④応募に必要なポイント数	合計３ポイント ・過去１年間の健康診査等の受診日を応募はがきに記載して１ポイント（必須） ・事業やイベント等参加で２ポイント（１回１ポイント）

(2) 対象事業・イベント

区分	対象事業・イベント	
①健診・検診	○健康診査　○各種がん検診　など	
②各区	○健康づくり事業　○介護予防事業 ○ウォーキングイベント　○区民まつりの健康づくりコーナー ○スポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザ、コミュニティハウスなどの事業　ほか、18 区で合計 1,000 以上の事業が対象	
③市域（※）	９月１日(日)～ 12 月１日(日)	ラポールの祭典 2013、ラポールの芸術市場 （障害者スポーツ文化センター横浜ラポール）
	９月１日(日)～	よこはまの動物園へウォーキングの達人に会いに行こう （よこはま動物園ズーラシア／野毛山動物園／金沢動物園）
	９月８日(日)	第２回「薬物乱用防止キャンペーン」in 横浜イベント （横浜クィーンズスクエア　クィーンズサークル）
	９月 15 日(日)～ 12 月１日（日）	健康の森ウォーキング(市内鉄道各所)
	９月 21 日(土) 22 日(日)	リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2013 （公益財団法人　日本対がん協会リレー・フォー・ライフ山下公園実行委員会）
	９月末～	スポーツレクリエーションフェスティバル 2013 （横浜スポーツ・レクリエーションフェスティバル実行委員会）
	10 月 12 日(土) 13 日(日)	第 15 回港よこはまツーデーマーチ （よこはまウォーキング協会）
	11 月６日(水)	25 年度　介護の日記念フォーラム　（パシフィコ横浜）

※　詳細は別添のリーフレットをご参照ください。

(3) 広報

7 月 3 日記者発表、健康ポイントラリーリーフレット、広報よこはま、ポスター（鉄道等）、ラジオ放送、ホームページに対象事業一覧を掲載　ほか

３　「さぁ　歩こう　ヨコハマ。」キャンペーンの実施　（25 年４月～８月）

(1) 主要イベント

日時	イベント名（開催場所）	主催者	参加者数
４月 27 日(土)	キックオフイベント （横浜駅東口横浜そごう前広場）	健康福祉局	約２万人
５月　５日(日)	ヨコハマ・ワールド・ウォーク 2013 （みなとみらい 21 地区）	横浜市体育協会	3,575 人
５月 19 日(日)	WFP ウォーク・ザ・ワールド for アフリカ （みなとみらい 21 地区）	国連 WFP 協会	3,593 人
６月 16 日(日)	横浜市歯と口の健康週間フェスティバル いい歯、いい息、健康家族(クイーンズスクエア横浜)	横浜市歯と口の健康週間実行委員会	2,496 人
７月 26 日(金) ・27 日(土)	ヨコハマ・ヒューマン＆テクノランド 2013(パシフィコ横浜)	横浜市リハビリテーション事業団	15,851 人
主な内容			
・イベント会場等での「ロゴ」、「キャッチコピー」、「のぼり旗」の掲出（共通） ・「100 万人の健康づくり宣言！」カードの記載・写真撮影（共通） ・「ウォーキングお役立ちグッズ詰め合わせ」の配布（共通） ・ウォーキングレッスン（4/27 キックオフイベント） ・歩行バランス測定（4/27 キックオフイベント）			

※各区でも各種事業やイベント等でキャンペーンを実施しました。

(2) 公式ホームページ（４月 24 日開設）

「YOKOHAMA　ENJOY　WALKING」（ヨコハマ　エンジョイ　ウォーキング）

URL：http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp

【内容】

・100 万人の健康づくり宣言！
・元気に歩ける体づくりを目指すトレーニング　ハマトレ動画
・歩く前のストレッチ方法や歩く姿勢の紹介
・市内のウォーキングマップ
・「わたしの健康づくり宣言」カードダウンロード画面　ほか

(3) 広報

広報よこはま、京急沿線マガジン「なぎさ」　ほか

横浜市「ウォーキングのモニター調査」
結果報告

平成 25 年 9 月

横浜市健康福祉局

目　次

Ⅰ　モニター調査実施概要 1
１．本調査の目的 1
２．調査の方法 1
３．モニターの構成 1
４．参加者人数 3
５．機材の調達・設置等 3
（１）健康システム（健康情報サイト） 3
（２）協力コンビニ企業・店舗 4
６．説明・事前計測会 4
（１）スケジュール 4
（２）当日のタイムテーブル 5
（３）身体計測の概要 5
７．報告・事後計測会 6
（１）スケジュール 6
（２）当日のタイムテーブル 6
（３）身体計測の概要 7

Ⅱ　モニター調査結果概要 8
１．参加者のプロフィール 8
２．歩数状況 8
３．ウォーキングによる意識や行動の変容 8
４．健康管理サービスサイトおよびポイントの利用について 8
５．同一対象者の変化 9
６．身体計測結果（事前・事後） 10
７．今後のウォーキングの取組み意向 10
８．モニター調査への意見 10

Ⅲ　モニター調査結果詳細 11
１．歩数状況 11
（１）データ送信状況 11
（２）平均歩数 13
２．アンケートの集計結果（事前・事後アンケート比較） 23
（１）基本的な属性 24
⑴－①同居者 24
⑴－②職業 25
（２）普段（現在）の生活の状況 26
⑵－①外出頻度 26
⑵－②運動習慣の状況 27
（３）健康状態・健康意識 29
⑶－①健康状態／主観的健康感 29

(3)－②自分の健康や体力について気になること 30
(3)－③健康意識 32
（４）普段の買物の状況 33
(4)－①買物の際の交通手段 33
（５）ウォーキングモニターについて 35
(5)－①ウォーキングに取り組んだ経験 35
(5)－②ウォーキングの内容（時間・歩数） 36
(5)－③実施環境（どのようなときに、時間帯、だれと） 37
(5)－④歩数計の利用 41
(5)－⑤健康管理サービスサイトの利用状況 43
(5)－⑥パソコンでのインターネット利用について 44
(5)－⑦サイトを利用しなかった理由 45
(5)－⑧希望するポイントの使い方 46
(5)－⑨ウォーキングを続けたことによる変化 48
（６）今後のウォーキングの取組について 50
(6)－①ウォーキングの継続意向 50
(6)－②継続する理由、継続しない理由 51
(6)－③市のウォーキングサービスの利用意向 53
(6)－④ウォーキング継続のために有効な取組 54
(6)－⑤スマートフォン利用状況 56
(6)－⑥数計アプリ利用状況 57
(6)－⑦歩数計の自己負担限度額 58
(6)－⑧モニター調査でよかったこと 59
(6)－⑨モニター調査について、意見等 60
３．同一対象者の変化 62
（１）睡眠状況 62
（２）外出頻度 62
（３）運動習慣 63
（４）健康状態 63
（５）健康意識 64
（６）健康や体力について気になること 64
（７）買物の際の交通手段 65
（８）買物頻度（コンビニエンスストア） 65
４．身体計測結果（事前・事後） 66
（１）身長・体重・BMI 66
（２）血圧 71

Ⅰ　モニター調査実施概要

１．本調査の目的

本調査は、市民の日常的・継続的な健康づくりを効果的に促進する方策の検討に資する情報の収集・整理・分析を行うことを目的としている。

２．調査の方法

本調査では、主に 40 歳以上の市民に歩数計を交付し、６月から７月にかけての２ヶ月間にわたって日毎の歩数データを収集する。また、モニター期間の前後に身体計測とアンケートを実施し、意識・行動・からだの変容をみる。

３．モニターの構成

本調査のモニターは港北区、西区、栄区の在住者 461 名である。モニターの構成を示す。

表　モニター構成（実数）

		全体			港北区			西区			栄区		
		合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性
全体		461	173	288	226	90	136	129	50	79	106	33	73
所属団体別	スポーツ推進委員	67	55	12	26	20	6	20	19	1	21	16	5
	青少年指導員	12	9	3	12	9	3	0	0	0	0	0	0
	食生活等改善推進員	69	5	64	15	1	14	23	1	22	31	3	28
	保健活動推進員	170	25	145	105	15	90	31	4	27	34	6	28
	老人クラブ	143	79	64	68	45	23	55	26	29	20	8	12
年代別	50 歳未満	31	21	10	17	12	5	9	6	3	5	3	2
	50 歳代	51	17	34	27	6	21	15	6	9	9	5	4
	60 歳代	140	44	96	72	22	50	29	10	19	39	12	27
	70 歳代	200	69	131	92	40	52	59	18	41	49	11	38
	80 歳以上	39	22	17	18	10	8	17	10	7	4	2	2
	65 歳未満	128	55	73	69	25	44	33	18	15	26	12	14
	65 歳以上	333	118	215	157	65	92	96	32	64	80	21	59

注）年齢は 2013 年 5 月 31 日時点。
また、30 歳代を１名含む。
保土ヶ谷区在住者１名は西区の食生活等改善推進員であるため、西区に含む。

なお、モニターの平均年齢は 67.9 歳である。

表　モニターの平均年齢

	全体	男性	女性
全体	67.9	67.7	68.1
港北区	67.4	67.9	67.1
西区	68.9	68.7	69.0
栄区	67.9	65.9	68.8

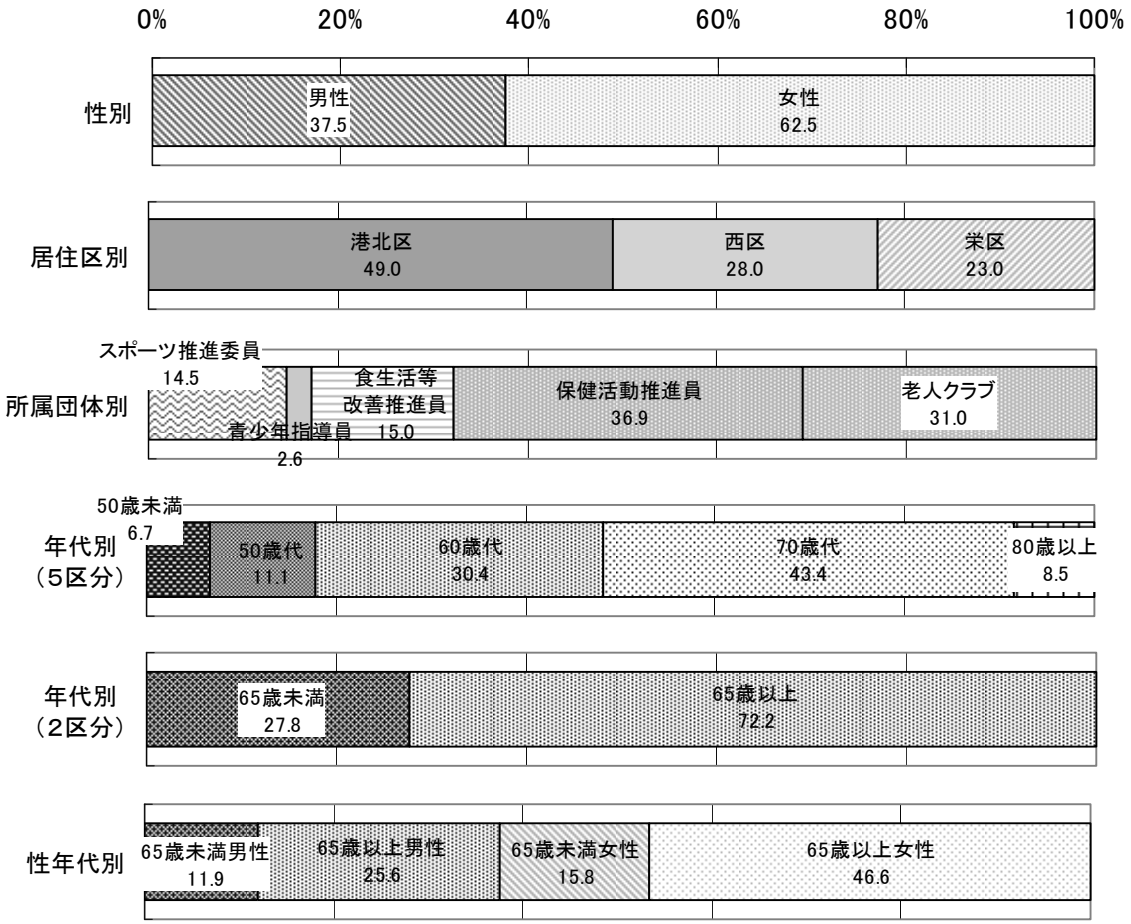


図　モニター構成（割合）

４．参加者人数

歩数データ送信者数、アンケート回答者数、計測会出席者数の総括表を示す。

図　参加人数総括表

歩数データ送信者数　：　459 人		
アンケート 回答者数	事前アンケート 461 人	事後アンケート 456 人
計測会 出席者数	事前計測会 456 人	事後計測会 437 人

５．機材の調達・設置等

（1）健康システム（健康情報サイト）

本調査では、市が別途選定した健康情報サイトを活用し、モニターがインターネットを介し自分で歩数データ等を見ることができる環境を整えた。

【画面イメージ】

（2）協力コンビニ企業・店舗

横浜市と包括協定を締結している 2 社の協力を得て、コンビニでデータ送信を行う環境を構築した。店舗数は表のとおり。なお、店舗一覧を巻末資料に記す。

	合計	港北区	西区	栄区
株式会社セブン･イレブン･ジャパン	60 店舗	37 店舗	18 店舗	5 店舗
株式会社ローソン	44 店舗	21 店舗	15 店舗	8 店舗

6．説明・事前計測会

モニターに対し、調査の趣旨、機材操作方法、健康情報サイトへのログイン方法等の説明を行うため、調査開始前の 5 月中旬に「事前説明会」を開催した。

（1）スケジュール

1 会場 50 名程度とし、10 回開催した。開催した日時、会場、参加人数は以下のとおりである。

日時		会場	参加人数
5 月 14 日（火）	13:00～15:00	港北区役所	62
5 月 14 日（火）	15:30～17:30	港北区役所	41
5 月 16 日（木）	10:00～12:00	栄区役所	54
5 月 16 日（木）	18:00～20:00	港北区役所	31
5 月 18 日（土）	14:00～16:00	港北区役所	63
5 月 18 日（土）	18:00～20:00	港北区役所	31
5 月 19 日（日）	10:00～12:00	栄区役所	48
5 月 22 日（水）	14:00～16:00	西区役所	54
5 月 22 日（水）	18:00～20:00	西区役所	20
5 月 25 日（土）	14:00～16:00	西区役所	52
合計			456

（２）当日のタイムテーブル

	項目	所要時間	実施内容
1	受付		名簿チェック、歩数計、資料等配布
2	説明会	60 分	①調査の概要 ②調査の内容 ③歩数計の操作方法 ④歩数計データの送信方法 ⑤送信端末設置店 ⑥健康情報サイトの利用方法 ⑦個人情報の取り扱いについて ⑧調査に関する問い合わせ先 ⑨質疑応答 ⑩アンケート記入
3	計測会	60 分	①身長 ②体組成 ③血圧 ※血圧が高い場合は、保健師による計測、簡易保健指導を実施

（３）身体計測の概要

本調査では、歩くことによる身体の変化も捉えるため、ウォーキング実施前の身体計測を行った。

計測項目	体重、身長（BMI）、血圧
計測機材	体組成計、身長計、血圧計

体組成計では、計測結果を表示印刷したものをモニター本人に配布した。モニターの事後計測会への参加意欲向上のため、体組成計を用いた計測を行ったが、体重以外の本調査に必要のないデータ（推定骨量や筋肉量等）は保有していない。

７．報告・事後計測会

ウォーキング期間終了後に、ウォーキング結果を集計した報告会ならびにウォーキング後の身体計測を兼ねた「事後計測会」を８月上旬に実施した。

（１）スケジュール

１会場 50 名程度とし、10 回開催した。開催した日時、会場、出席人数は以下のとおりである。

日時		会場	出席人数
8 月 2 日（金）	10:00～12:00	港北区役所	58
8 月 2 日（金）	14:00～16:00	港北区役所	56
8 月 2 日（金）	18:00～20:00	港北区役所	17
8 月 3 日（土）	10:00～12:00	西区役所	59
8 月 4 日（日）	10:00～12:00	栄区役所	60
8 月 5 日（月）	14:00～16:00	栄区役所	43
8 月 6 日（火）	14:00～16:00	西区役所	31
8 月 6 日（火）	18:00～20:00	西区役所	38
8 月 8 日（木）	14:00～16:00	港北区役所	38
8 月 8 日（木）	18:00～20:00	港北区役所	37
合計			437

（２）当日のタイムテーブル

	項目	所要時間	実施内容
1	受付		名簿チェック、資料等配布
2	報告会	30 分	①調査結果の報告 ②事後計測会後の予定等の説明 ③アンケート記入
3	計測会	60 分	①体組成 ②血圧 ※血圧が高い方は、保健師による計測、簡易保健指導を実施

（３）身体計測の概要

本調査では、歩くことによる身体の変化も捉えるため、ウォーキング実施後の身計計測を行った。

計測項目	体重、血圧
計測機材	体組成計、血圧計

体組成の計測では、計測結果を表示印刷したものをモニター本人に配布した。配布した計測結果には体重以外の計測項目も表示されているが、本調査では体重以外のデータは保有していない。

Ⅱ　モニター調査結果概要

１．参加者のプロフィール

（１）基本属性（性年代、同居者、職業、健康状態、ウォーキング経験）

461 名のモニターを性年代別に見ると、女性 65 歳以上が 45.8%ともっとも多い（男性 65 歳以上 25.6%、女性 64 歳以下 16.7%、男性 64 歳以下 11.9%）。平均年齢は 67.9 歳であった。同居者として「夫婦のみ」または「子どもや親」の人がそれぞれ 4 割。「ひとり暮らし」は 9.3%であった。職業は、「働いていない」または「家事専業」をあわせて約 7 割（68.7%）。

また、モニターの 9 割が健康である（健康である、どちらかというと健康である）としており、ウォーキング実践者、経験者、未経験者がそれぞれ 3 分の 1 ずつだった。

（２）インターネットおよびスマートフォン等の利用状況

パソコンでインターネットを「利用している」のは全体の 43.0%。特に、男性 64 歳以下で 85.5%が「利用している」。女性 65 歳以上の利用率は 26.5%にとどまり、「パソコンを持っていないのは 43.6%にのぼる。

また、スマートフォンを「使っている」のは 14.9%。男性 64 歳以下では 4 割の使用が見られ、女性 64 歳以下では 19.5%であり、年齢が若い層ほど利用率は高い。

２．歩数状況

モニターの 1 日あたりの平均歩数は 9,233 歩と多かった。特に、男性の平均歩数は 10,778 歩と多い。平均歩数の多い性年代別は、男性 50 歳代、女性 60 歳代。

３．ウォーキングによる意識や行動の変容

（１）健康への意識変化

モニターのうち、健康に気をつけている（普段から気をつけている、どちらかというと気をつけている）のは、9 割近くにのぼる。事前と事後で、この健康意識の変化は見られなかったが、健康や体力について気になることの割合が、「生活習慣病の心配」が 29.1%から 21.5%に、「運動不足」が 33.4%から 28.5%になった。特に、女性 65 歳以上では「運動不足」が 30.3%から 22.9%になった

ウォーキングを続けたことにより、モニターの約半数（48.9%）が「自分の健康づくりを意識するようになった」とし、また、「外出する回数が増えた」（31.6%）、「運動習慣が身についた」（31.1%）、「体調が良くなった」（29.8%）となった。

（２）行動変容

モニターのうち、週に 5～3 日以上外出する人は 9 割以上を占めている。事前、事後の変化として、意識的な運動を「毎日している」人が 29.1%から 40.4%になった。

また、買物の際の交通手段として「徒歩」が 53.4%から 64.3%になった。

４．健康管理サービスサイトおよびポイントの利用について

今回、提供されていた健康情報サイトを利用したのは、モニターの 3 割であった。うち、

「よく利用した」のは 8.3%、「たまに利用した」が 20.4%であった。うち、64 歳以下男性は「よく利用した」が 3.8%、「たまに利用した」が 38.5%であった。女性 65 歳以上は、「利用しなかった」が 78.1%であった。利用しなかった理由としては、「パソコンをもっていない」、「使い方がわからなかった」等があがっている。

希望するポイントの使い方については、モニターの 4 割が「コンビニ等のポイントカードのポイントに変換」とした。次いで「様々な景品と交換」、「クーポン券に交換」等が多く、「特にいらない」としたモニターも 2 割存在した。

５．同一対象者の変化

（睡眠状況）

睡眠を充分とれていなかった人が、充分睡眠をとれるようになったかを確認すると、事前に「まあまあ取れていると思う」と回答した人のうち 15.0%が事後は「充分取れていると思う」に、また、事前に「あまり取れていないと思う」と回答した人のうち 29.6%が事後は「まあまあ取れていると思う」になった。

（外出頻度）

事前で「週に３～４日」外出していると回答した人のうち 40.2%は、事後では外出頻度が週５日以上であった。

（運動習慣）

事前には意識的な運動を「週に３～４日している」と回答した人のうち 46.0%は、運動頻度が週５日以上に、「週に１～２日している」と回答した人のうち 53.5%は、運動頻度が週３日以上であった。

（健康状態）

事前では自分は「どちらかというと健康である」と回答した人のうち 26.0%は、事後では「健康である」であった。また、事前に「どちらかというと健康ではない」と回答した人のうち 59.1%は、事後では「健康である」もしくは「どちらかというと健康である」であった。

（健康意識）

事前に、普段から健康に「どちらかというと気をつけていない」と回答した人のうち 30.0%は、事後では「どちらかというと気をつけている」であった。また、事前に「特に気をつけてはいない」と回答した人のうち、事後では 11.1%が「普段から気をつけている」、33.3%が「どちらかというと気をつけている」であった。

（健康や体力について気になること）

事前に「運動不足である」と回答した人のうち 41.7%は、事後アンケートでは当該項目を選択していない。同様に、「生活習慣病の心配がある」と回答した人のうち 50.0%は、事後アンケートでは当該項目を選択しなかった。

（買物の際の交通手段）

事前では主に「自転車」で買物に行くと回答した人のうち 38.9%は、事後に主に「徒歩」で行くと回答している。同様に、主に「車・バイク（自分で運転）」を利用していた人のうち 29.6%は「徒歩」になった。

（買物頻度（コンビニエンスストア））

事前では、コンビニエンスストアを買物として「ほとんど利用しない」と回答した人のうち 30.9%は、事後では、週に１～２回以上買物でコンビニエンスストアを利用するようになった。

６．身体計測結果（事前・事後）

事前計測時点では BMI 値が[25～30]であった男性 51 人・女性 69 人のうち、男性 12 人・女性 13 人が[22～25]になった。

７．今後のウォーキングの取組み意向

モニターの 82.0%が、今後も「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」としている。その理由として、ウォーキング自体が楽しかった、身体や体調が変化した、生活が変化した等があげられている。

ウォーキング継続のために有効な取組としては、83.8%の人が「歩数計を利用する」をあげている。また、市のウォーキングサービスの利用について、モニターのうち 36.4%が「ぜひ利用したい」、58.8%が「そのときの条件や都合などが合えば利用すると思う」としている。65 歳以上で「ぜひ利用したい」が男女とも 35%を超えており、64 歳以下は男女とも「そのときの条件や都合などが合えば利用すると思う」が 65%を超えている。さらに、歩数計の自己負担額について 88.3%が何らかの負担を容認し、「1000 円くらいまで」が一番多く 40.4%であり、「自己負担はしたくない」は 1 割程度にとどまっている。

８．モニター調査への意見

本モニター調査のよかったところとして、モニターの 74.6%が「歩くことそのもの」をあげている。次いで 58.6%が「日々の成果をみること」としている。特に、女性 65 歳以上で「歩くことそのもの」が 80.0%であった。「ポイントをためること」は、64 歳以下は男女とも 14%を超えているが、65 歳以上は男女とも 6%を下回った。「日々の成果をみること」は、男性 64 歳以下では 75.0%であったが、他はいずれも 6 割を下回っている。「他人と競うこと」は、男性 64 歳以下では 1 割を超えたが、他はいずれも 1 割を下回った。

Ⅲ　モニター調査結果詳細

１．歩数状況

（１）データ送信状況

モニター461 人のうち測定記録が 1 回以上送信されたのは 459 人であった。報告日数別人数を表に示す。

表　報告日数別人数表

報告データ日数	人数				
	合計	65 歳未満男性	65 歳以上男性	65 歳未満女性	65 歳以上女性
合計	461	55	118	73	215
0 日分	2		1		1
17 日分	1		1		
26 日分	1				1
30 日分	1	1			
31 日分	1			1	
37 日分	1			1	
39 日分	2			2	
44 日分	1	1			
45 日分	2				2
46 日分	2	1	1		
47 日分	1		1		
48 日分	3			1	2
49 日分	1				1
51 日分	1	1			
52 日分	2		1	1	
53 日分	4	1	1	1	1
54 日分	3		1		2
55 日分	3		1	1	1
56 日分	2	1	1		
57 日分	6	1		2	3
58 日分	8	1	3	2	2
59 日分	13	3	4	2	4
60 日分	27	5	11	6	5
61 日分	373	39	91	53	190
平均（日数 0 を含む）	59.5	59.1	59.3	58.8	60.0
平均（日数 0 を除外）	59.8	59.1	59.8	58.8	60.2

全 61 日分のデータが報告されたのは 373 人で、これは全体の 80.9%に相当する。また、58 日以上のデータが報告されたのは 421 人で全体の 9 割を超える人数となる。

未送信者 2 人分を除くと報告データ日数の平均は 59.8 日分になり、61 日分の 98%になる。

また、年代 5 区分別男女別の平均報告日数（未送信者を除く）を図に示す。30～40 歳代女性が 55.2 日、80 歳以上女性が 57.6 日で、他は概ね 60 日前後の報告日数であった。

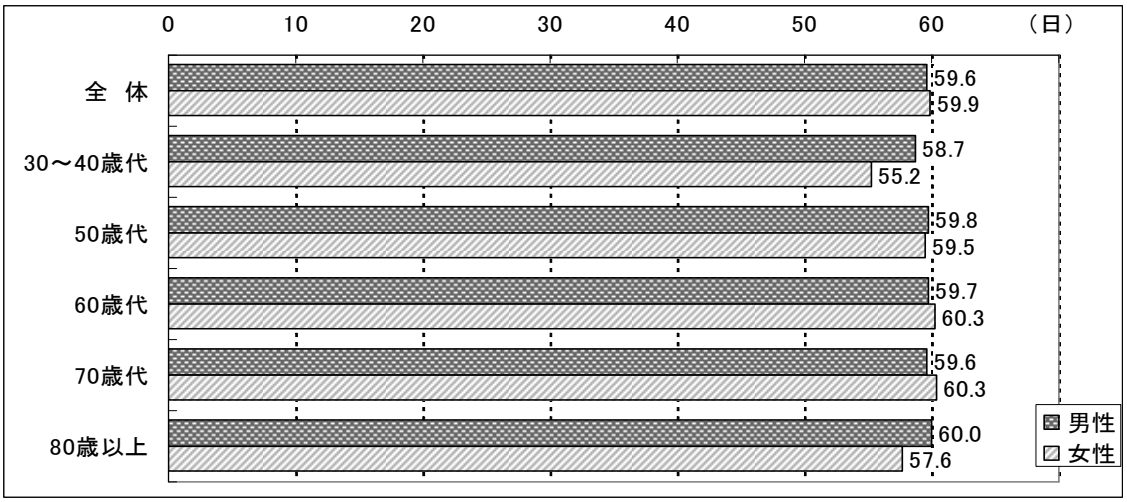


図　年代 5 区分別男女別平均報告日数

なお、報告データ数をモニター数で除した値を「回答率」と定義した場合、週平均の回答率は全週とも 96%以上であった。

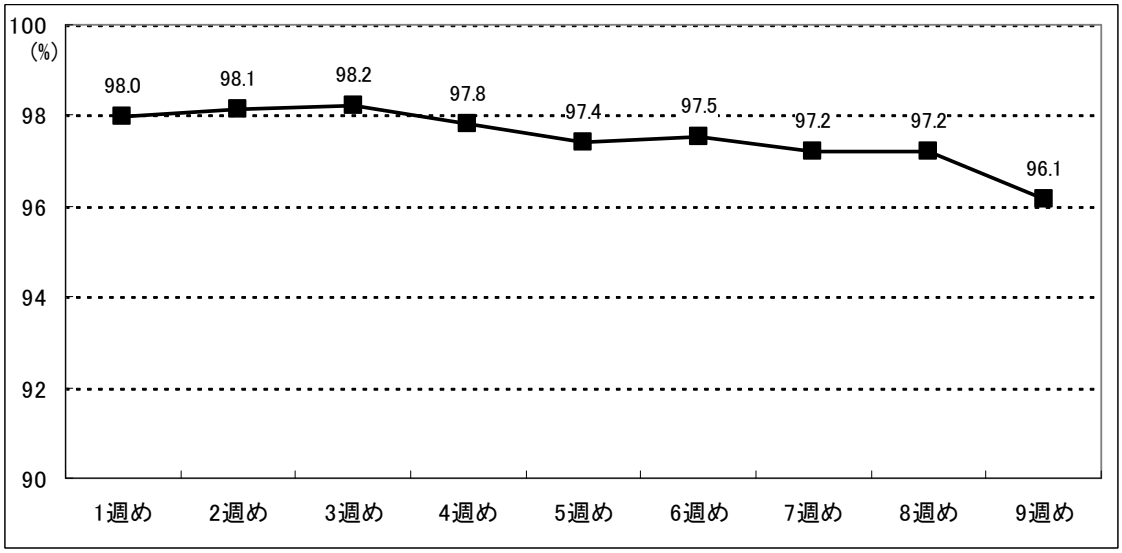


図　週平均回答率の推移（分母には未送信モニターを含む）

（２）平均歩数

① 概要

本調査におけるモニターの１日あたりの平均歩数は 9,233 歩であった（未送信者を除く、以下、同様）。

表　年代別平均歩数表

	人数（人）			１日あたり平均歩数（歩）		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体
全　体	172	287	459	10,778	8,308	9,233
30～40 歳代	21	10	31	9,916	8,251	9,379
50 歳代	17	34	51	12,183	8,651	9,829
60 歳代	44	96	140	11,719	9,055	9,892
70 歳代	69	130	199	10,408	7,877	8,755
80 歳以上	21	17	38	9,742	6,730	8,395
65 歳未満	55	73	128	11,283	8,933	9,943
65 歳以上	117	214	331	10,540	8,095	8,959
65～74 歳	57	157	214	10,923	8,424	9,090
75 歳以上	60	57	117	10,177	7,186	8,720

男性の場合、平均歩数は 10,778 歩であるが 50 歳代が最も多く 12,183 歩であった。女性の場合、平均歩数は 8,308 歩であるが 60 歳代が最も多く 9,055 歩であった。

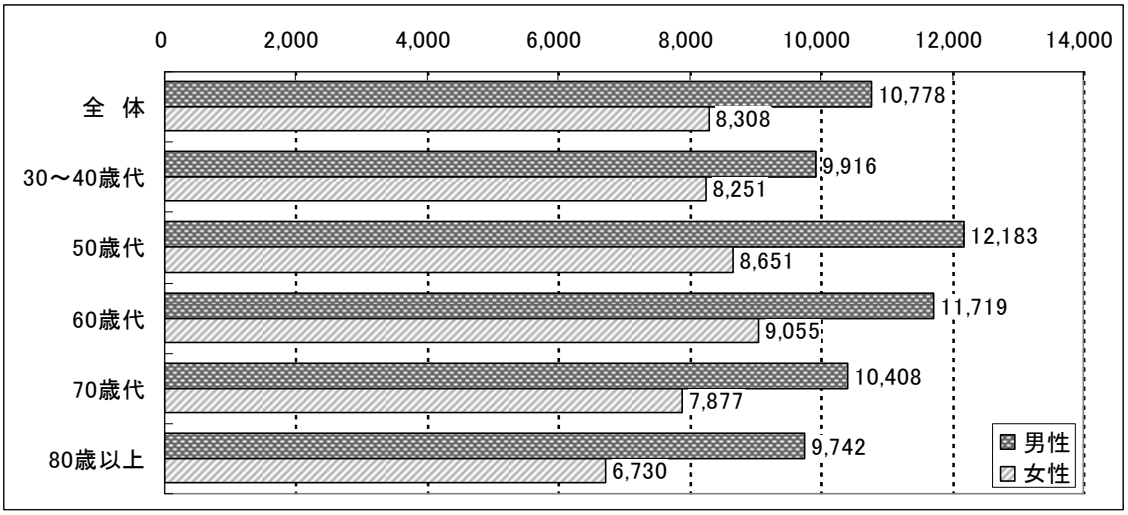


図　年代５区分別性別平均歩数

本調査における平均歩数を「国民健康・栄養調査（横浜市の平均値）」と比較すると、表のようになる。

表　年代別平均歩数の「国民健康・栄養調査」との比較

		国民健康・栄養調査	本調査	比率
男性	65 歳未満	8,940	11,283	126 %
	65 歳以上	6,974	10,540	151 %
	うち、65-74 歳	7,654	10,923	143 %
	うち、75 歳以上	4,935	10,177	206 %
女性	65 歳未満	8,112	8,933	110 %
	65 歳以上	5,035	8,095	161 %
	うち、65-74 歳	6,113	8,424	138 %
	うち、75 歳以上	3,401	7,186	211 %

本調査では、男女いずれの年齢区分でも「国民健康・栄養調査」の結果を大幅に上回る結果となった。特に 75 歳以上は男女とも 2 倍以上の歩数であった。

考えられる要因を以下に列挙する。

○ 本調査は 6 月～7 月の 2 ヶ月間にわたって実施しているが、「国民健康・栄養調査」は 11 月という比較的寒い時期の 1 日間だけの測定であること。

○ 本調査のモニターは市から団体を通じて依頼しており、健康への関心や運動への意欲が高い人が協力したと考えられるのに対し、「国民健康・栄養調査」は無作為で抽出した世帯を対象としており、また、1 日だけのデータであるため、必ずしも健康への関心や運動への意欲が高い人とは限らないこと。

○ 本調査では基準歩数を設定しており、基準歩数の達成状況によってモニターにインセンティブを付与したこと。

② 平均歩数の分布

平均歩数の分布を図・表に示す。

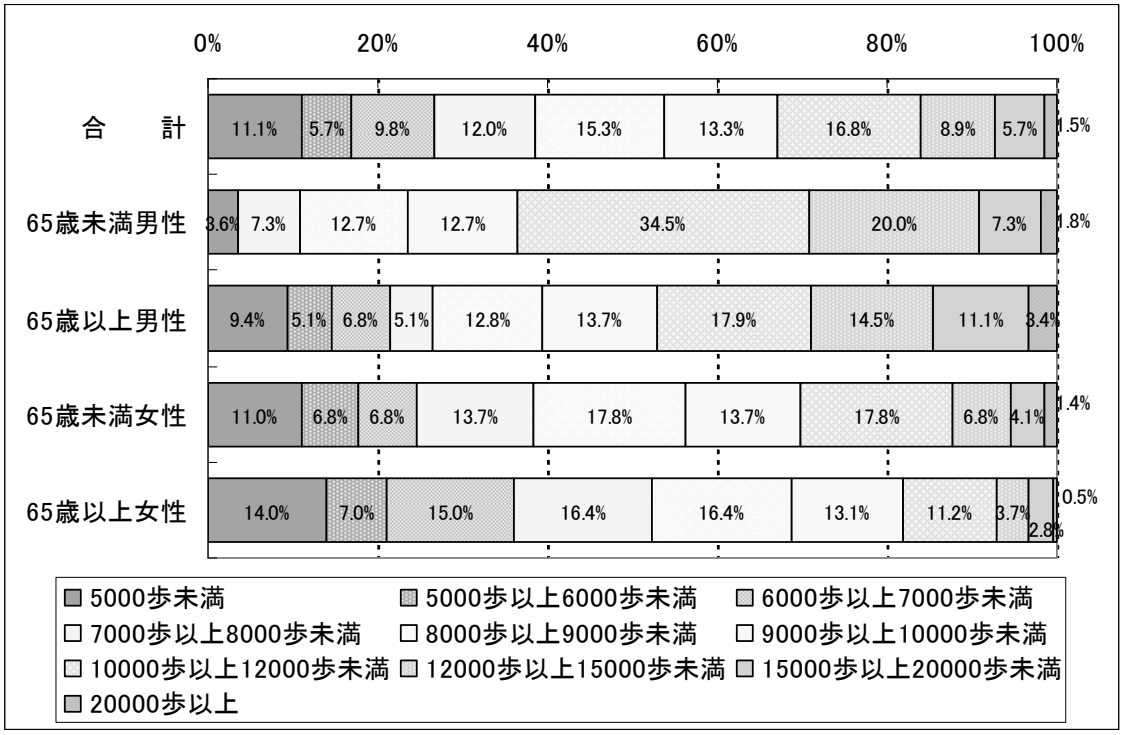


図　年代 2 区分別性別平均歩数の分布（割合）

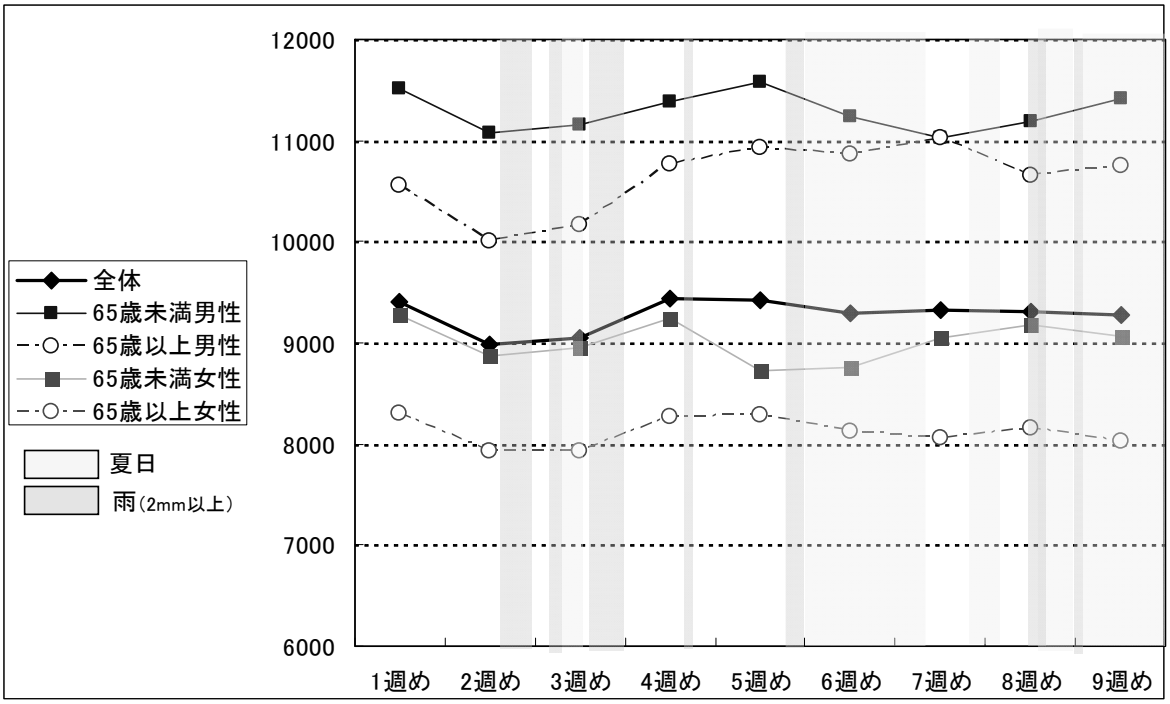
平均歩数が含まれるカテゴリまたはその前後のカテゴリに含まれるのは、65 歳未満男性で 67.2%であったが、65 歳以上男性では 46.1%、65 歳未満女性では 45.2%、65 歳以上女性では 45.9%であり、65 歳以上男性を除く 3 区分ではいずれも 5 割を下回った。

表　年代 2 区分別性別平均歩数の分布（実数）

平均歩数		人数				
以上	未満	合　計	65歳未満男性	65歳以上男性	65歳未満女性	65歳以上女性
合計		461	55	118	73	215
－		2		1		1
0	5000	51	2	11	8	30
5000	6000	26		6	5	15
6000	7000	45		8	5	32
7000	8000	55	4	6	10	35
8000	9000	70	7	15	13	35
9000	10000	61	7	16	10	28
10000	12000	77	19	21	13	24
12000	15000	41	11	17	5	8
15000	20000	26	4	13	3	6
20000	99999	7	1	4	1	1
平均		9,233	11,283	10,540	8,933	8,095

③ 平均歩数の推移

週間の平均歩数の推移を図に示す。



全体	9410	8987	9054	9436	9421	9290	9324	9304	9268
65歳未満男性	11509	11083	11160	11386	11584	11239	11025	11189	11414
65歳以上男性	10560	10004	10166	10765	10928	10860	11024	10660	10752
65歳未満女性	9271	8868	8949	9249	8726	8763	9041	9182	9059
65歳以上女性	8298	7927	7935	8272	8289	8127	8066	8153	8028

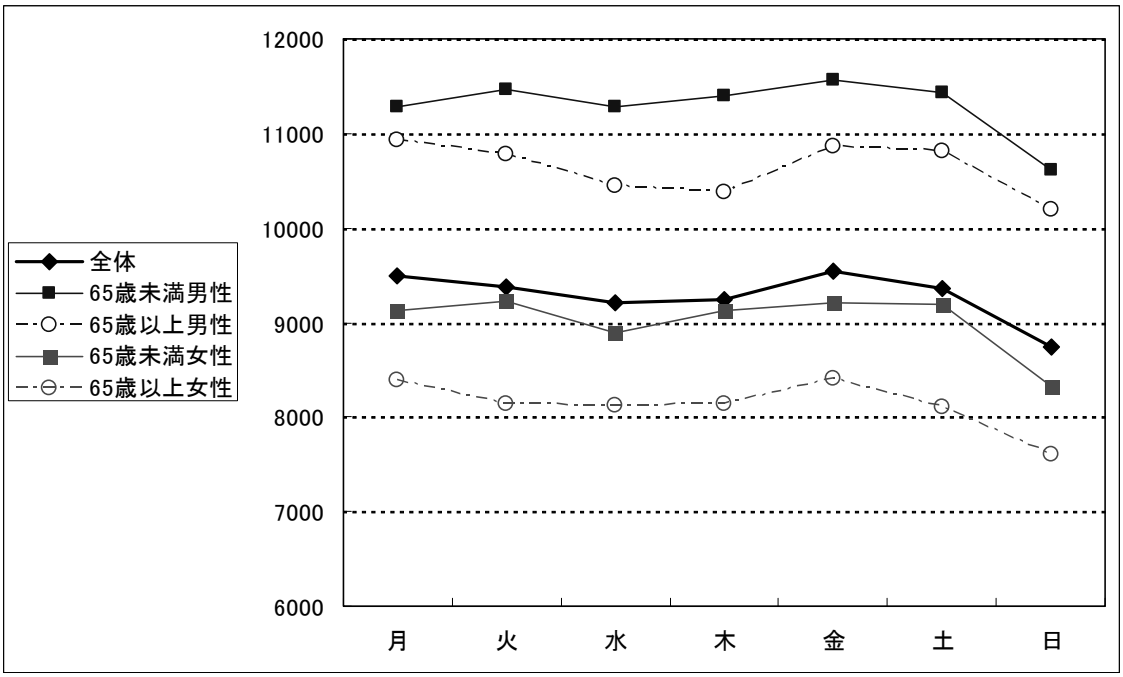
図　年代２区分別性別週間平均歩数の推移

※6/1~6/7 を１週め、以下７日ごとに週とした。したがって各週の初日は土曜日である。
５週めの半ばから７月になり、９週めは５日間である。

全体の平均歩数は２週め、３週めは 9000 歩前後で、以後は 9,300～9,400 歩程度であった。２週め、３週めが他の週より少ないのはどの年齢区分でも共通だが、この頃は雨の日が多かったことがその要因として考えられる。

④ 曜日別平均歩数

曜日別平均歩数を図に示す。



全体	9494	9376	9207	9250	9541	9357	8739
65歳未満男性	11282	11457	11280	11399	11564	11424	10619
65歳以上男性	10926	10774	10440	10381	10871	10814	10203
65歳未満女性	9122	9227	8894	9126	9216	9197	8318
65歳以上女性	8392	8138	8121	8132	8413	8099	7611

図　年代 2 区分別性別曜日別平均歩数

いずれの区分においても日曜日は平均歩数が他の曜日より少なかった。

⑤ 区別平均歩数

区別の歩数平均は図のとおりであった。

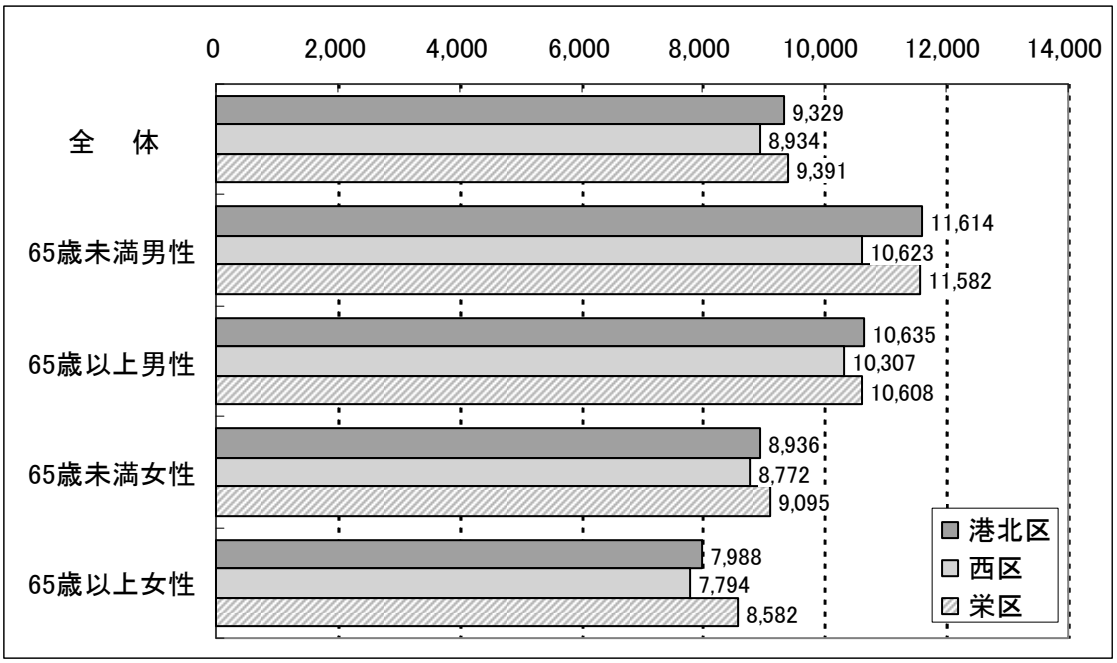


図　地区別年代 2 区分別性別平均歩数

⑥ 平均歩数と気象条件

2 週め、3 週めの平均歩数が少なかったことについて、雨が多かったことをその要因として挙げたが、ある程度の降水量があると平均歩数は減少する傾向にあり、年代 2 区分別性別のいずれも同様である。

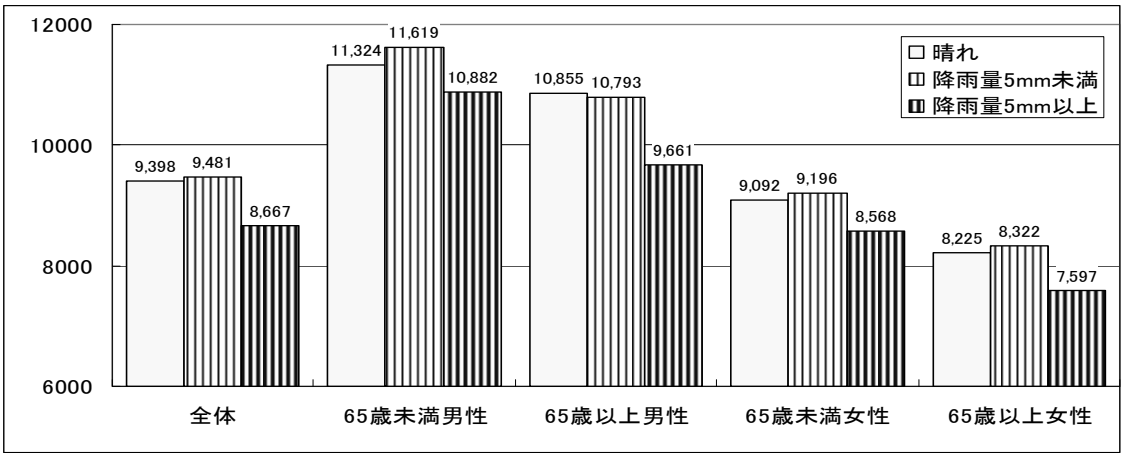


図　年代 2 区分別性別平均歩数と降水量

なお、本調査においては外気温と平均歩数との関連は見られなかった。

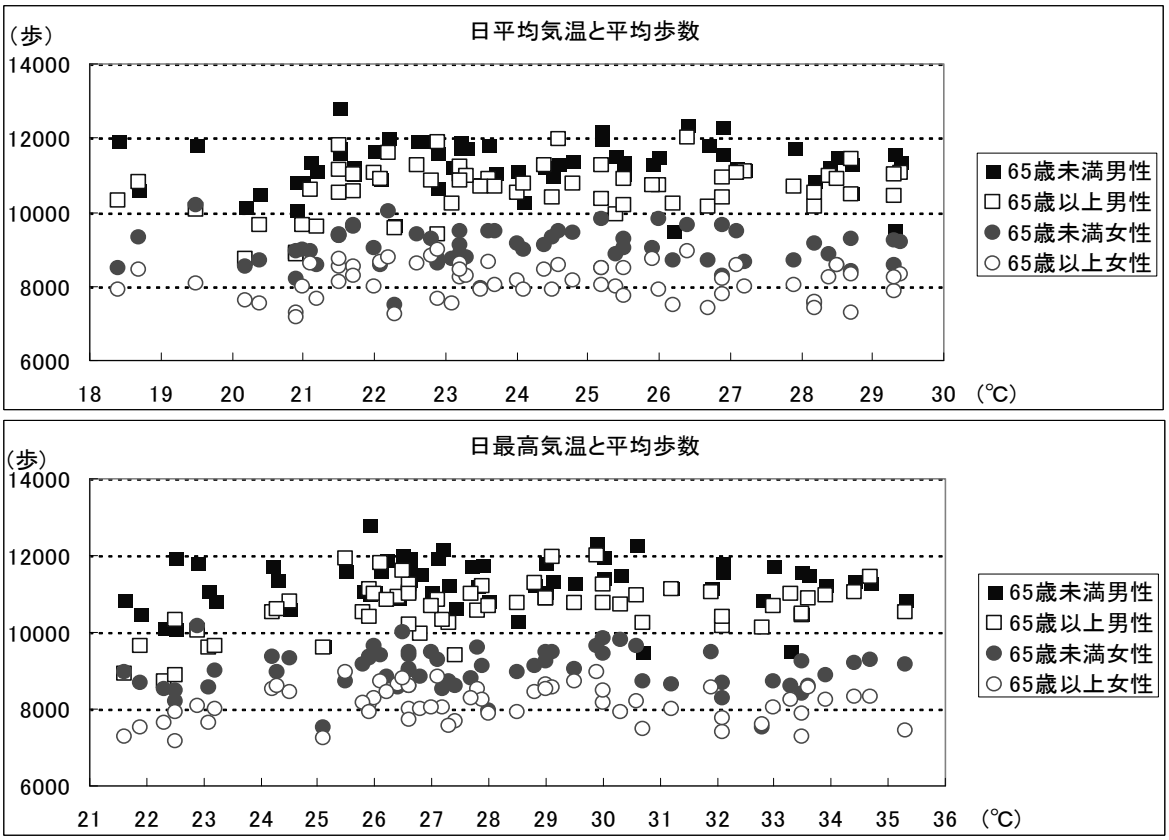


図　年代 2 区分別性別平均歩数と外気温

（３）基準歩数達成状況

本調査では、「第２期　健康横浜２１」で設定された歩数目標を基準歩数に設定した。

表　基準歩数

	男性	女性
65 歳未満	9,000 歩	8,500 歩
65 歳以上	7,000 歩	6,000 歩

基準歩数達成日数は、全体では男性が 46.0 日、女性が 42.7 日であった。年代 5 区分別性別にみると、30～40 歳代女性及び 50 歳代女性が 30 日前後となっている。

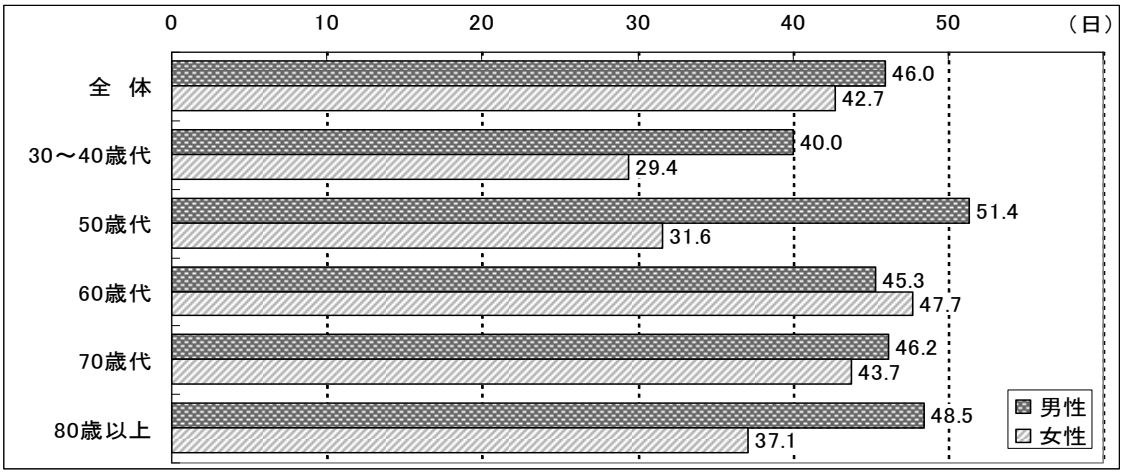


図　年代 5 区分別性別基準歩数達成日数

また、基準歩数達成状況を割合（未送信モニターは分母に含まない）で示すと下図のとおり、男性が 77.2%、女性が 71.4%となる。30～40 歳代、50 歳代の女性はともに 53%程度であった。

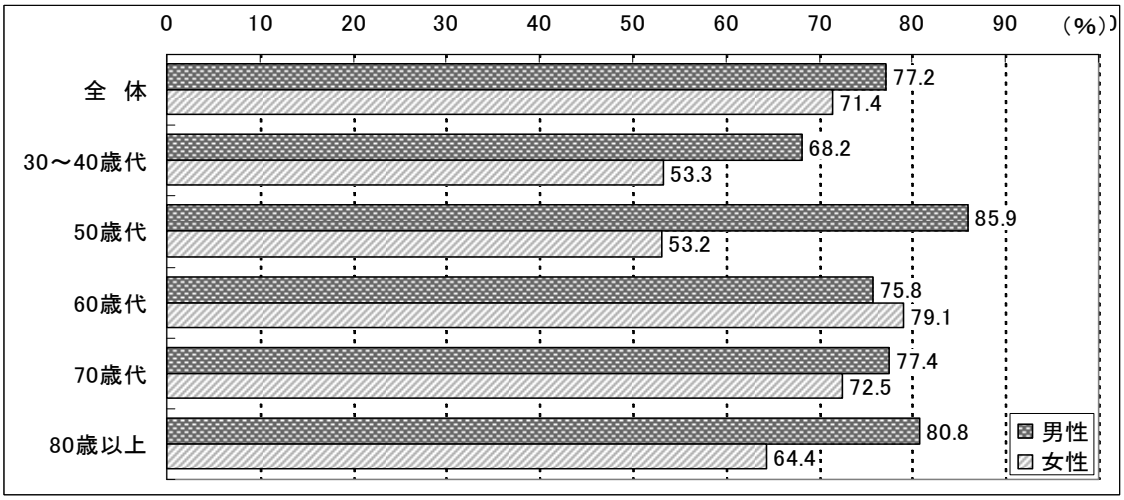
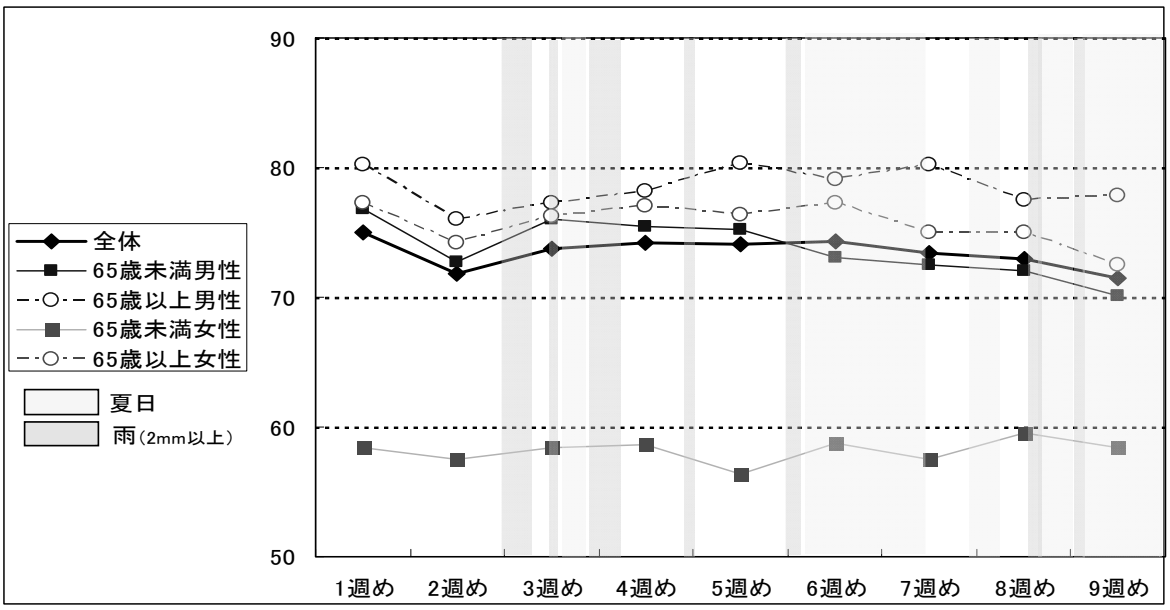


図　年代 5 区分別性別基準歩数達成割合

基準歩数達成割合を図に示す。

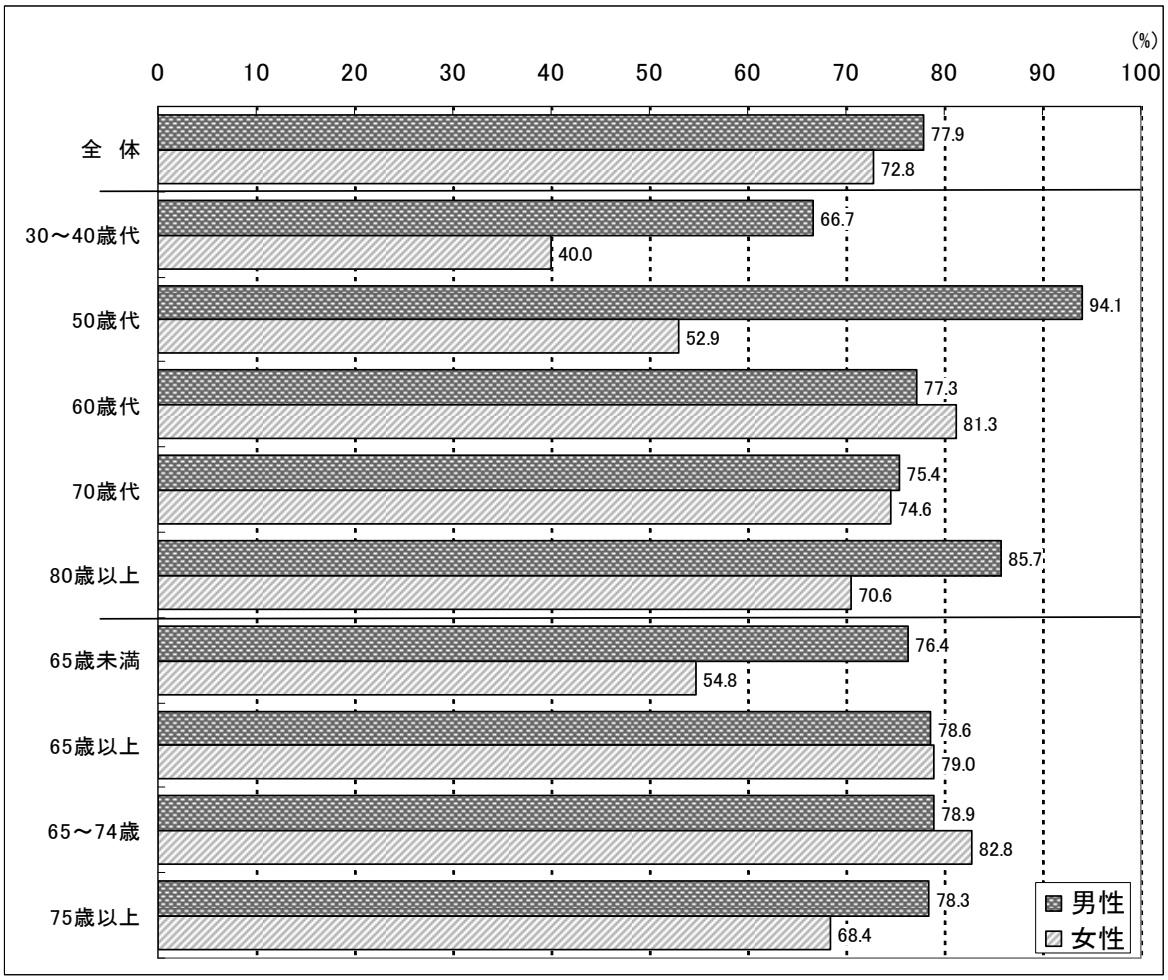


全体	75.0	71.9	73.7	74.2	74.2	74.3	73.4	73.0	71.5
65歳未満男性	77.2	73.2	76.2	75.6	75.7	73.1	72.7	72.5	70.7
65歳以上男性	80.2	76.0	77.3	78.2	80.4	79.1	80.3	77.4	77.8
65歳未満女性	58.4	57.5	58.4	58.6	56.4	58.7	57.5	59.5	58.5
65歳以上女性	77.3	74.2	76.3	77.1	76.4	77.3	74.9	75.0	72.5

図　年代 2 区分別性別基準歩数達成割合の推移

65 歳未満女性は 50％台後半で推移しているが、他の区分では 70～80％で推移している。

全期間の歩数平均が基準歩数以上である人の割合を図に示す。



注）65～74 歳、75 歳以上は 65 歳以上をさらに区分した場合

図　全期間の歩数平均が基準歩数以上である人の割合

男性のうち 77.9%が、女性のうち 72.8%が全期間を通じての平均歩数が基準歩数以上であった。

30～40 歳代、50 歳代の女性はそれぞれ 40.0%、52.9%にとどまった一方、50 歳代の男性は 94.1%と最も高かった。

２．アンケートの集計結果（事前・事後アンケート比較）

＜数値の見方について＞

- 回答には、「単数回答（回答は1つ）」「複数回答」「自由回答」の3種類がある。
- 調査結果の数値は、回答率（％）で表示している。回答率（％）の母数は、その質問項目に該当する回答者の総数であり、「n」で示している。
- 回答率（％）については、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示している。
- 数値は小数点第2位を四捨五入で表示しているため、回答率（％）の合計数値が100.0％とならない場合がある。
- 「複数回答」は、その回答率（％）の合計値は100.0％を超える場合がある。
- 数表中にある○△の印は、TOTAL値と比べて、○印は5ポイント以上高い値、△は5ポイント以上低い値を示している。

＜グラフ中の『指標歩数達成状況』について＞

- 本調査では、「第2期　健康横浜21」で設定された歩数目標を基準歩数に設定している（1.歩数状況（3）基準歩数達成状況を参照）。『指標歩数達成状況』は、全期間の歩数平均が基準歩数以上であるかどうかで、達成者および未達成者に分けたものである。

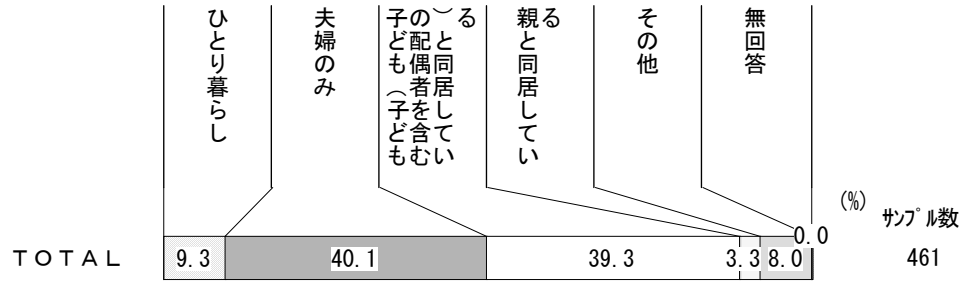
（１）基本的な属性

(1)－①同居者

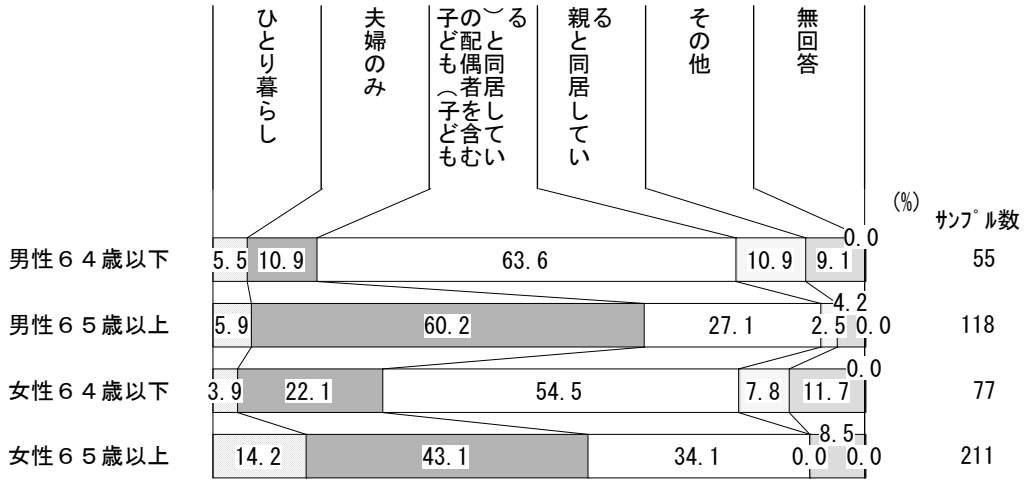
Ｑ　現在、どなたと暮らしていますか。（○は１つ）

全体では、「夫婦のみ」、「子どもと同居」がいずれもほぼ 4 割。性・年代別では 65 歳以上の男女は「夫婦のみ」がともに 4 割を超えている。

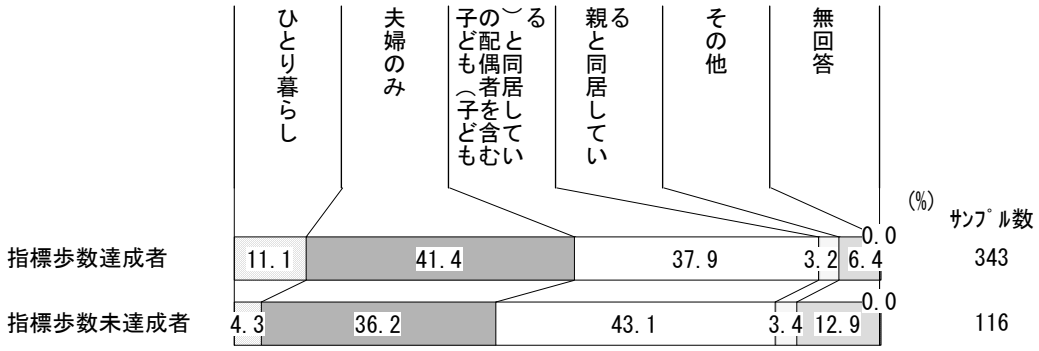
指標歩数達成状況別では、達成者は「ひとり暮らし」が 11.1%であった。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】

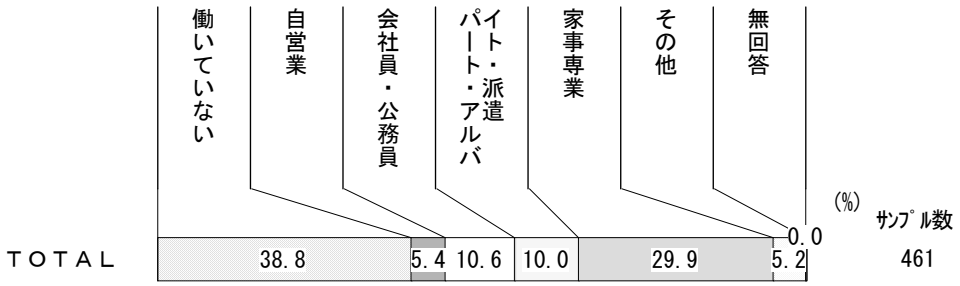


(1)－②職業

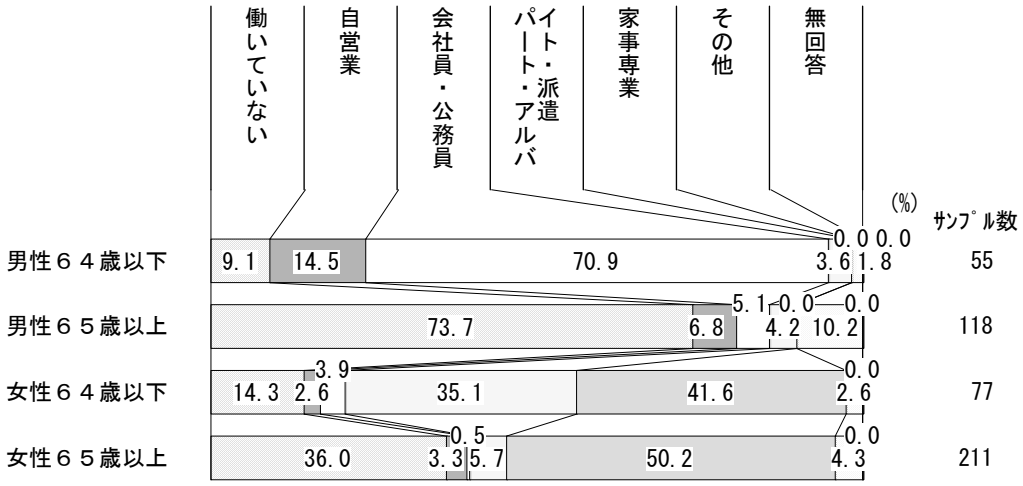
Q　お仕事はどのような内容ですか。（○は１つ）

全体では、「働いていない」、「家事専業」をあわせてほぼ 7 割。性・年代別では、女性のほぼ半数が「家事専業」、男性 65 歳以上は約 7 割が「働いていない」と回答。

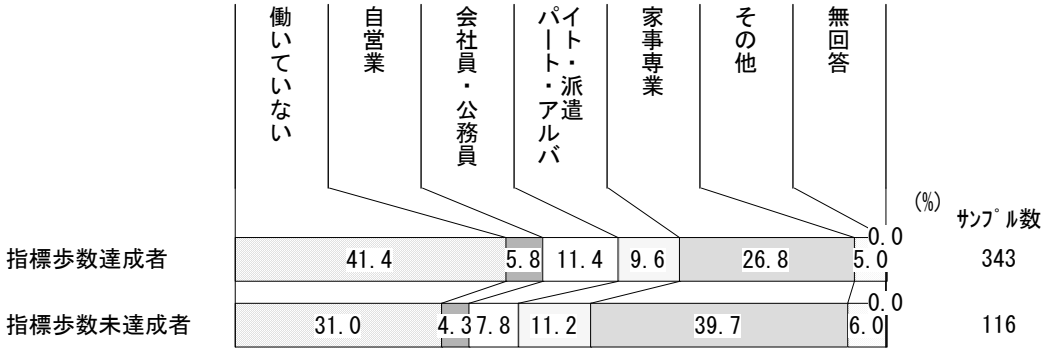
指標歩数達成状況別では、達成者は「働いていない」が 41.4%であった。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



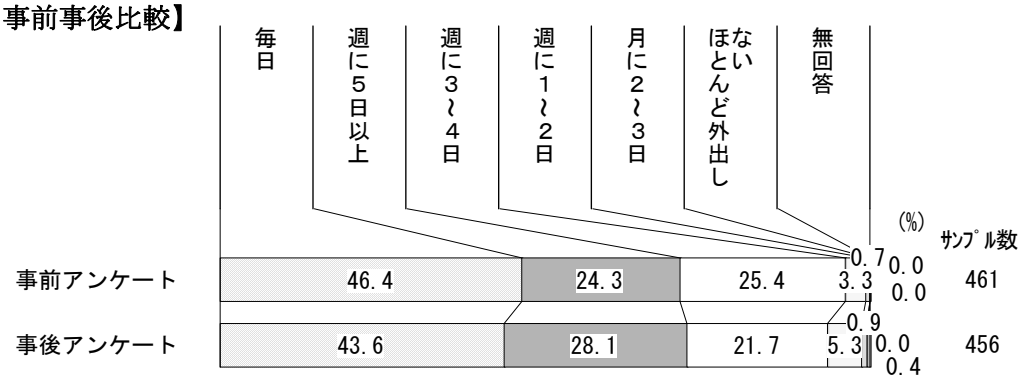
（２）普段（現在）の生活の状況

(2)－①外出頻度

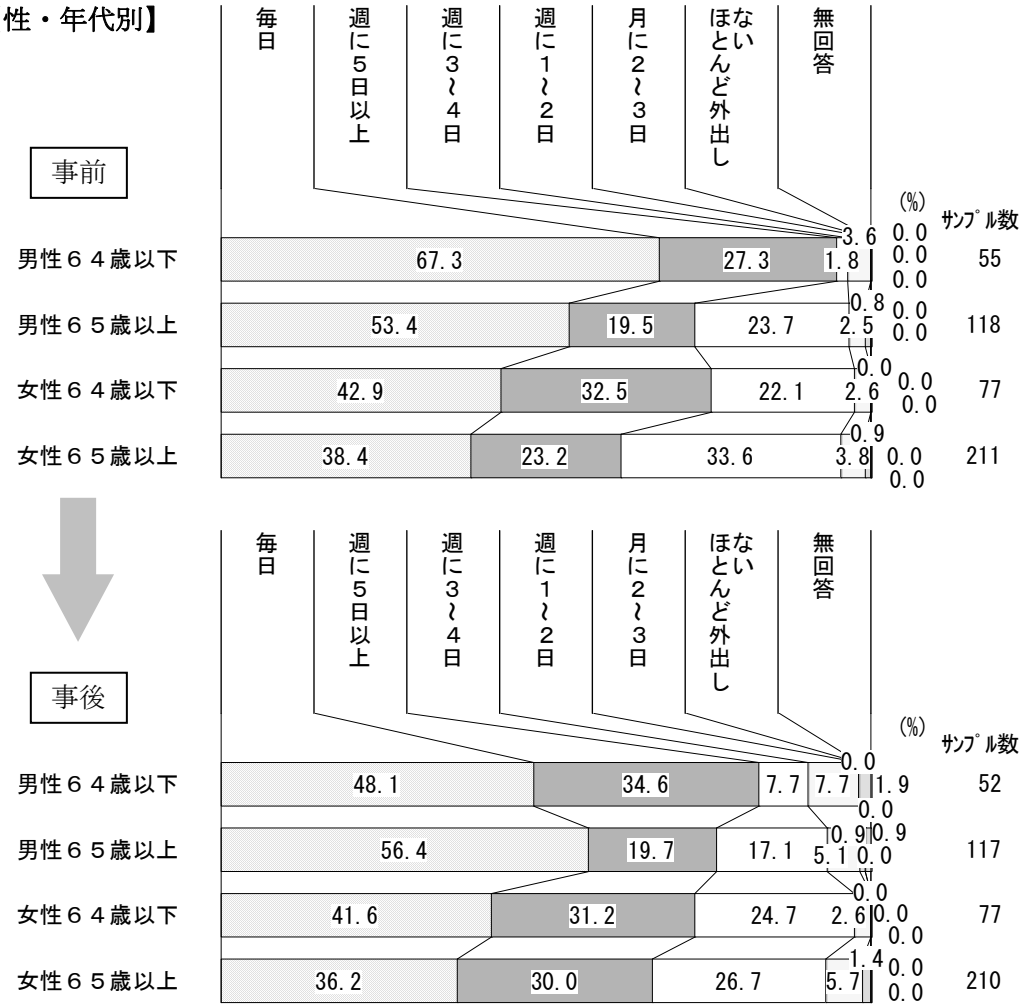
Ｑ　あなたはどれくらい外出しますか。（○は１つ）

約７割の人は、週に５日以上外出している

【事前事後比較】



【性・年代別】



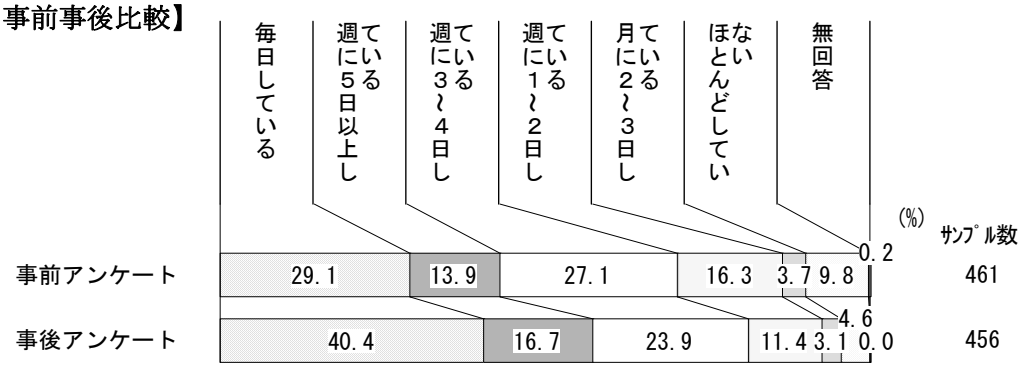
(2)－②運動習慣の状況

Q　あなたは健康維持・増進のために、歩くことも含めて意識的に運動をしていますか。（○は１つ）

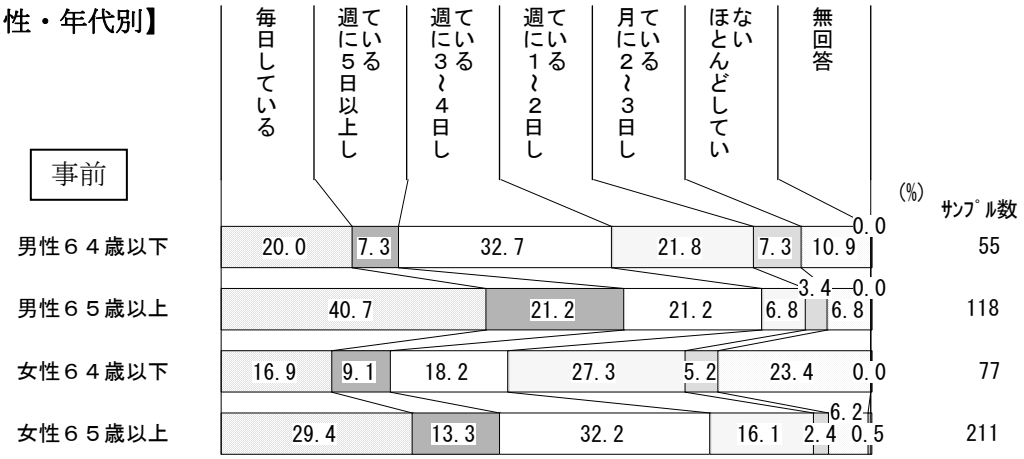
全体で事前事後を比べると、意識的な運動を「毎日している」が 29.1%から 40.1%になった。男性 64 歳以下では「毎日している」が 20.0%から 28.8%に、「週 5 日以上」が 7.3%から 19.2%になった。女性 65 歳以上では「毎日している」が 29.4%から 45.2%になった。

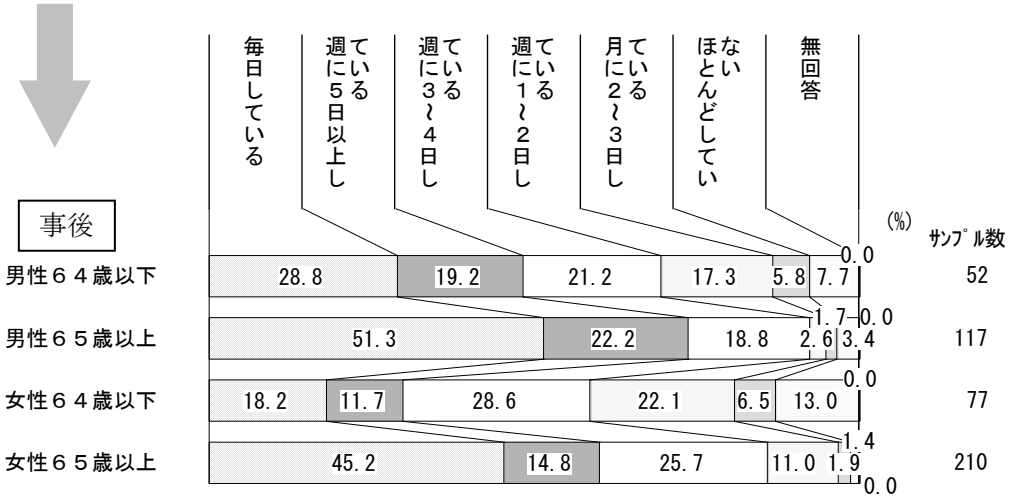
指標歩数達成状況別では、達成者は「週 5 日以上」が 32.4%が 48.2%に、未達成者でも「週 3～4 日以上」が 25.0%から 34.5%になった。

【事前事後比較】

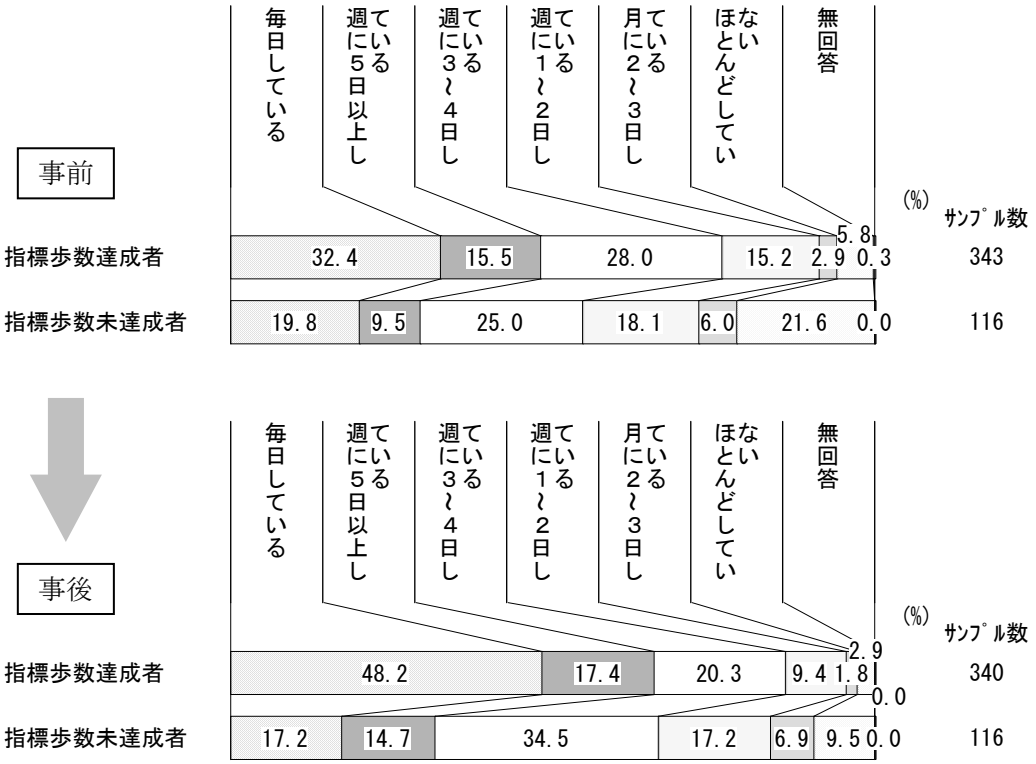


【性・年代別】





【指標歩数達成状況別】


毎日している
週に５日以上している
週に３～４日している
週に１～２日している
月に２～３日している
ほとんどしていない
無回答
事前
(%)
ｻﾝﾌﾟﾙ数
指標歩数達成者
32.4
15.5
28.0
15.2
2.9
5.8
0.3
343
指標歩数未達成者
19.8
9.5
25.0
18.1
6.0
21.6
0.0
116
事後
(%)
ｻﾝﾌﾟﾙ数
指標歩数達成者
48.2
17.4
20.3
9.4
1.8
2.9
0.0
340
指標歩数未達成者
17.2
14.7
34.5
17.2
6.9
9.5
0.0
116

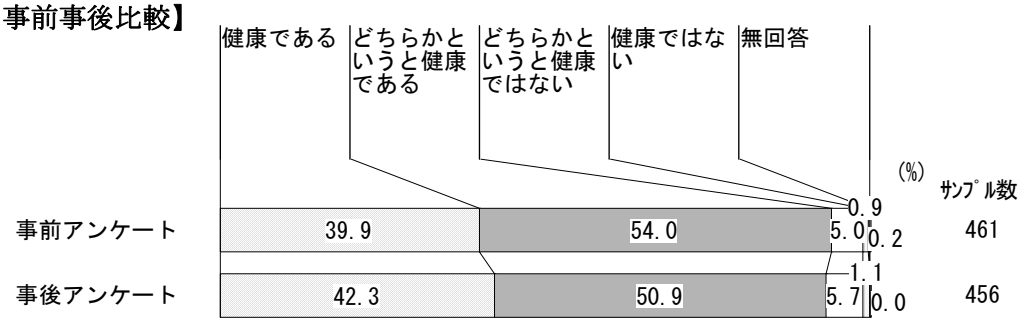
（３）健康状態・健康意識

(3)－①健康状態／主観的健康感

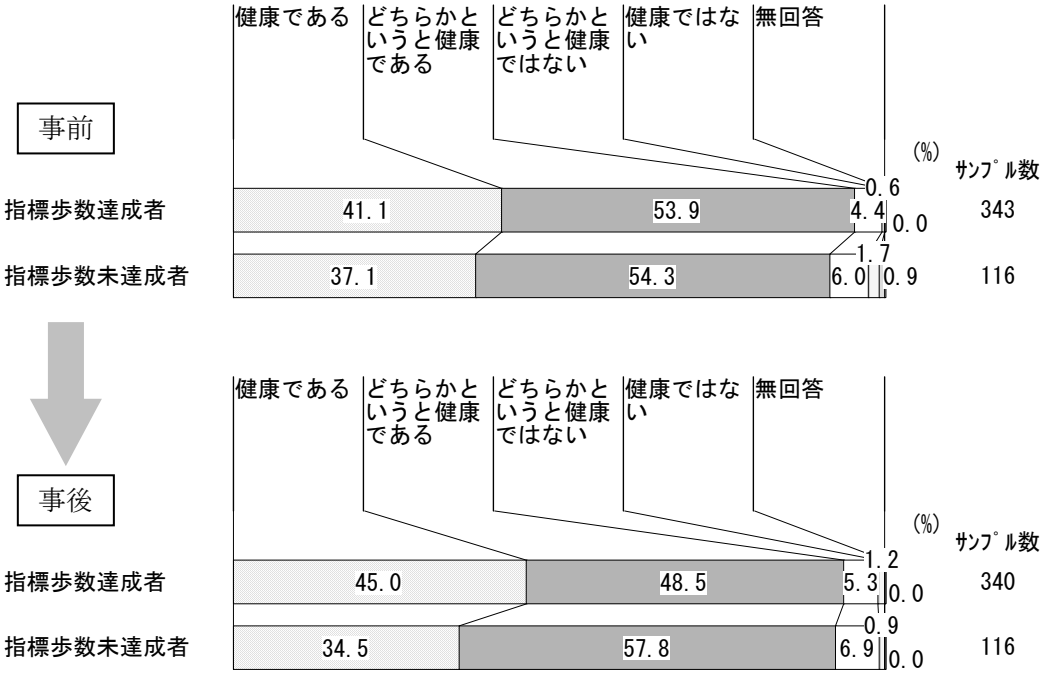
Ｑ　あなたの健康状態はいかがですか。（○は１つ）

4 割が「健康である」、5 割が「どちらかというと健康である」と回答し、全体 9 割が健康であるとしている。

【事前事後比較】



【指標歩数達成状況別】

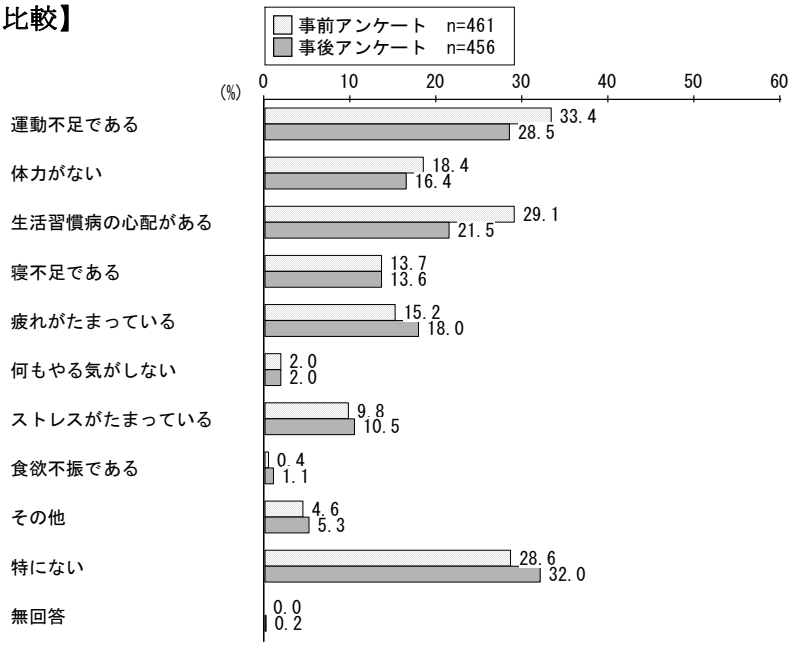


(3)－②自分の健康や体力について気になること

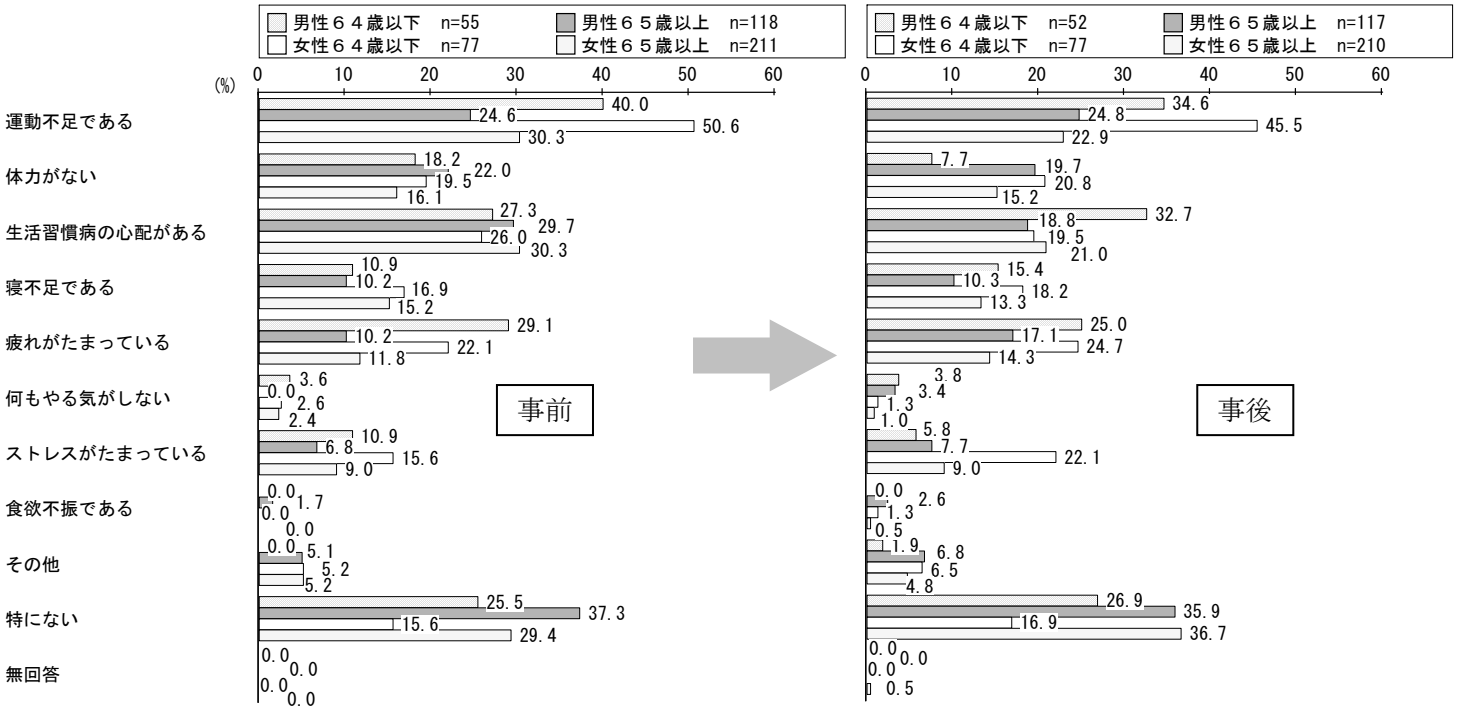
Q　自分の健康や体力について気になることはありますか。（○はいくつでも）

全体で事前事後を比べると、「生活習慣病の心配」が事後で減少し、「運動不足」も減少傾向が見られる。性・年代別では、女性 65 歳以上で「運動不足」が 30.3%から 22.9%になった。「生活習慣病の心配」は、65 歳以上男性で 29.7%から 18.8%に、65 歳以上女性で 30.3%から 21.0%になった。

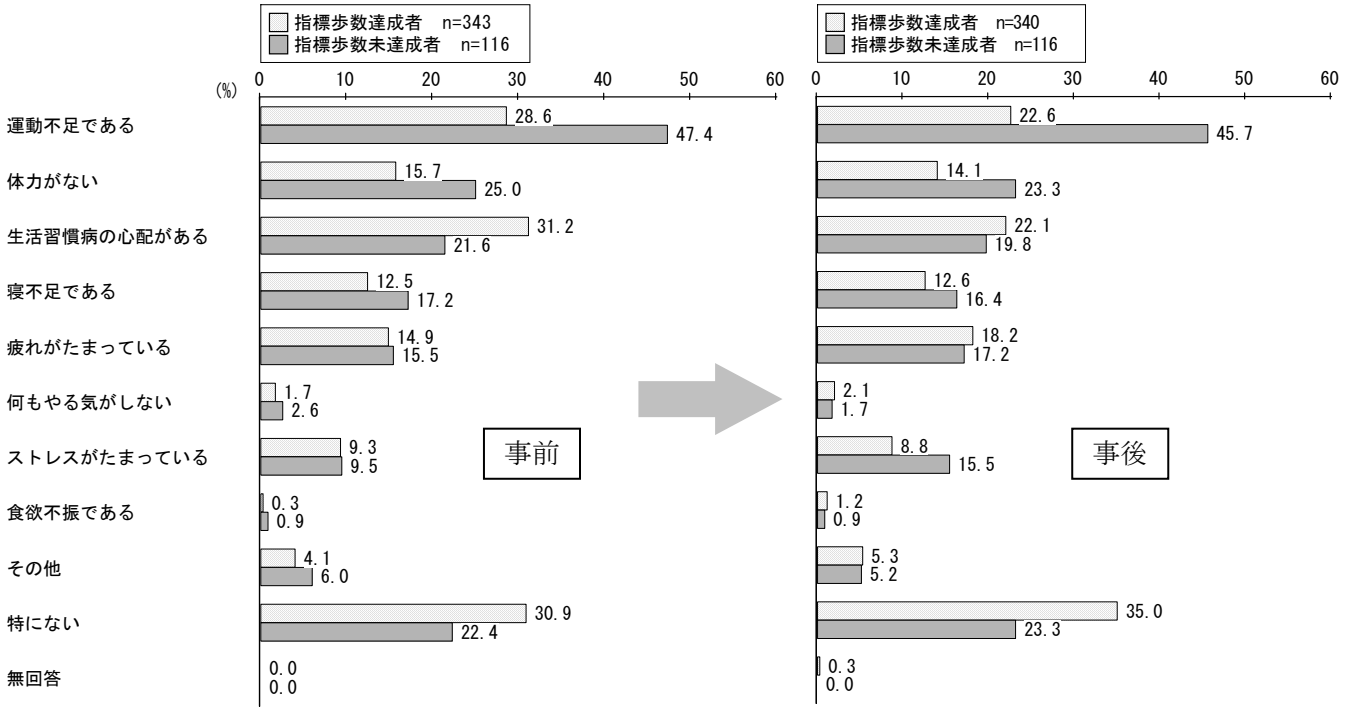
【事前事後比較】



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】

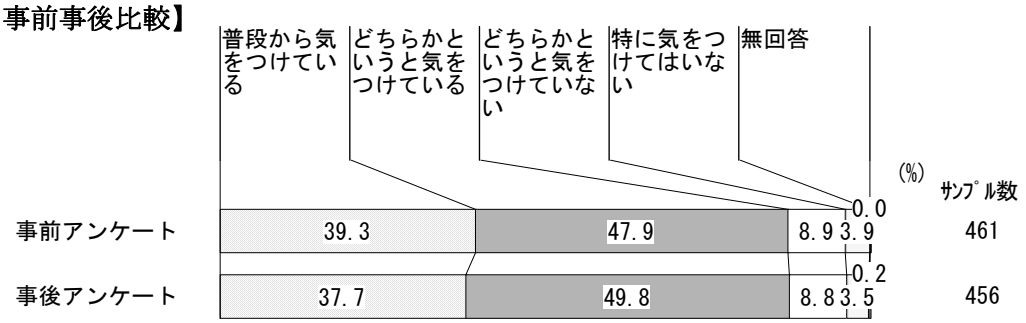

指標歩数達成者　n=343
指標歩数未達成者　n=116
(%)
0 10 20 30 40 50 60
運動不足である 28.6 47.4
体力がない 15.7 25.0
生活習慣病の心配がある 31.2 21.6
寝不足である 12.5 17.2
疲れがたまっている 14.9 15.5
何もやる気がしない 1.7 2.6
ストレスがたまっている 9.3 9.5
食欲不振である 0.3 0.9
その他 4.1 6.0
特にない 30.9 22.4
無回答 0.0 0.0
事前
指標歩数達成者　n=340
指標歩数未達成者　n=116
0 10 20 30 40 50 60
運動不足である 22.6 45.7
体力がない 14.1 23.3
生活習慣病の心配がある 22.1 19.8
寝不足である 12.6 16.4
疲れがたまっている 18.2 17.2
何もやる気がしない 2.1 1.7
ストレスがたまっている 8.8 15.5
食欲不振である 1.2 0.9
その他 5.3 5.2
特にない 35.0 23.3
無回答 0.3 0.0
事後

(3)－③健康意識

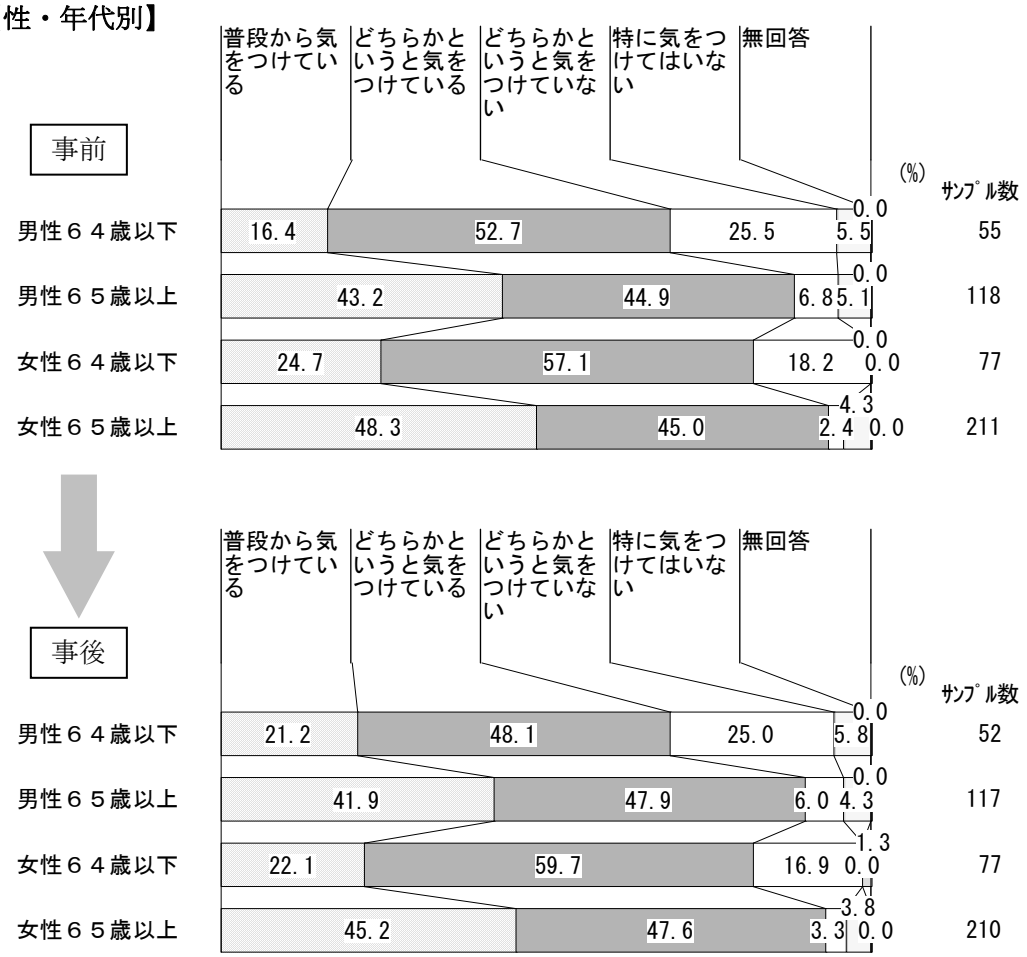
Q　あなたは普段の生活の中で、健康に気をつけていますか。（○は１つ）

全体では、約 4 割が「普段から気をつけている」、約 5 割が「どちらかというと気をつけている」と回答し、全体の 9 割が気をつけているとしている。この割合は、事前と事後で変化がみられない。性・年代別では、64 歳以下に比べて 65 歳以上の「普段から気をつけている」との回答が 20 ポイント以上高い。

【事前事後比較】



【性・年代別】



（４）普段の買物の状況

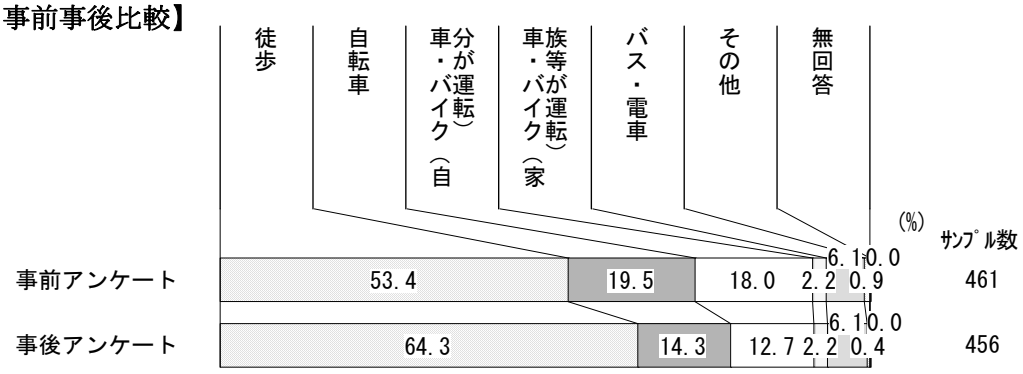
(4)－①買物の際の交通手段

Ｑ　あなたは普段の買い物の際に、主にどのような交通手段を使いますか。（○は１つ）

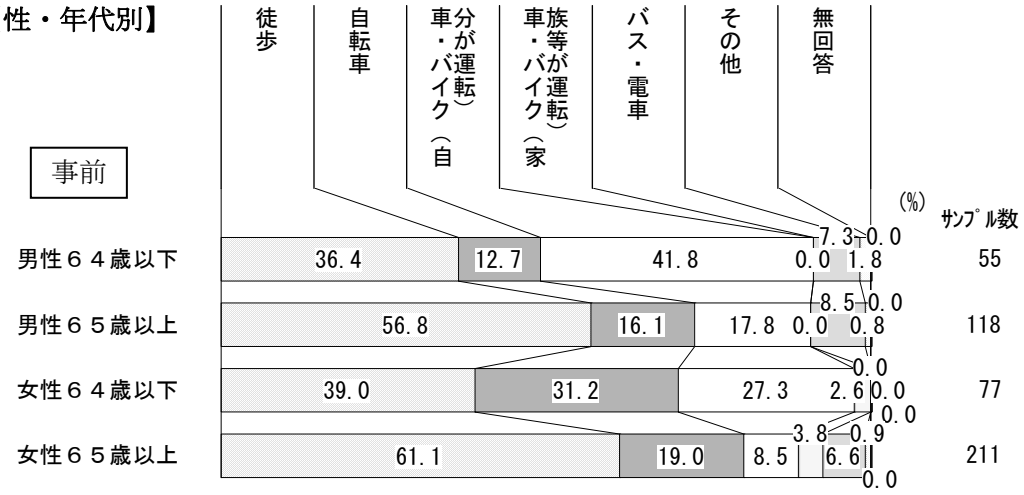
全体について事前事後を比べると、「徒歩」が増加、「自転車」、「車・バイク」が減少。性・年代別では、64 歳以下の男女と男性 65 歳以上において「徒歩」が増加、男性 65 歳以上と女性 64 歳以下では「車・バイク」が 53.4%が 64.3%になっている。

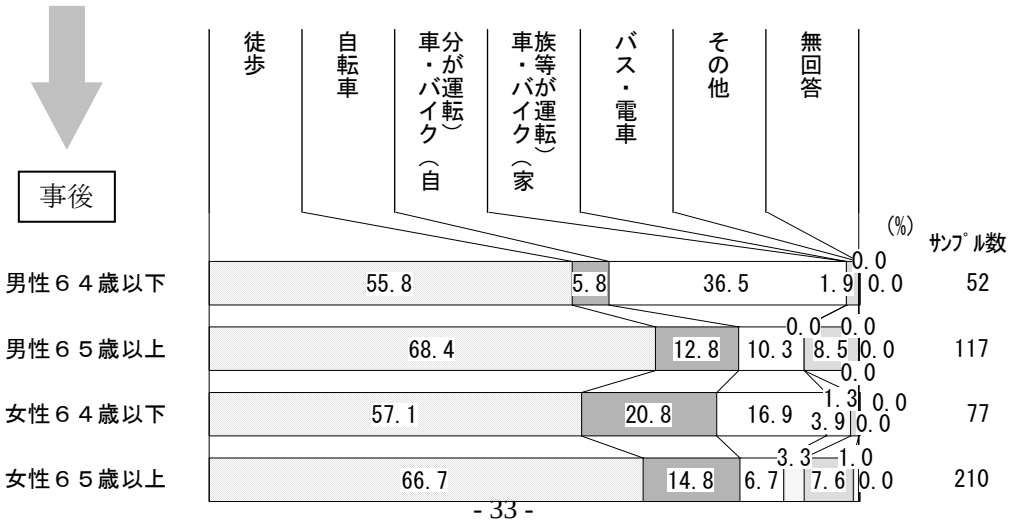
指標歩数達成状況別では、達成者で「徒歩」が 57.7%から 70.6%に、「自転車」が 16.9%から 11.5%に、「車・バイク」が 19.2%から 12.7%になった。

【事前事後比較】

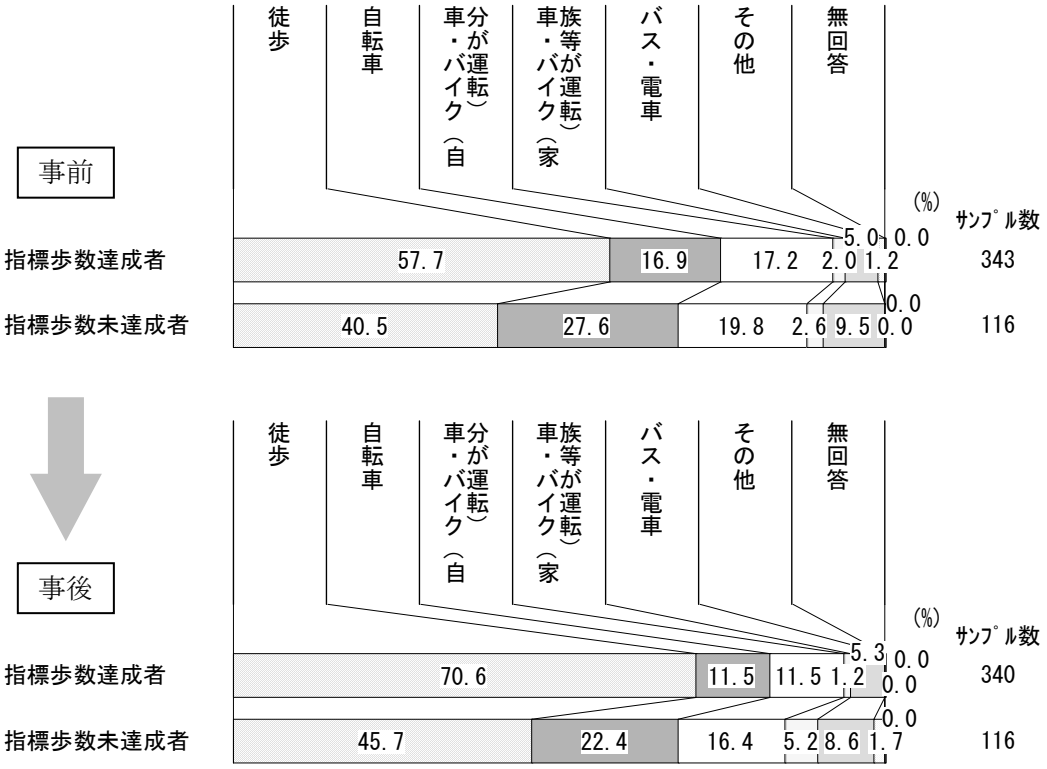


【性・年代別】





【指標歩数達成状況別】


徒歩
自転車
自分が運転（車・バイク）
家族等が運転（車・バイク）
バス・電車
その他
無回答
事前
(%)
サンプル数
指標歩数達成者
57.7
16.9
17.2
2.0
1.2
5.0
0.0
0.0
343
指標歩数未達成者
40.5
27.6
19.8
2.6
9.5
0.0
0.0
116
事後
(%)
サンプル数
指標歩数達成者
70.6
11.5
11.5
1.2
5.3
0.0
0.0
0.0
340
指標歩数未達成者
45.7
22.4
16.4
5.2
8.6
1.7
0.0
116

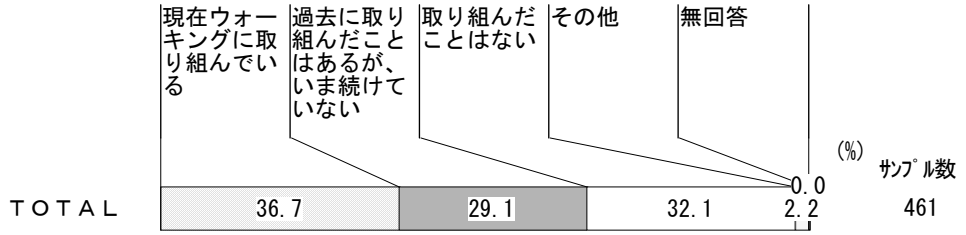
（５）ウォーキングモニターについて

(5)－①ウォーキングに取り組んだ経験

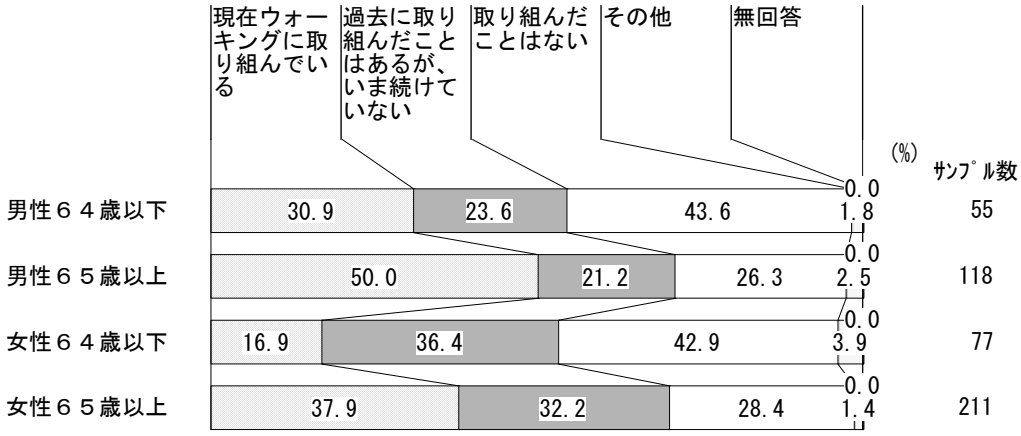
Ｑ　あなたは今までにウォーキングに取り組んだことはありますか。（○は１つ）

全体では、3 分の 1 が「現在ウォーキングに取り組んでいる」と回答。7 割近くがウォーキングに取り組んだ経験がある。

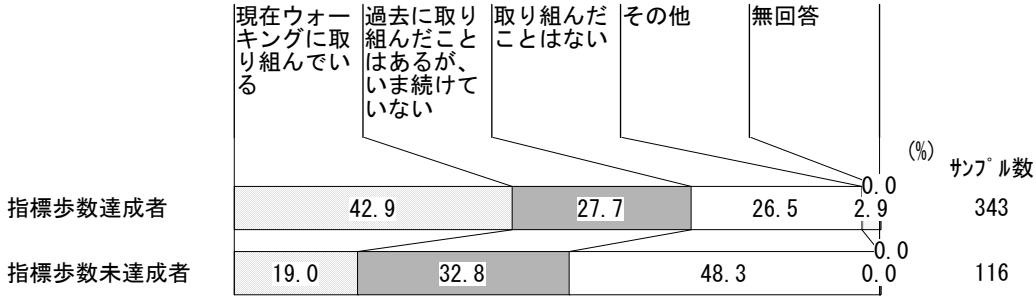
指標歩数達成状況別では、達成者の「現在取り組んでいる」との回答が、未達成者に比べて 20 ポイント以上高い。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



(5)－②ウォーキングの内容（時間・歩数）

Q　一日の平均的な歩行時間・歩数はどれくらいですか。

「現在ウォーキングに取り組んでいる」モニター（169 名）をベースとした、ウォーキングの平均歩行時間は、4 分の 1 が「60～70 分未満」と回答。「90～100 分未満」、「120 分以上」も 10 ポイント超。性・年代別では、女性 65 歳以上は 30～70 分未満が 27.5%で、男性 65 歳以上では「90～100 分未満」、「120 分以上」がそれぞれ 2 割近い。

ウォーキング実施者の 87%（147 名）が指標歩数を達成している。

【性・年代別】

（歩行時間）

	TOTAL	30分未満	30～40分未満	40～50分未満	50～60分未満	60～70分未満	70～80分未満	80～90分未満	90～100分未満	100～110分未満	110～120分未満	120分以上	無回答	平均
TOTAL	169	3.6	16.0	10.1	7.7	26.6	2.4	3.0	13.6	1.2	0.0	12.4	3.6	71.1
男性64歳以下	17	0.0	35.3	11.8	0.0	29.4	5.9	0.0	5.9	0.0	0.0	11.8	0.0	60.8
男性65歳以上	59	3.4	6.8	8.5	8.5	23.7	1.7	1.7	22.0	3.4	0.0	18.6	1.7	79.8
女性64歳以下	13	7.7	30.8	0.0	0.0	30.8	0.0	0.0	15.4	0.0	0.0	7.7	7.7	62.1
女性65歳以上	80	3.8	16.3	12.5	10.0	27.5	2.5	5.0	8.8	0.0	0.0	8.8	5.0	68.1

（歩数）

	TOTAL	未満３０００歩	未満３３５０００歩～	未満４３５０００歩～	未満４４５０００歩～	未満５４５０００歩～	未満５５５０００歩～	未満６５５０００歩～	未満６６５０００歩～	未満７６５０００歩～	未満７７５０００歩～	未満８７５０００歩～	未満８８５０００歩～	未満９８５０００歩～	未満９９５０００歩～	未満１９５０００歩～	以上１９０００歩	無回答	平均
TOTAL	169	1.8	3.0	1.2	5.9	0.0	11.8	2.4	13.0	3.0	7.1	3.0	10.1	1.2	1.2	0.0	24.3	11.2	7380.6
男性64歳以下	17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.8	0.0	11.8	0.0	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	35.3	35.3	8181.8
男性65歳以上	59	1.7	3.4	0.0	3.4	0.0	11.9	1.7	8.5	3.4	3.4	1.7	6.8	0.0	3.4	0.0	42.4	8.5	8663.0
女性64歳以下	13	0.0	0.0	7.7	7.7	0.0	15.4	0.0	23.1	0.0	7.7	0.0	15.4	0.0	0.0	0.0	7.7	15.4	6250.0
女性65歳以上	80	2.5	3.8	1.3	8.8	0.0	11.3	3.8	15.0	3.8	11.3	5.0	12.5	2.5	0.0	0.0	11.3	7.5	6493.8

【指標歩数達成状況別】

（歩行時間）

	TOTAL	30分未満	30～40分未満	40～50分未満	50～60分未満	60～70分未満	70～80分未満	80～90分未満	90～100分未満	100～110分未満	110～120分未満	120分以上	無回答	平均
TOTAL	169	3.6	16.0	10.1	7.7	26.6	2.4	3.0	13.6	1.2	0.0	12.4	3.6	71.1
指標歩数達成者	147	2.0	12.2	10.2	8.8	27.2	2.7	3.4	14.3	1.4	0.0	13.6	4.1	74.1
指標歩数未達成者	22	13.6	40.9	9.1	0.0	22.7	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0	4.5	0.0	51.6

（歩数）

	TOTAL	未満３０００歩	未満３３５０００歩～	未満４３５０００歩～	未満４４５０００歩～	未満５４５０００歩～	未満５５５０００歩～	未満６５５０００歩～	未満６６５０００歩～	未満７６５０００歩～	未満７７５０００歩～	未満８７５０００歩～	未満８８５０００歩～	未満９８５０００歩～	未満９９５０００歩～	未満１９５０００歩～	以上１９０００歩	無回答	平均
TOTAL	169	1.8	3.0	1.2	5.9	0.0	11.8	2.4	13.0	3.0	7.1	3.0	10.1	1.2	1.2	0.0	24.3	11.2	7380.6
指標歩数達成者	147	0.7	2.0	0.7	5.4	0.0	10.2	2.7	12.9	3.4	8.2	3.4	10.2	1.4	1.4	0.0	26.5	10.9	7675.6
指標歩数未達成者	22	9.1	9.1	4.5	9.1	0.0	22.7	0.0	13.6	0.0	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0	0.0	9.1	13.6	5346.8

(5)－③実施環境（どのようなときに、時間帯、だれと）

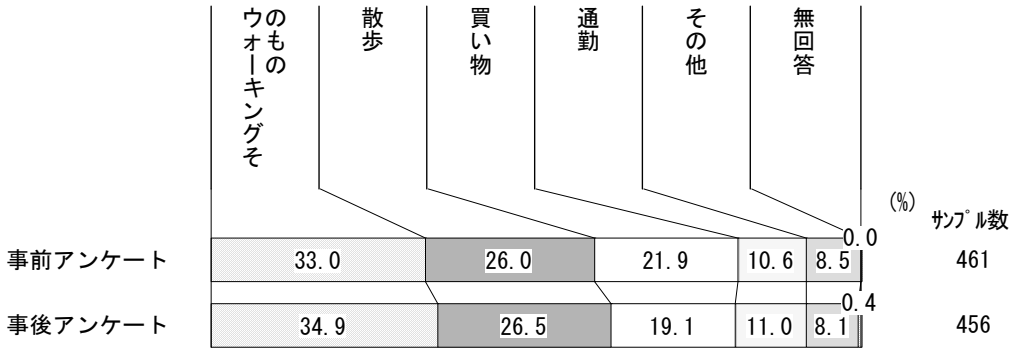
Q　今回のウォーキングは、主にどのようなとき・時間帯に、だれと実施しましたか。（○は１つずつ）

全体で事前事後を比べると、「夕」の時間帯が 31.7%が 34.2%になった。。

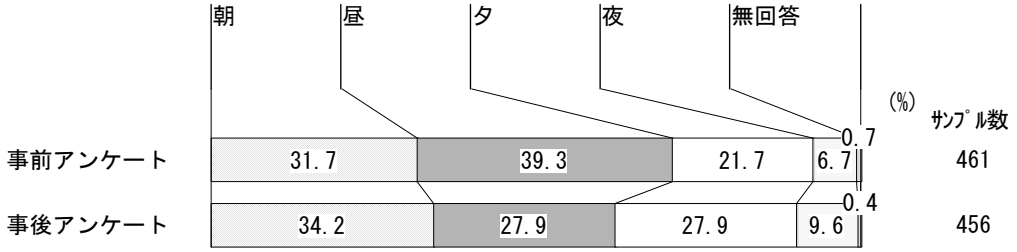
指標歩数達成状況別では、達成者は「ウォーキングそのもの」が 21.7%から 27.9%になり、未達成者は 25.9%から 15.5%になった。

【事前事後比較】

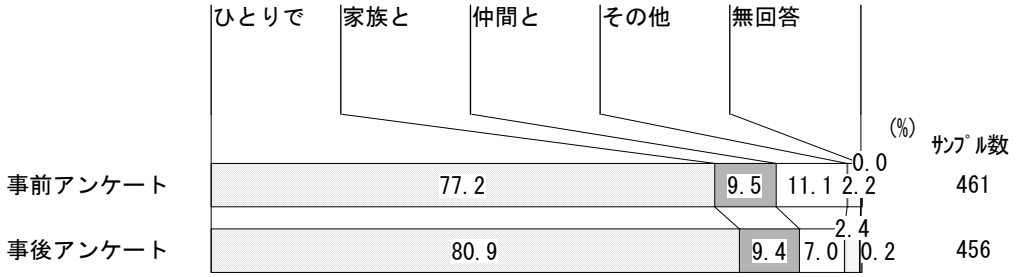
（どのようなときに）



（時間帯）

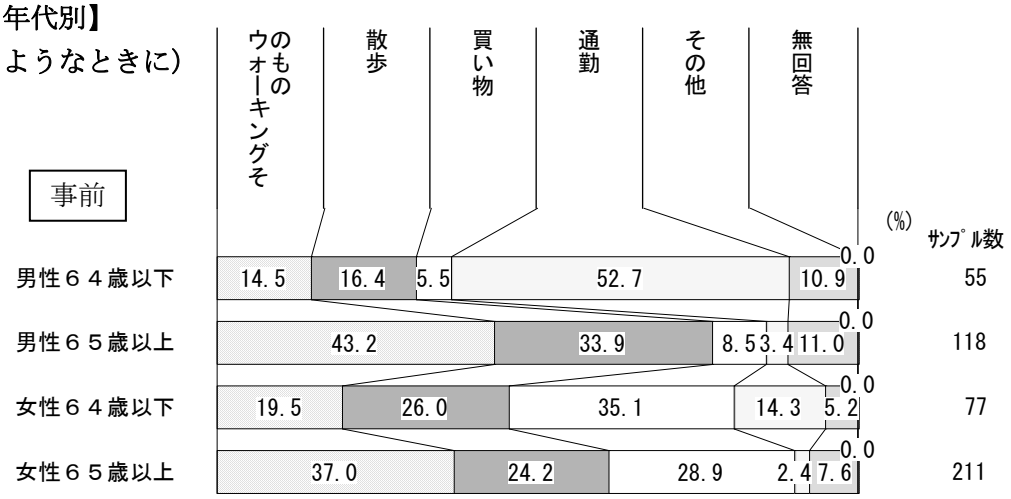


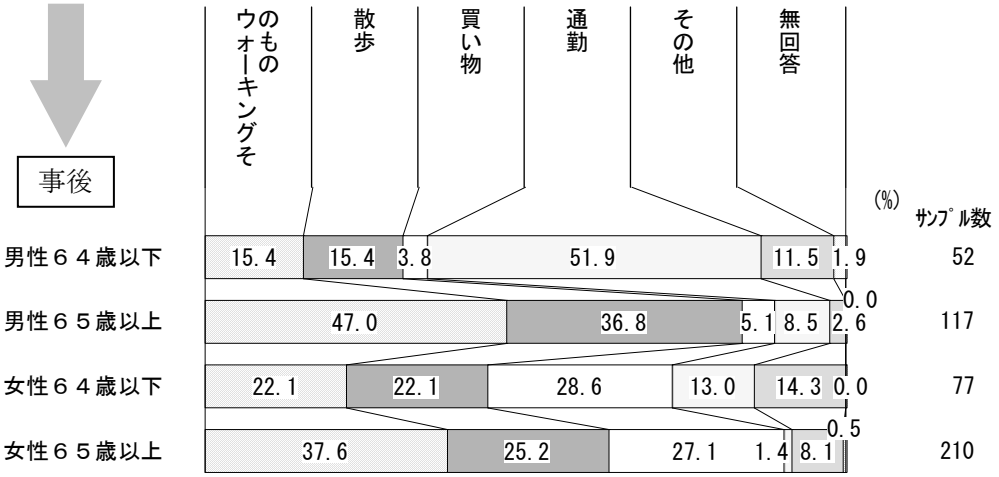
（だれと）



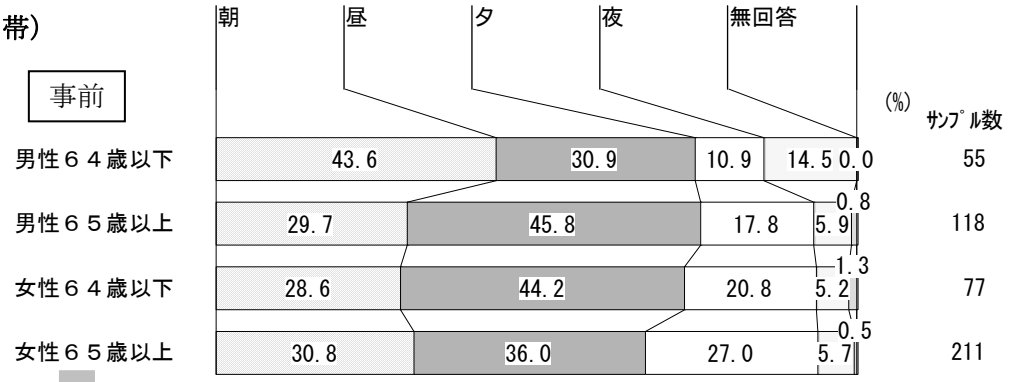
【性・年代別】

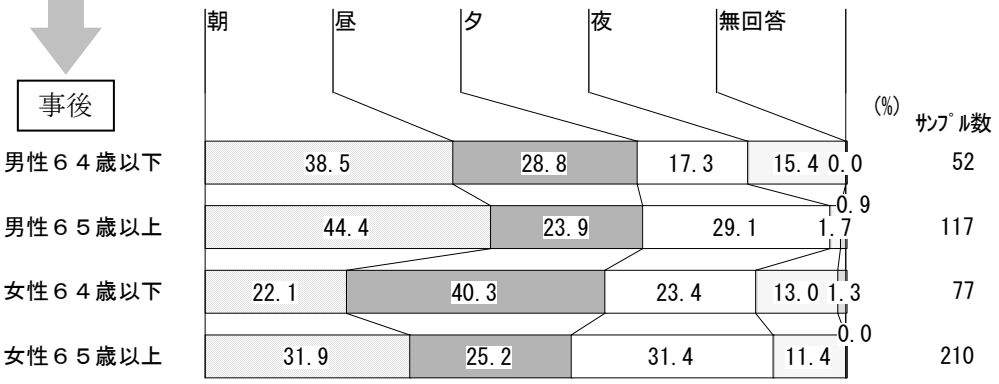
（どのようなときに）



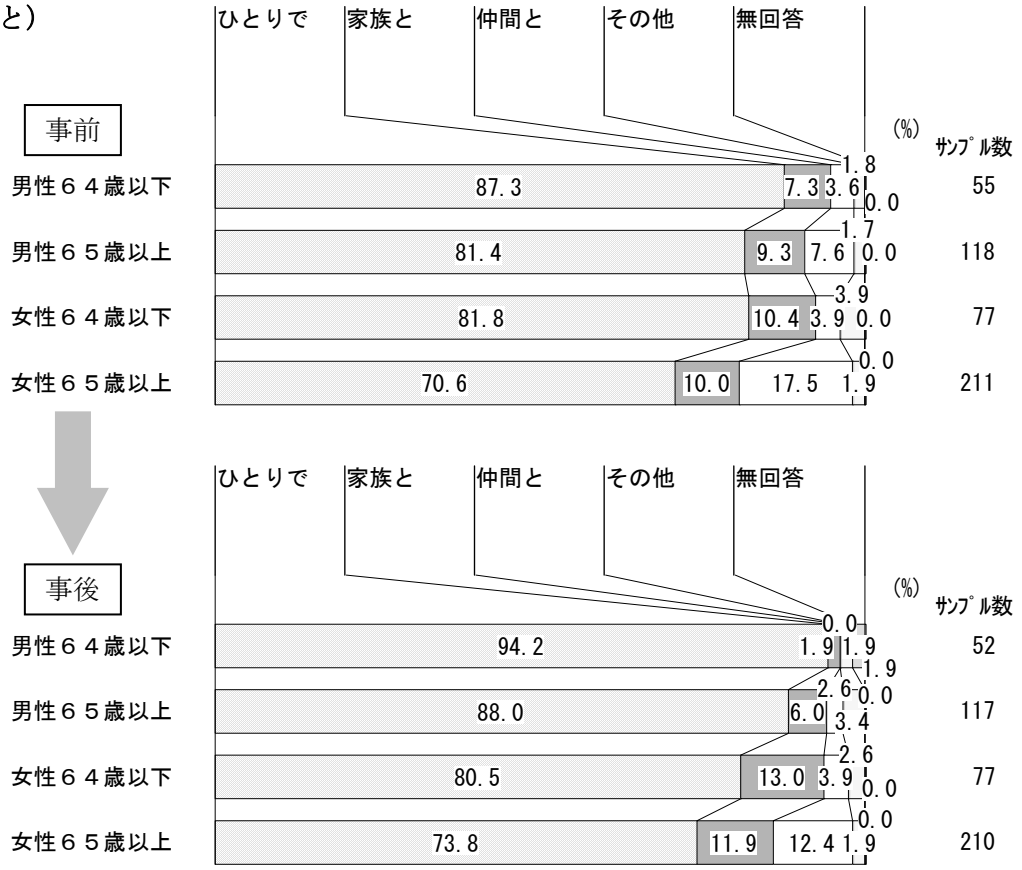


（時間帯）



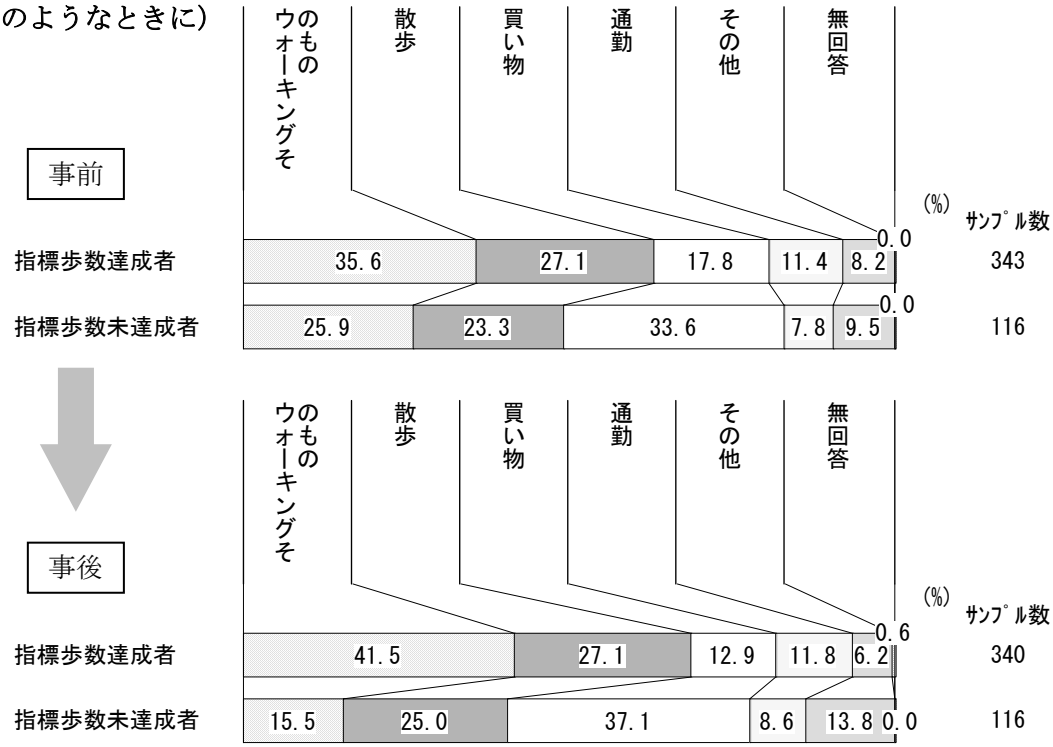


（だれと）

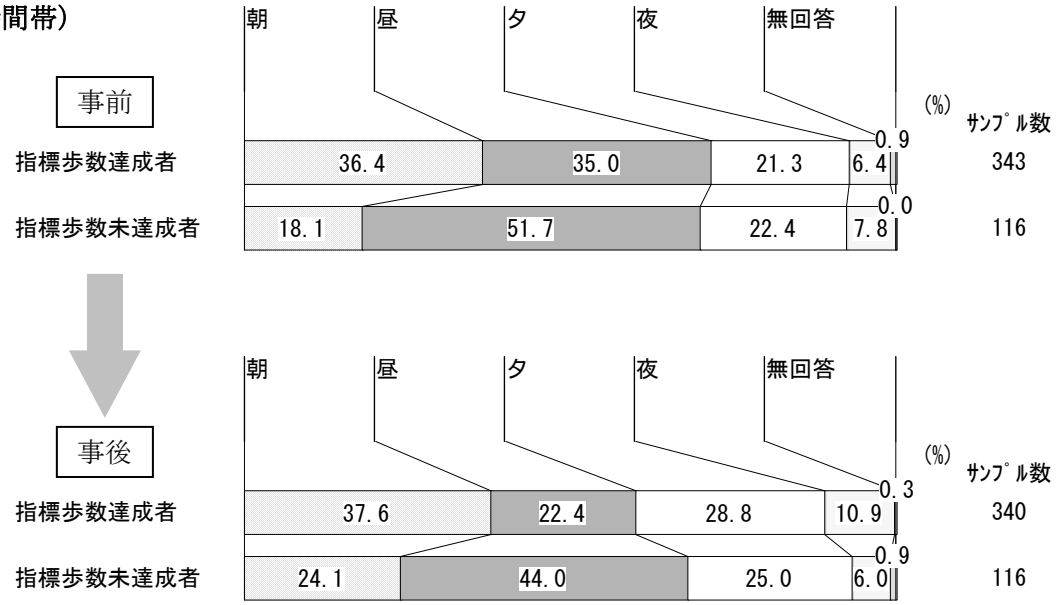


【指標歩数達成状況別】

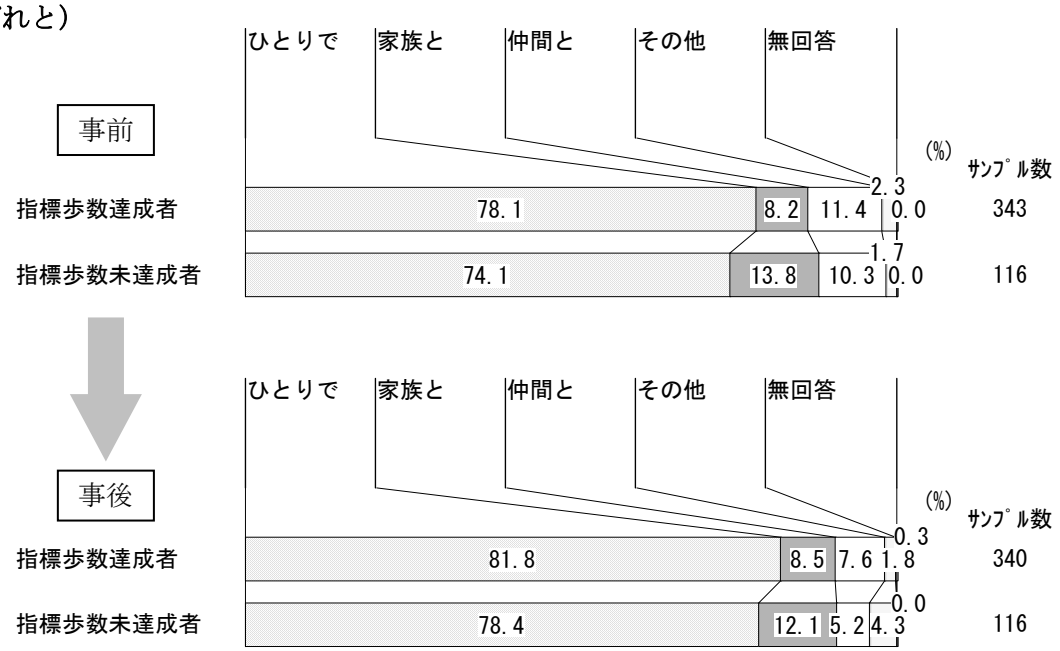
（どのようなときに）



（時間帯）


事前
朝
昼
夕
夜
無回答
(%)
ｻﾝﾌﾟﾙ数
指標歩数達成者
36.4
35.0
21.3
6.4
0.9
343
指標歩数未達成者
18.1
51.7
22.4
7.8
0.0
116
事後
朝
昼
夕
夜
無回答
(%)
ｻﾝﾌﾟﾙ数
指標歩数達成者
37.6
22.4
28.8
10.9
0.3
340
指標歩数未達成者
24.1
44.0
25.0
6.0
0.9
116

（だれと）

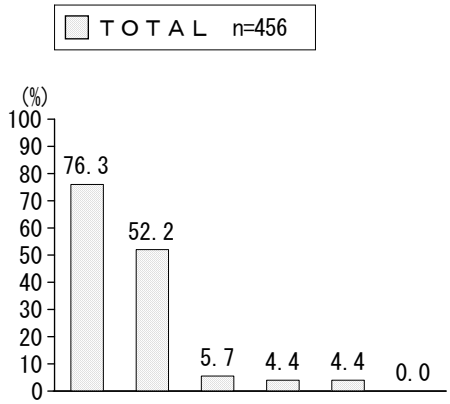

事前
ひとりで
家族と
仲間と
その他
無回答
(%)
ｻﾝﾌﾟﾙ数
指標歩数達成者
78.1
8.2
11.4
0.0
2.3
343
指標歩数未達成者
74.1
13.8
10.3
0.0
1.7
116
事後
ひとりで
家族と
仲間と
その他
無回答
(%)
ｻﾝﾌﾟﾙ数
指標歩数達成者
81.8
8.5
7.6
1.8
0.3
340
指標歩数未達成者
78.4
12.1
5.2
4.3
0.0
116

(5)－④歩数計の利用

Q　歩数計を持ってウォーキングをすることについてどうでしたか。（○はいくつでも）

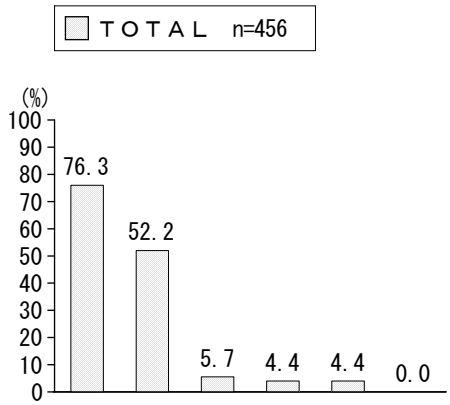
全体では、7 割以上が「歩数がわかってよかった」と回答。「歩く動機付けになった」との回答も 5 割存在する。性・年代別では、男性 64 歳以下で「歩数がわかってよかった」が 84.6%となっている。また、女性 64 歳以下で「持ち忘れることが多かった」が 15.6%であった。

【性・年代別】



	性別×年齢	n	1 歩数がわかってよかった	2 歩く動機付けになった	3 持ち忘れることが多かった	4 面倒だった	5 その他	6 無回答
0	ＴＯＴＡＬ	456	76.3	52.2	5.7	4.4	4.4	0.0
1	男性６４歳以下	52	84.6	53.8	9.6	5.8	5.8	0.0
2	男性６５歳以上	117	72.6	52.1	2.6	1.7	6.0	0.0
3	女性６４歳以下	77	72.7	48.1	15.6	7.8	5.2	0.0
4	女性６５歳以上	210	77.6	53.3	2.9	4.3	2.9	0.0

【指標歩数達成状況別】



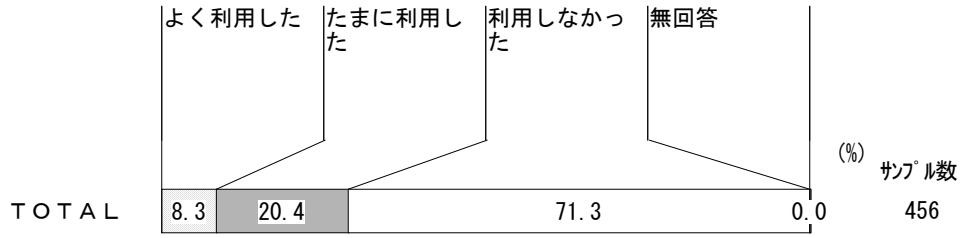
歩数達成フラグ		n	1 歩数がわかってよかった	2 歩く動機付けになった	3 持ち忘れることが多かった	4 面倒だった	5 その他	6 無回答
0	ＴＯＴＡＬ	456	76.3	52.2	5.7	4.4	4.4	0.0
1	指標歩数達成者	340	75.6	54.1	3.8	3.2	4.1	0.0
2	指標歩数未達成者	116	78.4	46.6	11.2	7.8	5.2	0.0

(5)－⑤健康管理サービスサイトの利用状況

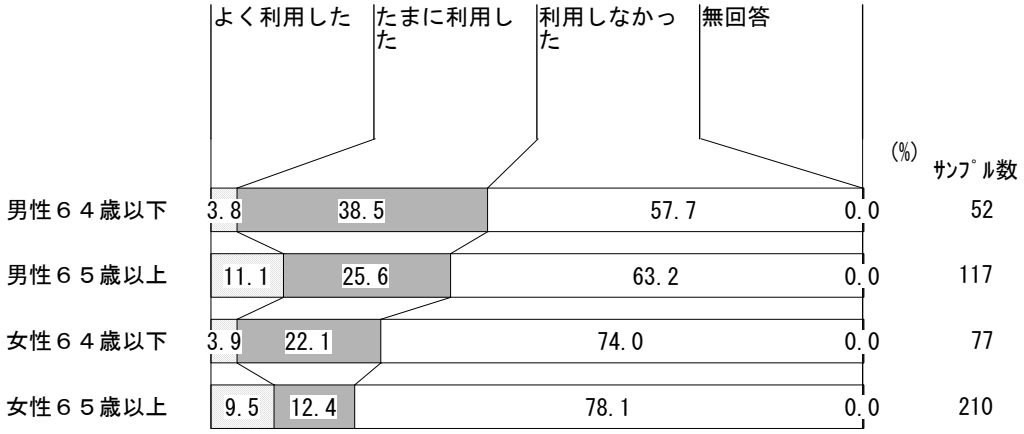
Q　健康情報サイトを利用しましたか。（○は１つ）

全体では、約 3 割が『利用した（よく利用した、たまに利用した）』と回答。

性・年代別では、男性の利用（よく利用した、たまに利用した）は 3 割を超えており、特に 64 歳以下では 42.3%であった。また、女性 65 歳以上の 8 割近くは「利用しなかった」と回答。



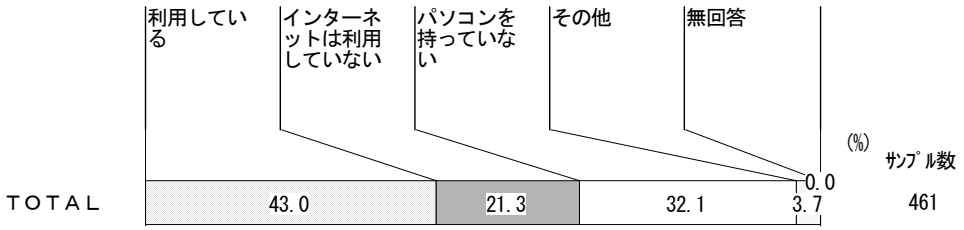
【性・年代別】



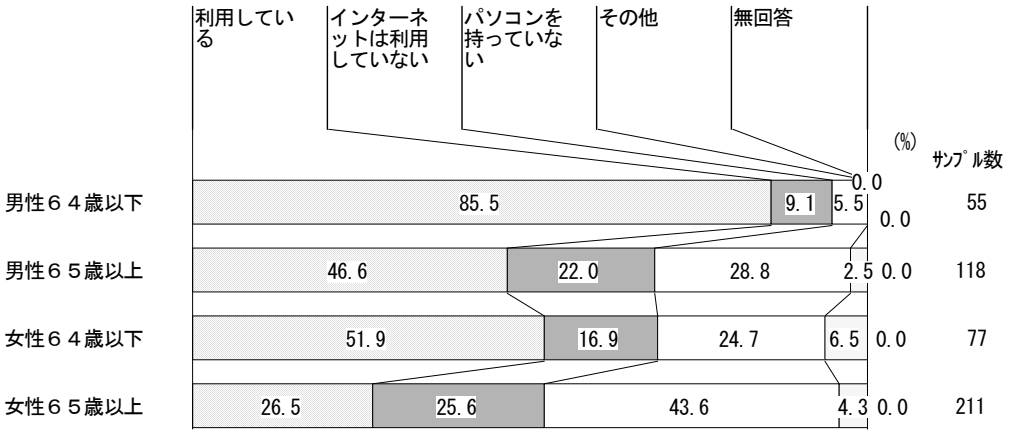
(5)－⑥パソコンでのインターネット利用について

Q　現在、パソコンを使って、インターネットを利用していますか。（○はいくつでも）

パソコンでインターネットを「利用しているのは」43.0%。性・年代別では、男性 64 歳以下では 85.5%が「利用している」。女性 65 歳以上の利用率は 26.5%にとどまり、「パソコンを持っていないのは 43.6%にのぼる。



【性・年代別】



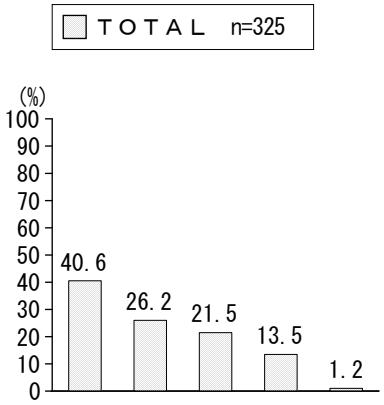
(5)－⑦サイトを利用しなかった理由

Q　健康情報サイトを利用しなかった理由を教えてください。（○はいくつでも）

健康情報サイトを利用しなかった理由として、「パソコンをもっていない」「使い方がわからなかった」との回答が多い。

性・年代別では、利用していない人が多い女性 65 歳以上では、「パソコンを持っていない」が 4 割を上回っている。

【性・年代別】



	性別×年齢	n	1 パソコンを持っていない	2 使い方がわからなかった	3 面倒だった	4 その他	5 無回答
0	ＴＯＴＡＬ	325	40.6	26.2	21.5	13.5	1.2
1	男性６４歳以下	30	13.3	16.7	50.0	20.0	0.0
2	男性６５歳以上	74	40.5	31.1	16.2	13.5	2.7
3	女性６４歳以下	57	38.6	17.5	24.6	19.3	0.0
4	女性６５歳以上	164	46.3	28.7	17.7	10.4	1.2

(5)－⑧希望するポイントの使い方

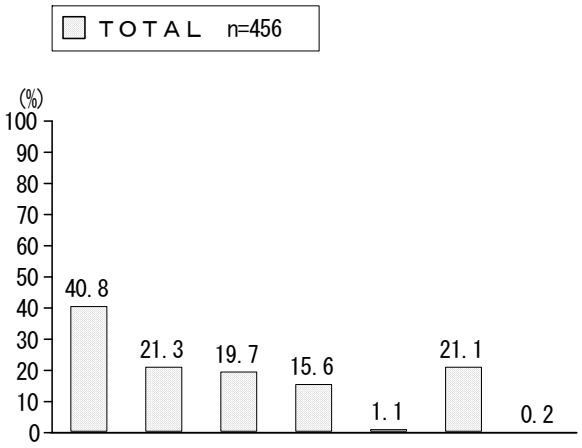
Q　ウォーキングの歩数に応じてついたポイントをどのように使えるとよいと思いますか。（○はいくつでも）

全体では、4 割が「コンビニ等のポイントカードのポイントに変換」と回答。次いで「様々な景品と交換」、「クーポン券に交換」等となっている。また、約 2 割が「特にいらない」との回答。

性・年代別では、男女ともに 64 歳以下で「コンビニ等のポイントカードのポイントに変換」が 5 割程度である。また男性は「様々な景品と交換」が 25%を超えている。

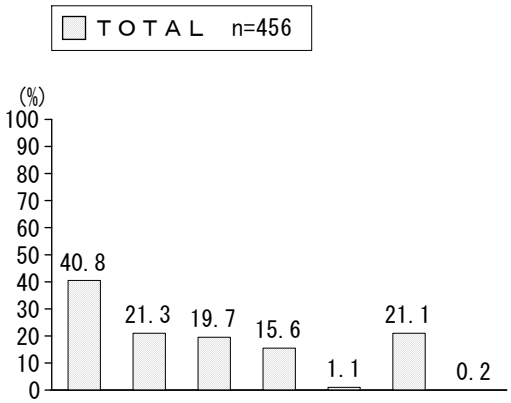
指標歩数達成状況別では、未達成者で「寄付」が 23.3%となっている。

【性・年代別】



	性別×年齢	n	2 コンビニ等のポイントカードのポイントに交換	1 様々な景品と交換	3 クーポン券に交換	4 寄付	5 その他	6 特にいらない	7 無回答
0	TOTAL	456	40.8	21.3	19.7	15.6	1.1	21.1	0.2
1	男性６４歳以下	52	51.9	36.5	17.3	9.6	0.0	15.4	0.0
2	男性６５歳以上	117	30.8	28.2	19.7	15.4	0.9	26.5	0.9
3	女性６４歳以下	77	48.1	13.0	29.9	18.2	0.0	19.5	0.0
4	女性６５歳以上	210	41.0	16.7	16.7	16.2	1.9	20.0	0.0

【指標歩数達成状況別】



歩数達成フラグ		n	2 コンビニ等のポイントカードのポイントに交換	1 様々な景品と交換	3 クーポン券に交換	4 寄付	5 その他	6 特にいらない	7 無回答
0	TOTAL	456	40.8	21.3	19.7	15.6	1.1	21.1	0.2
1	指標歩数達成者	340	41.8	22.1	19.4	12.9	0.6	20.6	0.3
2	指標歩数未達成者	116	37.9	19.0	20.7	23.3	2.6	22.4	0.0

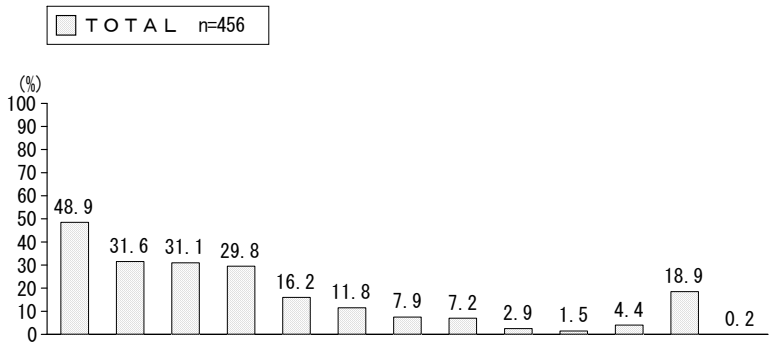
(5)－⑨ウォーキングを続けたことによる変化

Q　ウォーキングを続けたことで、どのような変化がありましたか。（○はいくつでも）

全体では、約半数（48.9%）の人が「自分の健康づくりを意識するようになった」と回答。次いで、「外出する回数が増えた」（31.6%）、「運動習慣が身についた」（31.1%）、「体調が良くなった」（29.8%）ことをあげる人が、それぞれ約３割。

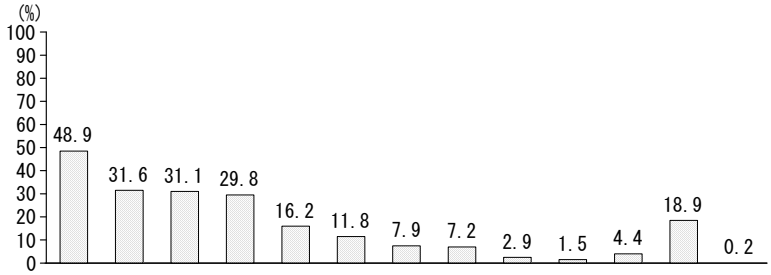
指標歩数達成状況別では、達成者と未達成者で、変化した項目としてあげた人の割合の差が大きい（10 ポイント以上）のは、「外出する回数が増えた」、「運動習慣が身についた」、「体調がよくなった」、「夜、よく眠れるようになった」である。

【性・年代別】



	性別×年齢	n	6 自分の健康づくりを意識するようになった	5 外出する回数が増えた	4 運動習慣が身についた	1 体調が良くなった	3 夜、よく眠れるようになった	2 食欲が出てきた	8 健康グッズ（ウェア・シューズ）を購入した	7 家族や仲間と一緒にウォーキングするようになった	10 健康関連セミナー・講座に参加した	9 スポーツクラブ・サークルに入会した	11 その他	12 特に変化はなかった	13 無回答
0	ＴＯＴＡＬ	456	48.9	31.6	31.1	29.8	16.2	11.8	7.9	7.2	2.9	1.5	4.4	18.9	0.2
1	男性６４歳以下	52	△38.5	△15.4	△21.2	△23.1	11.5	7.7	7.7	5.8	0.0	1.9	7.7	○30.8	0.0
2	男性６５歳以上	117	△36.8	△23.1	29.9	○35.0	17.1	○18.8	10.3	6.8	2.6	0.0	1.7	○24.8	0.0
3	女性６４歳以下	77	○55.8	36.4	△26.0	△23.4	△9.1	7.8	6.5	5.2	0.0	1.3	2.6	22.1	0.0
4	女性６５歳以上	210	○55.7	○38.6	○36.2	31.0	19.5	10.5	7.1	8.6	4.8	2.4	5.7	△11.4	0.5

【指標歩数達成状況別】



歩数達成フラグ		n	6 自分の健康づくりを意識するようになった	5 外出する回数が増えた	4 運動習慣が身についた	1 体調が良くなった	3 夜、よく眠れるようになった	2 食欲が出てきた	8 健康グッズ（ウェア・シューズ）を購入した	7 家族や仲間と一緒にウォーキングするようになった	10 健康関連セミナー・講座に参加した	9 スポーツクラブ・サークルに入会した	11 その他	12 特に変化はなかった	13 無回答
0	ＴＯＴＡＬ	456	48.9	31.6	31.1	29.8	16.2	11.8	7.9	7.2	2.9	1.5	4.4	18.9	0.2
1	指標歩数達成者	340	47.6	35.0	35.6	33.2	19.7	13.8	8.8	6.8	3.2	1.2	4.1	16.8	0.3
2	指標歩数未達成者	116	52.6	△21.6	△18.1	△19.8	△6.0	△6.0	5.2	8.6	1.7	2.6	5.2	○25.0	0.0

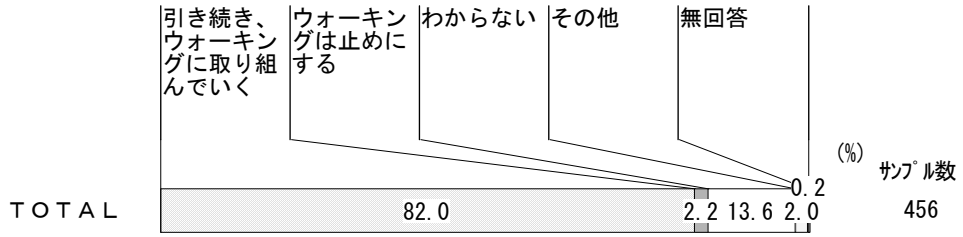
（６）今後のウォーキングの取組について

(6)－①ウォーキングの継続意向

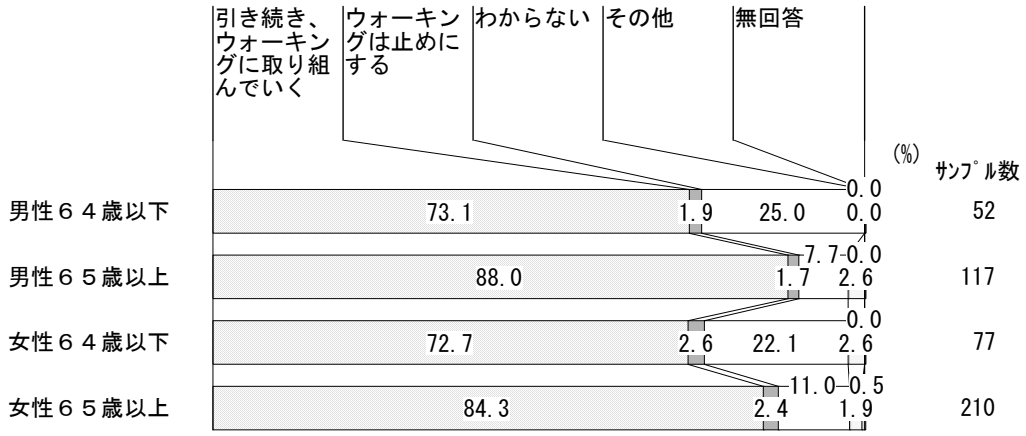
Ｑ　今後も、引き続きウォーキングに取り組んでいきますか。（○は１つ）

全体では、約８割の人が、今後も「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」と回答。性・年代別では、男女ともに 64 歳以上で「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」が８割を超えている。

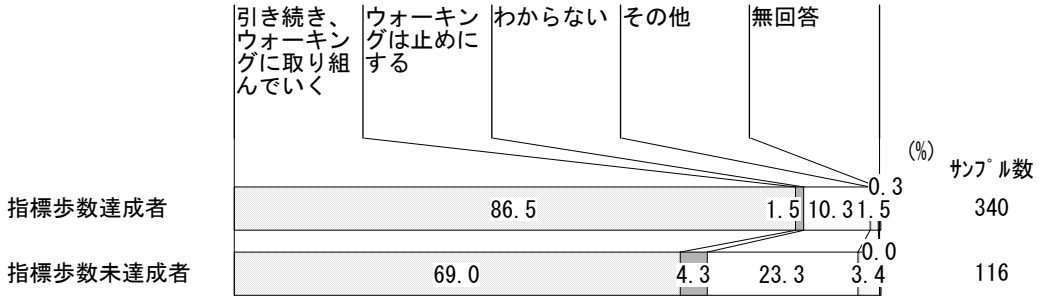
指標歩数達成状況別では、達成者の「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」との回答が未達成者に比べて、17.5 ポイント高い。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



(6)－②継続する理由、継続しない理由

Q　引き続き、ウォーキングに取り組んでいく（または、止めにする）と思われたのはなぜですか。（自由記入）

ウォーキングの継続意向で、今後も「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」と回答した人の主な理由は、ウォーキング自体が楽しかった、身体や体調が変化した、生活が変化した等であった。また、「ウォーキングは止めにする」と回答した人の主な理由は、毎日は大変、高齢である、歩くのがわずらわしい、あまり変化がなかった等となっている。

【主なご意見】

□継続する理由

（ウォーキングが楽しかった、積極的に歩くことを意識できた）

・ウォーキングを始めてから歩くことが苦にならなくなったから続けたい。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・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。（女性64歳以下、指標歩数未達成者）

・休日は意外とウォーキングしていないことがわかった。健康のため、継続していきたい。（女性64歳以下、指標歩数達成者）

・毎日少しずつでも歩く習慣が身についてきたので続けていきたい。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・ウォーキングは季節の移り変わりを目・耳、そして鼻で感じることが出来て、とても良い。食後にウォーキングをすると体重減少にもつながると実感した。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・散歩をし、色々コースを変えることにより近隣でも新たな発見があった。（男性65歳以上、指標歩数達成者）

・健康のため、ジムに通いたいがそのひまもなく、一番自分に合っていて自由な時間に出来るので、大変よかったです。（女性64歳以下、指標歩数達成者）

・自転車利用が多く、歩数にならないのが残念だった。でも歩数計を見るのは張り合いがある。（女性64歳以下、指標歩数未達成者）

・意識して歩く事及び1日の計画を立てる事が出来た（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・ご近所の奥様と一緒にやっている。楽しいから。仲間がいるから。（女性65歳以上、指標歩数未達成者）

（身体や体調が変化した）

・歩くことによってむくみがとれたので続けていきたい（健康維持のため）。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・一番の理由がやせた事、水泳を週3行っているが、20 年も続けてやせられなかった。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・医者での血液検査で、コレステロール、血糖値が標準位置に戻った。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

（生活が変化した）

・生活にメリハリが付きます。健康向上のためによかった。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・体調管理の指標でも有。寝付きが良くなった（以前は 10 分ぐらいが2～3分に縮小）（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・健康維持と増進。転倒防止、認知症予防にもつながると考える。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・気分リフレッシュと健康増進に寄与することを実感したため。（男性64歳以下、指標歩数達成者）

□継続しない理由

・毎日は大変であり気持ちがせいて終わりにしたいです。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・年齢が 89 才なので、歩くのが大変だから。（女性65歳以上、指標歩数未達成者）

・持ち歩くのがわずらわしい為 （男性64歳以下、指標歩数未達成者）

・万歩計を持っていても、自分の生活があまり変化なかったから。（女性64歳以下、指標歩数未達成者）

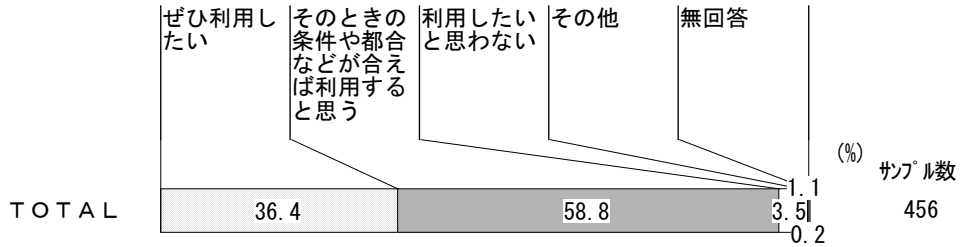
(6)－③市のウォーキングサービスの利用意向

Ｑ　今後、横浜市がウォーキングに関する類似または同様のサービスを始めた場合、利用されますか。（○は１つ）

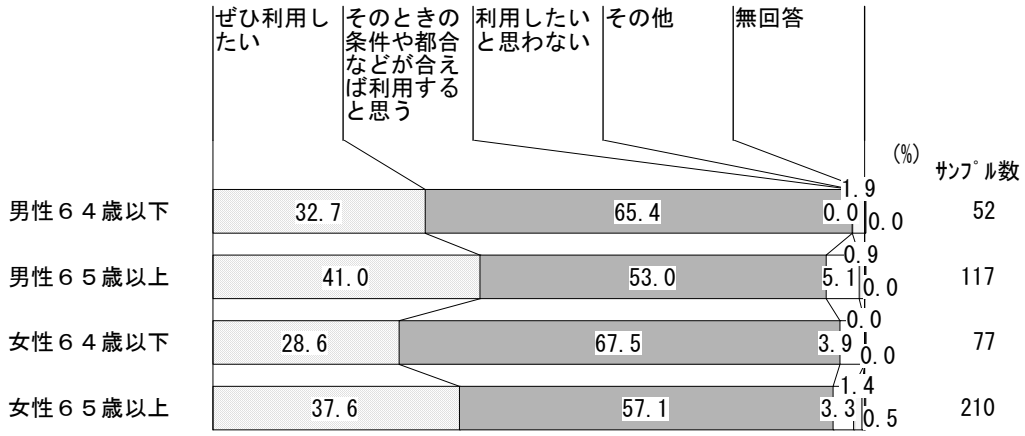
全体では、36.4%の人が「ぜひ利用したい」、約６割の人は「そのときの条件や都合などが合えば利用すると思う」と回答。

性・年代別では、男女ともに65歳以上で「ぜひ利用したい」が約４割、64歳以下で「そのときの条件や都合などが合えば利用すると思う」が７割弱となっている。

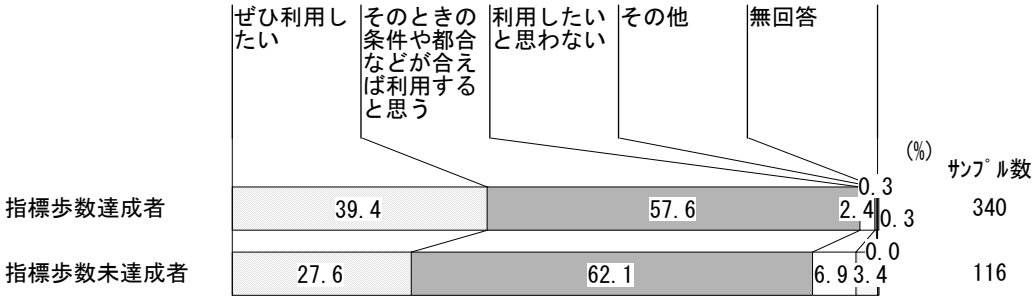
指標歩数達成状況別では、達成者の「ぜひ利用したい」との回答が未達成者に比べて、10ポイント以上高い。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



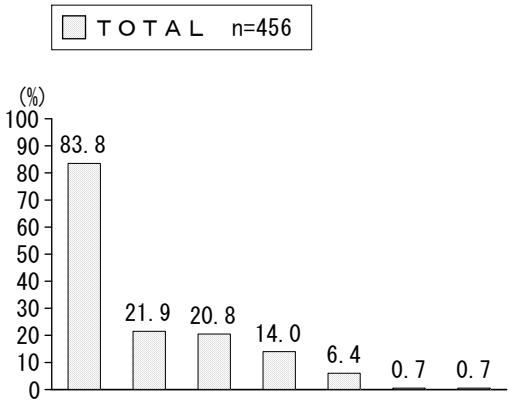
(6)－④ウォーキング継続のために有効な取組

Q　継続してウォーキングに取り組んでいくためには何が有効ですか。（○はいくつでも）

【指標歩数達成状況別は、差がない】

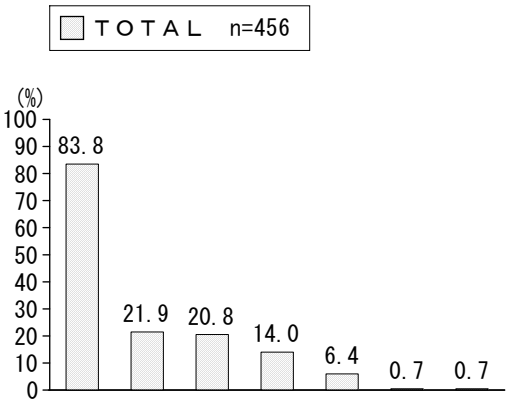
全体では、83.8%の人が「歩数計を利用する」と回答。「健康情報サイトで成果が確認できる」や「家族や仲間と一緒に行う」の回答もそれぞれ約２割。性・年代別では、男女ともに 64 歳以下で「歩数に応じて景品・ポイントがつく」が 2 割を超えている。

【性・年代別】



	性別×年齢	n	1 歩数計を利用する	4 できる健康情報サイトで成果が確認	2 家族や仲間と一緒に行う	3 がつく歩数に応じて景品・ポイント	5 特に必要ない	6 その他	7 無回答
0	ＴＯＴＡＬ	456	83.8	21.9	20.8	14.0	6.4	0.7	0.7
1	男性６４歳以下	52	△75.0	26.9	△15.4	○32.7	5.8	1.9	0.0
2	男性６５歳以上	117	82.1	23.9	20.5	11.1	6.0	0.0	0.0
3	女性６４歳以下	77	85.7	△14.3	△15.6	○20.8	6.5	0.0	0.0
4	女性６５歳以上	210	86.2	22.4	24.3	△8.6	6.7	1.0	1.4

【指標歩数達成状況別】

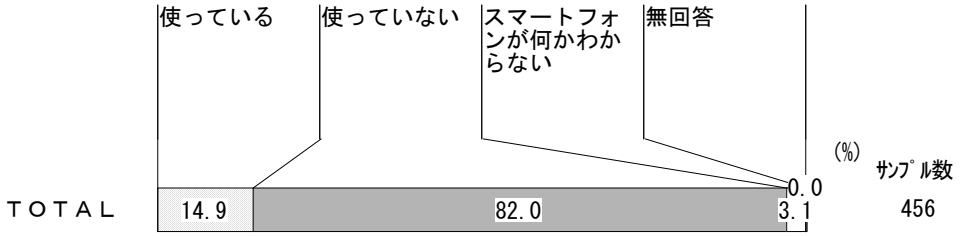


	歩数達成フラグ	n	1 歩数計を利用する	4 できる健康情報サイトで成果が確認	2 家族や仲間と一緒に行う	3 がつく歩数に応じて景品・ポイント	5 特に必要ない	6 その他	7 無回答
0	TOTAL	456	83.8	21.9	20.8	14.0	6.4	0.7	0.7
1	指標歩数達成者	340	83.5	23.5	21.8	13.8	6.2	0.6	0.9
2	指標歩数未達成者	116	84.5	17.2	18.1	14.7	6.9	0.9	0.0

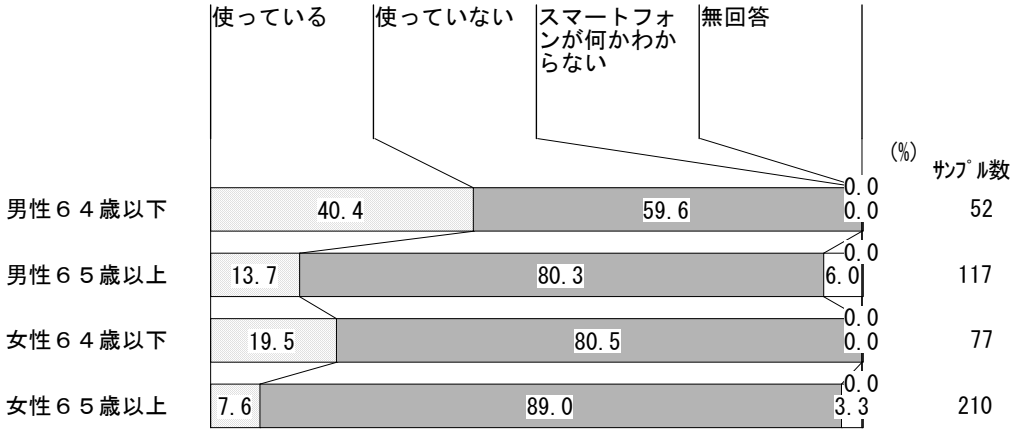
(6)－⑤スマートフォン利用状況

Ｑ　現在、スマートフォンを使っていますか。（○は１つ）

現在、スマートフォンを「使っている」人は 14.9%。性・年代別では、64 歳以下男性では「使っている」人が 4 割を超えている。



【性・年代別】

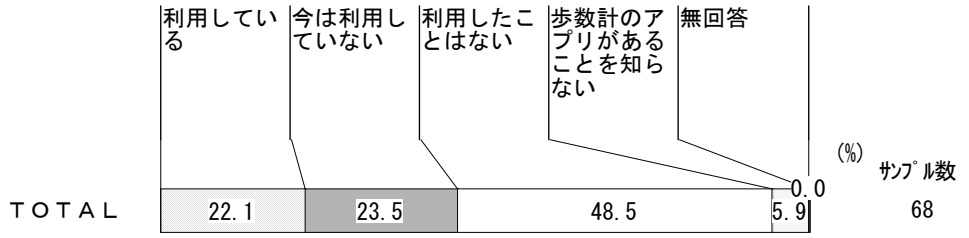


(6)－⑥数計アプリ利用状況

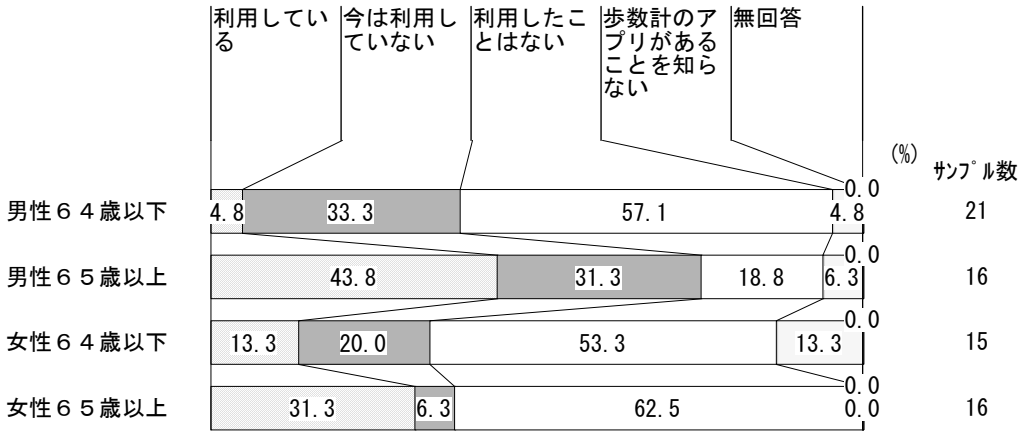
Q　「歩数計」のアプリを利用したことはありますか。（○は１つ）

現在スマートフォンを使っている人のうち、歩数計のアプリを「利用している」人は22.1%。性・年代別では、男女ともに65歳以上で「利用している」人が3割を超えている。

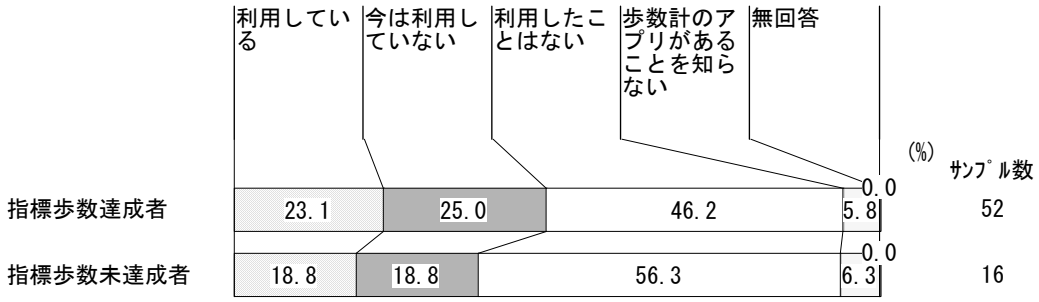
指標歩数達成状況別では、「利用している」は達成者の23.1%、未達成者の18.8%である。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】

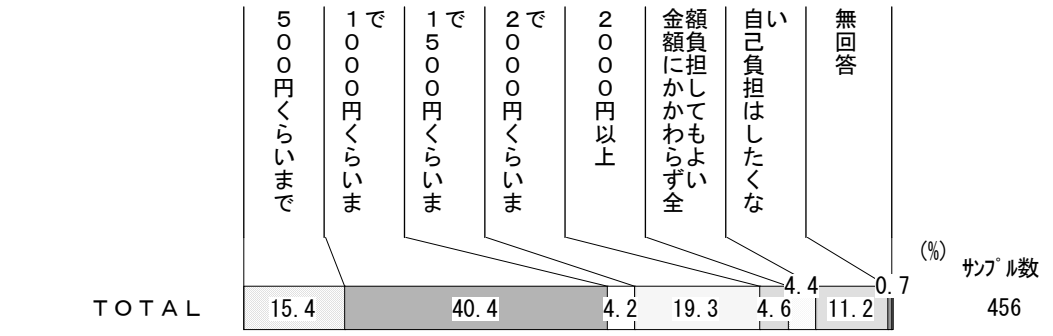


(6)－⑦歩数計の自己負担限度額

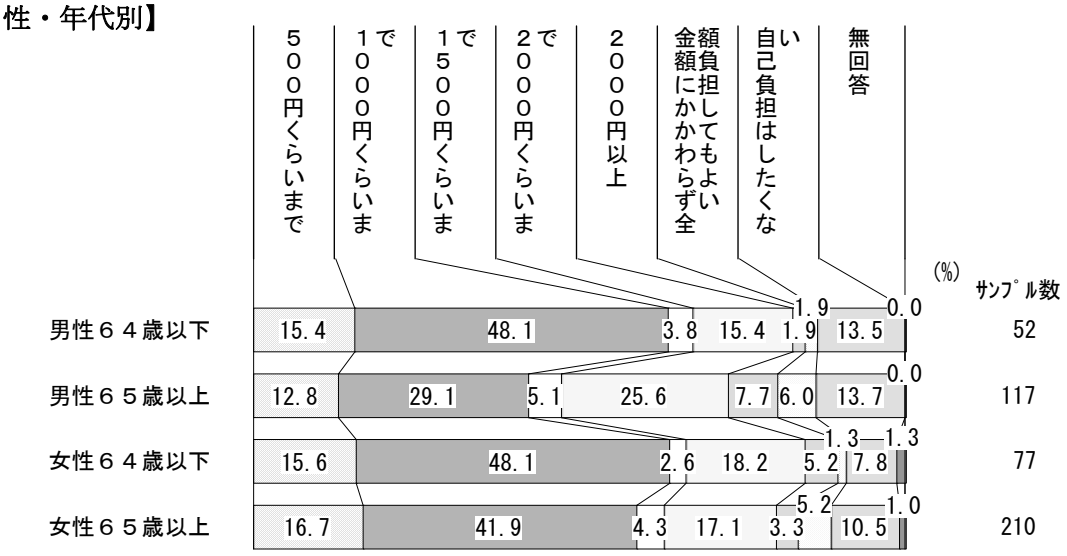
Q　今回は歩数計を無料でお配りしましたが、自己負担していただく場合は、どのくらいまでなら、ご負担いただけますか。（○は１つ）

歩数計の入手の際に自己負担してもよいと思う金額として、全体の 4 割が「1000 円くらいまで」と回答。「500 円くらいまで」が 15.4%で、5 割強の人は 1000 円くらいまでであれば負担してもよいと考えている。

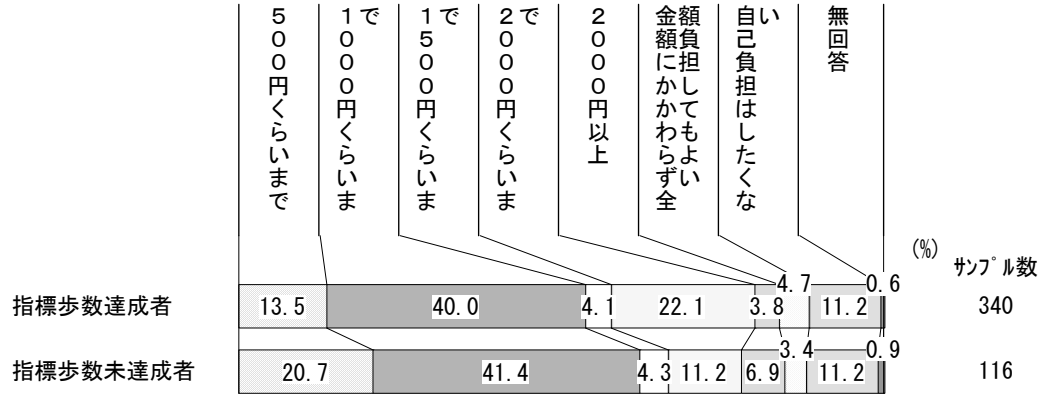
性・年代別では、特に男性 65 歳以上が 1500～2000 円くらいまで、または「2000 円以上」、「金額にかかわらず全額負担してもよい」と高額の回答が 37.8%である。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】

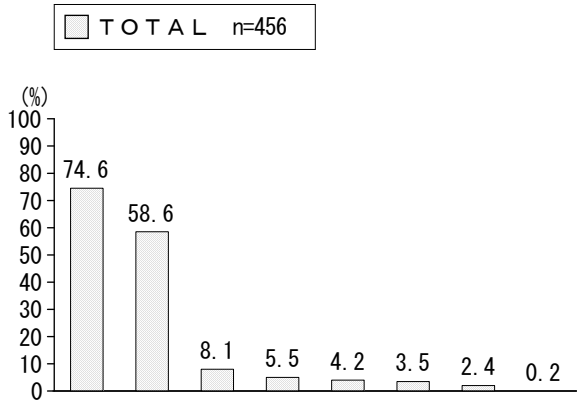


(6)－⑧モニター調査でよかったこと

Q　今回のモニター調査の中で、何がよかったですか。（○はいくつでも）

74.6%が「歩くことそのもの」をあげている。次いで「日々の成果をみること」が（58.6%）が多かった。特に、女性 65 歳以上で「歩くことそのもの」が 80.0%であった。「ポイントをためること」は、64 歳以下は男女とも 14%を超えているが、65 歳以上は男女とも 6%を下回った。「日々の成果をみること」は、男性 64 歳以下では 75.0%であったが、他はいずれも 6 割を下回っている。「他人と競うこと」は、男性 64 歳以下では 1 割を超えたが、他はいずれも 1 割を下回った。

【性・年代別】



	性別×年齢	n	1 歩くことそのもの	4 日々の成果をみること	3 ポイントをためること	5 仲間づくり	2 他人と競うこと	6 その他	7 特になかった	8 無回答
0	ＴＯＴＡＬ	456	74.6	58.6	8.1	5.5	4.2	3.5	2.4	0.2
1	男性６４歳以下	52	51.9	75.0	17.3	0.0	11.5	3.8	0.0	0.0
2	男性６５歳以上	117	71.8	53.0	4.3	7.7	6.0	4.3	5.1	0.0
3	女性６４歳以下	77	79.2	57.1	14.3	1.3	3.9	2.6	2.6	0.0
4	女性６５歳以上	210	80.0	58.1	5.7	7.1	1.4	3.3	1.4	0.5

(6)－⑨モニター調査について、意見等

Q　ウォーキングや今回のモニター調査について、ご意見等があれば自由に後記入ください。（自由記入）

277 件の回答があり、主な内容で分類した結果を表に示す。

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
感想（その他）・伝達事項	25
時期・季節について	31
意識が変化した	27
生活習慣が変化した	2
身体が変化した	6
歩数基準について	12
歩数計について	7
データ送信の機器について	10
送信箇所について	14
ポイントについて	2
継続意向	29
今後のアイデア・要望（健康について）	3
今後のアイデア・要望（ポイントについて）	2
今後のアイデア・要望（機器について）	4
今後のアイデア・要望（モニター制度全体について）	15
その他	2

【主なご意見・要望等】

（モニター調査全体への感想）

・日中は暑かったので朝早く歩きました。いろいろな形で努力している方と知り合い、私自身本当に励まされました。これからも続けて行きたいと思いました（朝の空気と風にとても元気をもらえました）。目標 10000 万歩達成、ありがとうございました。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・大変お世話になりました。モニターを始める前からの生活パターンは変わらず、ほぼこのようなデータだと思いますが、1日の歩数がどれくらいか万歩計をもってみてわかるようになり、今回は楽しく歩くことができました。これからも楽しく歩こうと思っています。ありがとうございました。（女性64歳以下、指標歩数達成者）

・最初はひざが痛んでいるのでこわいと思いましたが、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ヒザの痛みがなくなりまして、大変嬉しく思っています。胃も快調になり、何を食べても大変においしく感じる様になりました。好き嫌いのないようになっていく事が大切と感じています。（女性64歳以下、指標歩数達成者）

・とってもよい企画だったので、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。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

（歩数の見える化に関する感想・要望）

・参加している年代、体重等で歩数が目に見える、競えるのが良いと思います。（男性64歳以下、指標歩数達成者）

・計測（歩数）結果がホームページで見られるので、はげみになります。又、他の人との比較で順位がわかるのもモチベーション UP になりました。（男性65歳以上、指標歩数達成者）

・競争意識や成果主義が過剰になりすぎると、調子が悪い時など、中止する時の動機づけが難しいと思った。（男性64歳以下、指標歩数達成者）

・大体1万歩前後歩いていたので、かなり自信があったが 2 万歩も歩く人がいたのにはびっくりさせられた。競争心をあおりすぎると、故障者がでてくるのではないかと心配です。（男性65歳以上、指標歩数達成者）

（今後に向けたアイデア・要望）

・モニターの方々に帽子、バッチ等をつけてもらえば、すれ違ったときにお互いに声を掛け合うことができるのでは？（男性65歳以上、指標歩数達成者）

・OB 会があるといい。（女性64歳以下、指標歩数達成者）

・歩くコース（モデルコース）など何コースか、設定してくれるとやる気があがると思う。（男性64歳以下、指標歩数達成者）

・せっかく歩くのでしたら、きれいな歩き方、体にやさしい（ひざ、腰を痛める）歩き方など、レクチャーしてほしい。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・①個人ウォーキングの他に、グループ、団体でのウォーキングに関しても、同様の取組をしたらよいと思う。②季節のよい時期に実施すると参加者も増えると思います。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・年齢別に平均歩数が書かれていましたが、もう少し細かく年齢を分けてもらった方がよかったと思う。65 歳と 80 歳では体力的にもずいぶん違うと思います。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・モニター調査の時期が夏である事で、結果が正確に出るのか疑問です。夏場は食欲低下、あるいは暑さで日中歩くことが不可能だったり、と不利な条件があるのでは。春・秋の方が歩く人も距離ものばせると思う。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・面白い企画だったと思います。ですが、もう少し年齢層に幅をもたせて調査してもよかったのではないでしょうか？歩く時間の多い年齢の方が多かったように思います。（男性64歳以下、指標歩数達成者）

（データ送信や機器に関する感想・要望）

・モニター後、継続できるように、歩数計を読み取る USB 機器と、グラフ表示ができる専用ソフト（パソコン用、スマホ用？）を有料でよいから、提供してほしい。（男性64歳以下、指標歩数達成者）

・歩数データの送信が最初うまく行かず、最初の経過報告がとどくまで気がつかなかった。事前のチェックが必要（イメージをスイカみたいに思っており、送信に時間がかかることに気がつかなかった）。次回も開催されるようであれば再確認をしてもらえれば幸いです。（男性64歳以下、指標歩数達成者）

・コンビニの送信の操作がわからなかったが、抵抗なくつかえるようになった。スマホも挑戦したいと思っているが、経費の点で足ぶみをしている。歩くことの動機付けにもなるので、何らかの方法で進めてほしい。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

・直前になって自宅に一番近いコンビニがデータ送信の対象外になった事で不便を感じた。利用者に確認して対象とするコンビニを決めるべきだったのでは？（男性64歳以下、指標歩数達成者）

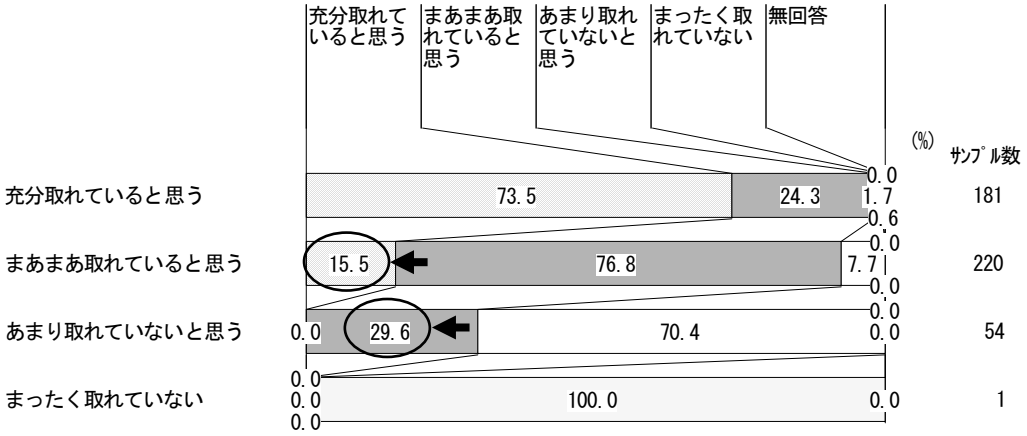
・歩数計をかざすところが多ければよかった。歩数が見えるのが励みになった。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

３．同一対象者の変化

（１）睡眠状況

→　睡眠を充分とれていなかった人が、モニター期間後、充分睡眠をとれるようになったか？

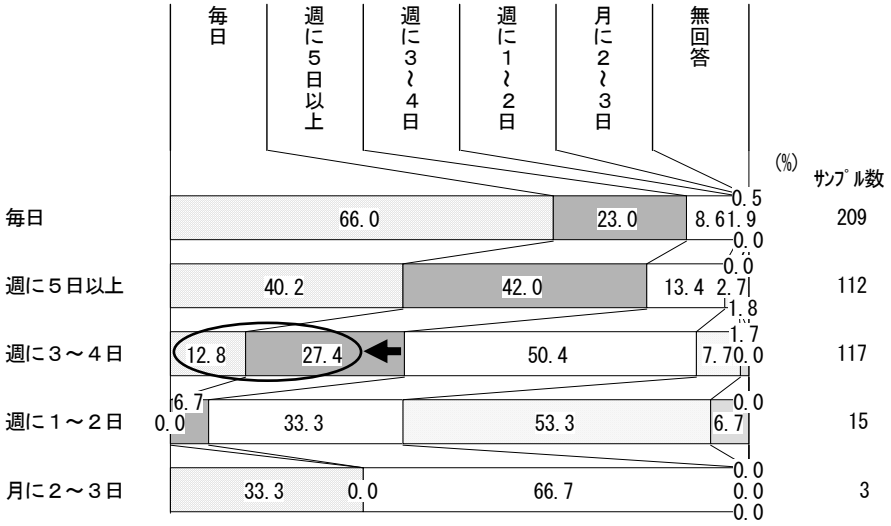
事前アンケートで「まあまあ取れていると思う」と回答した 220 人のうち 34 人（15.5%）は、事後のアンケートでは「充分取れていると思う」になっており、「あまり取れていないと思う」と回答した 54 人のうち 16 人（29.6%）は、「まあまあ取れていると思う」になっていた。



（２）外出頻度

→　普段、あまり外出をしなかった人は、モニター期間後、外出頻度が高まったか？

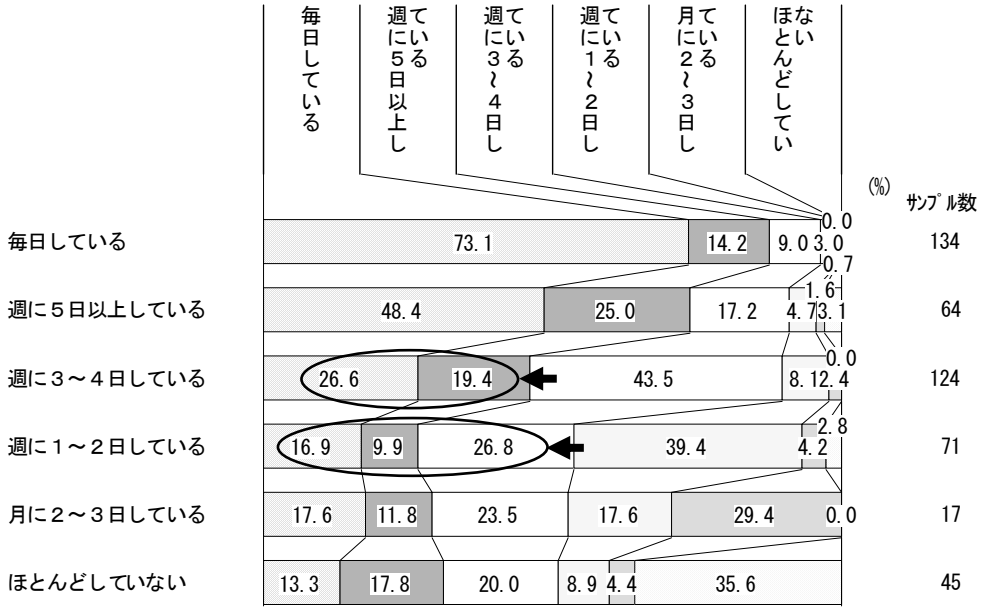
事前アンケートで「週に３～４日」外出していると回答した 117 人のうち 47 人（40.2%）は、事後のアンケートでは外出頻度が週５日以上になっている。



（３）運動習慣

→ モニターを経験したことによる意識的に運動する頻度の変化

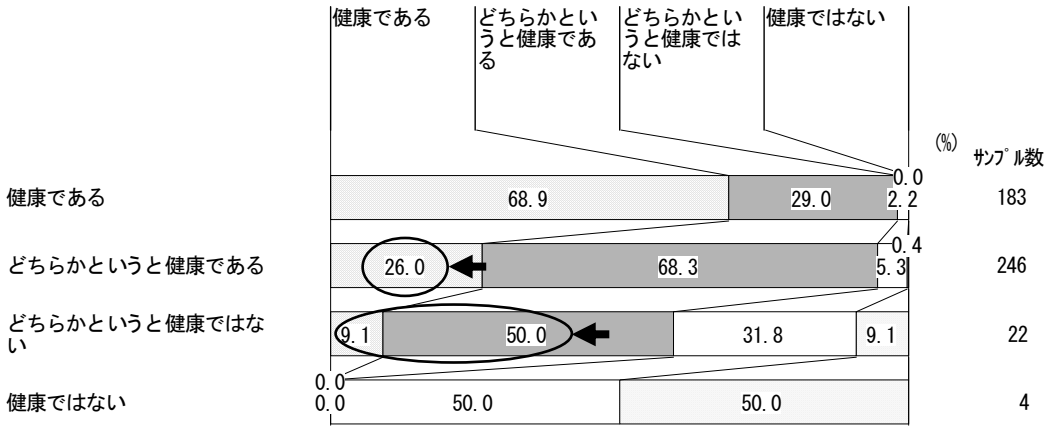
事前アンケートで意識的な運動を「週に３～４日している」と回答した 124 人のうち 57 人（46.0%）は、事後アンケートでは運動頻度が週５日以上になっており、「週に１～２日している」と回答した 71 人のうち 38 人（53.5%）は、運動頻度が週３日以上になった。



（４）健康状態

→ 健康状態がよくなかった人のモニター期間前後の状況

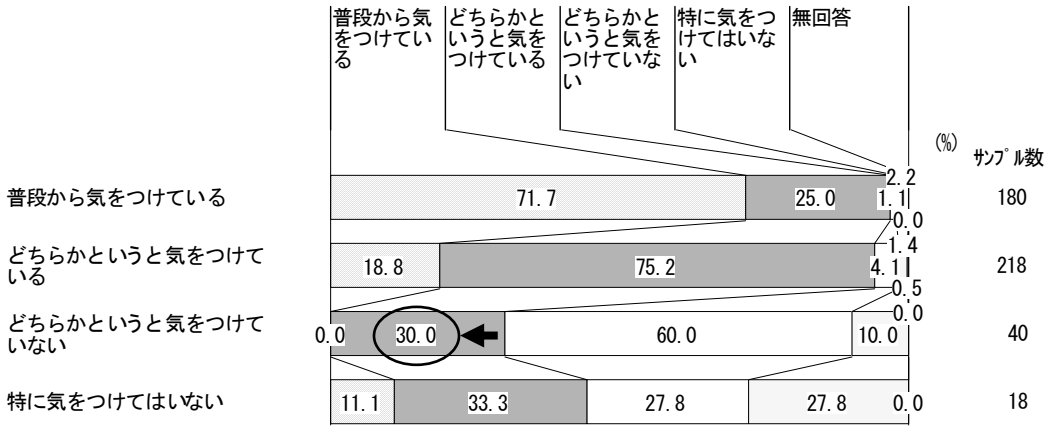
事前アンケートで自分は「どちらかというと健康である」と回答した 246 人のうち 64 人（26.0%）は、事後アンケートでは「健康である」になった。また、「どちらかというと健康ではない」と回答した人 22 人のうち 13 人（59.1%）は、「健康である、もしくは、どちらかというと健康である」になった。



（５）健康意識

→ モニターを経験したことによる健康への意識の変化

事前アンケートで、普段から健康に「どちらかというと気をつけていない」と回答した40人のうち12人（30.0%）は、事後アンケートでは「どちらかというと気をつけている」に意識が変わっている。

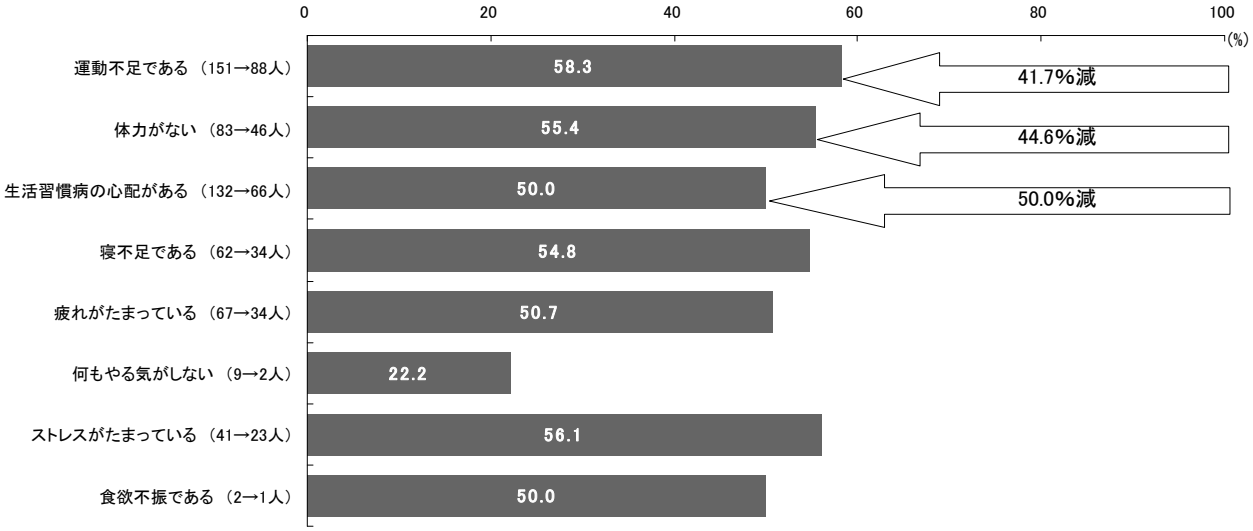


（６）健康や体力について気になること

→ ウォーキングの実施による自分の健康や体力（前後の状況）

事前アンケートで「運動不足である」と回答した151人のうち63人（41.7%）は、事後アンケートでは当該項目を選択せず、自分が「運動不足である」という意識がなくなったことがわかる。同様に、「生活習慣病の心配がある」と回答した132人のうち66人（50.0%）は、事後アンケートでは当該項目を選択していない。

《事前アンケートで「気になること」としてあげられた項目について、事後アンケートでの回答割合》

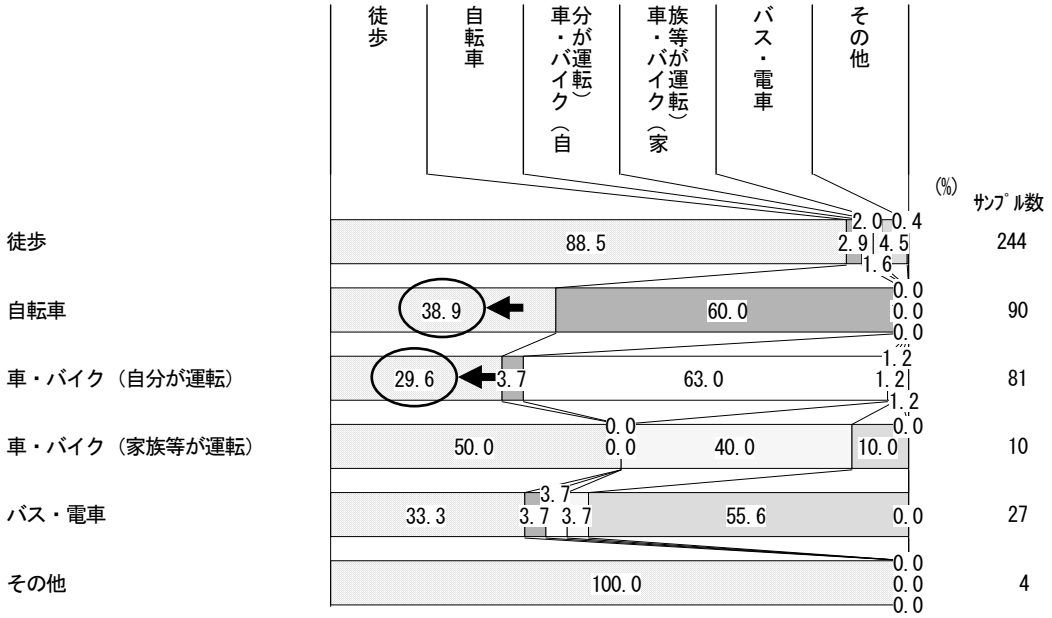


【グラフの見方】
事前アンケートで「運動不足である」と回答した人は 151 人で、その人たちのうち事後アンケートでも「運動不足である」と回答した人は 88 人（58.3%）。

（７）買物の際の交通手段

→ モニターになったことによる買物の際の交通利用の変化

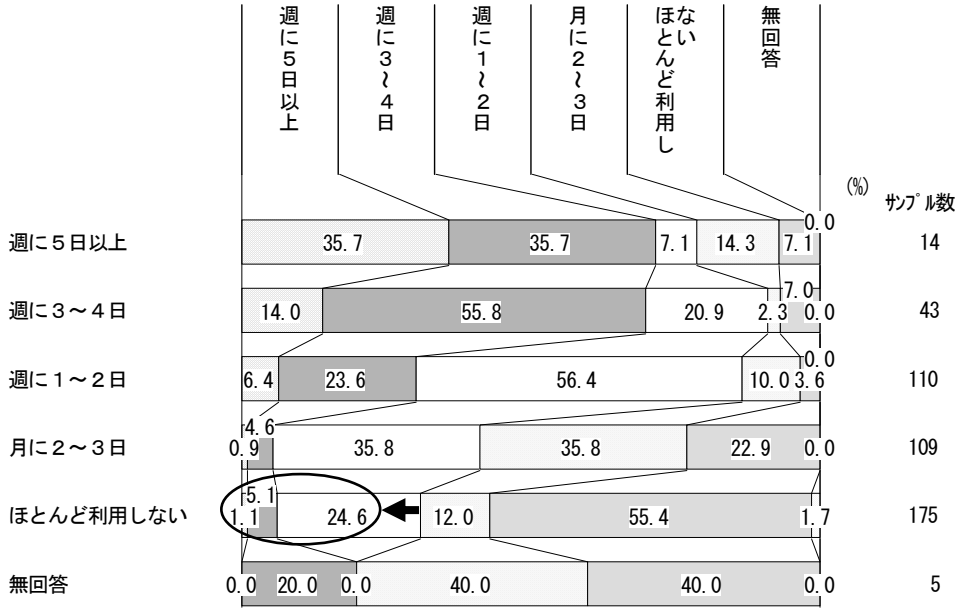
事前アンケートでは主に「自転車」で買物に行くと回答した 90 人のうち 35 人（38.9%）は、事後アンケートでは主に「徒歩」で行くと回答している。同様に、主に「車・バイク（自分で運転）」を利用していた 81 人にうち 24 人（29.6%）も「徒歩」に変わっている。



（８）買物頻度（コンビニエンスストア）

→ データ送信箇所をコンビニにしたことによる買物場所の変化

事前アンケートでは、コンビニエンスストアを買物として「ほとんど利用しない」と回答した 175 人のうち 54 人（30.9%）は、事後アンケートでは週に１～２回以上、買物でコンビニエンスストアを利用するようになったことがわかる。



４．身体計測結果（事前・事後）

（１）身長・体重・BMI

身長、体重、BMI の年齢区分別平均値を示す。

表　身長・体重・BMI の性別年齢区分別平均値

		身長		体重				BMI			
				事前		事後		事前		事後	
		n	平均	n	平均	n	平均	n	平均	n	平均
男性	全体	172	165.2	172	66.2	166	65.4	172	24.2	165	23.9
	49歳以下	21	171.8	21	74.5	19	73.9	21	25.3	19	25.0
	50～59歳	17	168.8	17	68.9	16	67.5	17	24.1	16	23.6
	60～69歳	44	166.6	44	68.1	44	67.3	44	24.5	44	24.3
	70～79歳	68	163.2	68	63.4	66	62.8	68	23.8	65	23.5
	80歳以上	22	159.4	22	61.3	21	60.1	22	24.1	21	23.6
	64歳以下	55	168.8	55	70.5	52	69.6	55	24.7	52	24.4
	65歳以上	117	163.5	117	64.2	114	63.5	117	24.0	113	23.7
	65～74歳	57	165.3	57	65.9	57	65.1	57	24.1	57	23.8
	75歳以上	60	161.8	60	62.6	57	61.8	60	23.9	56	23.6
女性	全体	288	152.9	288	53.8	286	53.2	288	23.0	286	22.8
	49歳以下	10	160.8	10	56.6	10	55.6	10	21.9	10	21.5
	50～59歳	34	155.8	34	54.4	34	54.0	34	22.5	34	22.3
	60～69歳	96	153.9	96	55.6	95	54.9	96	23.5	95	23.2
	70～79歳	131	151.7	131	52.4	130	51.9	131	22.7	130	22.5
	80歳以上	17	146.4	17	51.8	17	51.4	17	24.1	17	23.9
	64歳以下	73	155.9	73	55.0	72	54.5	73	22.7	72	22.5
	65歳以上	215	151.9	215	53.4	214	52.8	215	23.1	214	22.9
	65～74歳	157	152.9	157	54.3	157	53.6	157	23.2	157	22.9
	75歳以上	58	149.1	58	51.0	57	50.5	58	22.9	57	22.7

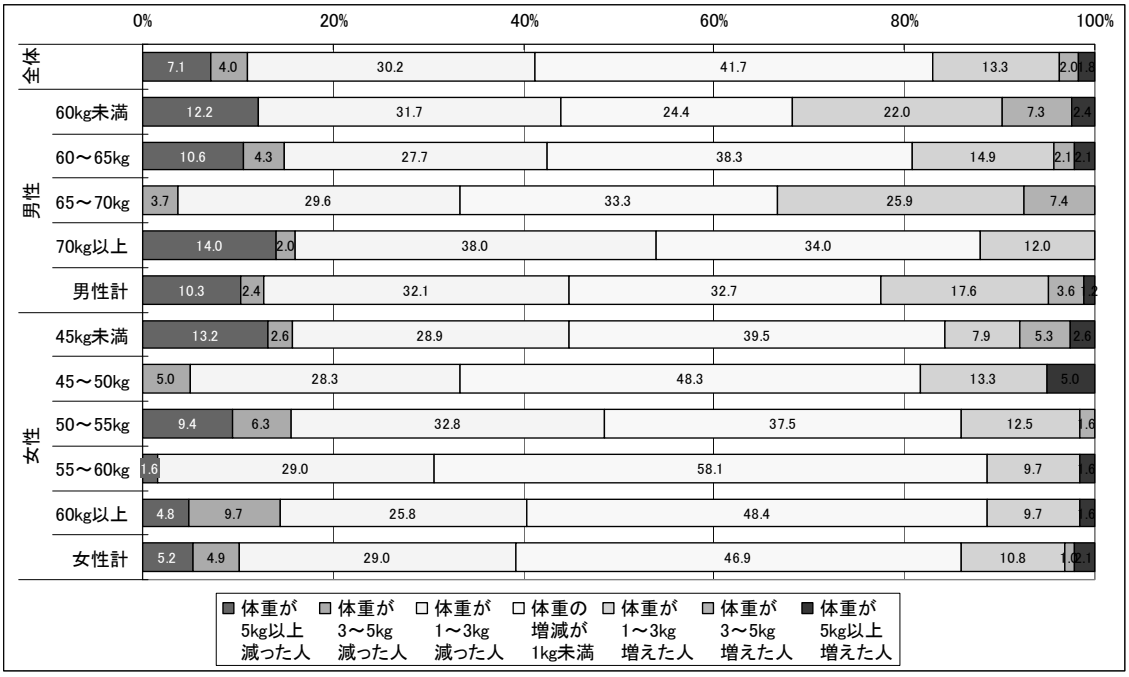
※BMI　肥満度を示す指標、身長／(体重 ^{2})で計算される

※ｎ：　計測者数（計測会欠席者の報告値を含む）

※身長の計測は事前計測会のみ

事前計測と事後計測の両方のデータがある 451 人について体重の増減をみる。

① 事前計測時点の体重別



事前計測での体重		人数	体重が5kg以上減った人	体重が3～5kg減った人	体重が1～3kg減った人	体重の増減が1kg未満	体重が1～3kg増えた人	体重が3～5kg増えた人	体重が5kg以上増えた人
全　体		451	32	18	136	188	60	9	8
男性	60kg未満	41	5	0	13	10	9	3	1
	60～65kg	47	5	2	13	18	7	1	1
	65～70kg	27	0	1	8	9	7	2	0
	70kg以上	50	7	1	19	17	6	0	0
	男性計	165	17	4	53	54	29	6	2
女性	45kg未満	38	5	1	11	15	3	2	1
	45～50kg	60	0	3	17	29	8	0	3
	50～55kg	64	6	4	21	24	8	1	0
	55～60kg	62	1	0	18	36	6	0	1
	60kg以上	62	3	6	16	30	6	0	1
	女性計	286	15	14	83	134	31	3	6

図表　体重の増減状況（性別事前計測時体重別）

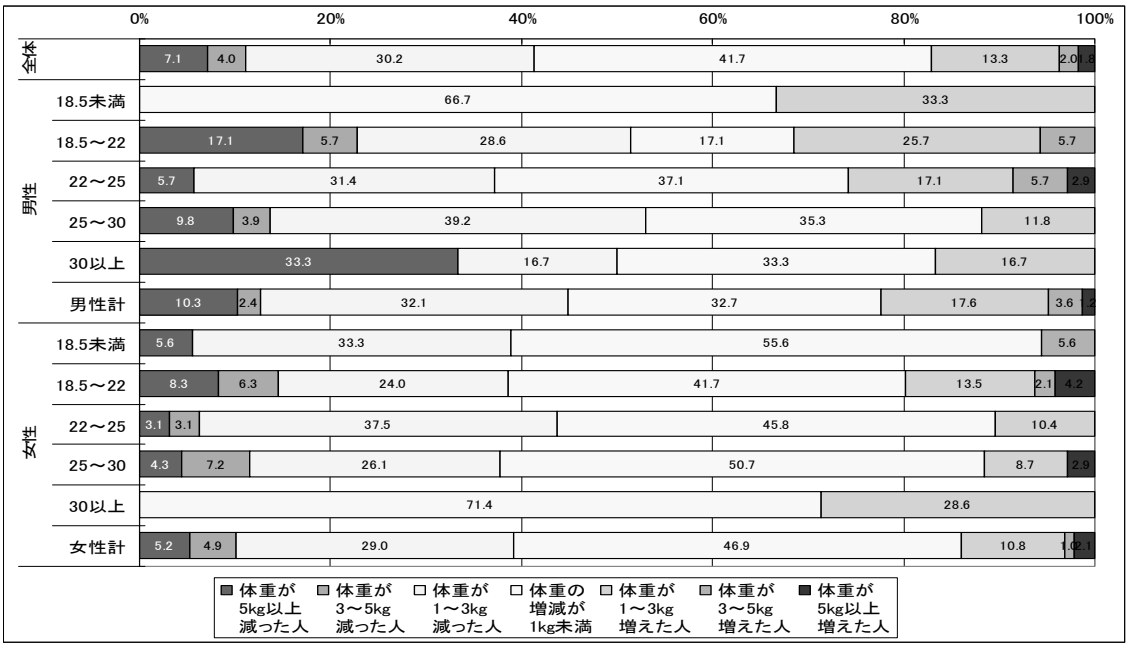
② 事前計測時点の BMI 別

日本肥満学会の BMI 指標別分類は下表のとおりである。

表　BMI 指標別分類と本調査の該当人数（事前計測時）

状態	指標(BMI)	本調査のモニター数（事前・事後の両方のデータがある人のみ）	
		男性	女性
低体重(痩せ型)	18.5 未満	3	18
普通体重	18.5 以上、25 未満	105	192
肥満(1 度)	25 以上、30 未満	51	69
肥満(2 度)	30 以上、35 未満	5	7
肥満(3 度)	35 以上、40 未満	1	0
肥満(4 度)	40 以上	0	0

本調査においては普通体重に該当する人が多いため、傾向をより細かくみる目的で普通体重を[18.5～22]と[22～25]の 2 区分とした。また、肥満(3 度)以上の人が少ないため、[30 以上]とした。



事前計測でのBMI		人数	体重が5kg以上減った人	体重が3～5kg減った人	体重が1～3kg減った人	体重の増減が1kg未満	体重が1～3kg増えた人	体重が3～5kg増えた人	体重が5kg以上増えた人
全体		451	32	18	136	188	60	9	8
男性	18.5未満	3	0	0	0	2	1	0	0
	18.5～22	35	6	2	10	6	9	2	0
	22～25	70	4	0	22	26	12	4	2
	25～30	51	5	2	20	18	6	0	0
	30以上	6	2	0	1	2	1	0	0
	男性計	165	17	4	53	54	29	6	2
女性	18.5未満	18	1	0	6	10	0	1	0
	18.5～22	96	8	6	23	40	13	2	4
	22～25	96	3	3	36	44	10	0	0
	25～30	69	3	5	18	35	6	0	2
	30以上	7	0	0	0	5	2	0	0
	女性計	286	15	14	83	134	31	3	6

図表　体重の増減状況（性別事前計測時 BMI 別）

男性は BMI 値が低い層で体重が増加した割合が高い。女性は特に特徴的な傾向は見られなかった。体重が 5kg 以上減少した割合がもっとも高いのは、男性も女性も[18.5～22]であった。

事前計測時点と事後計測時点の BMI 区分別人数を比較すると下表のようになる。

表　事前計測時と事後計測時の BMI 区分別人数

		人数	18.5 未満	18.5～22	22～25	25～30	30 以上
男性	18.5 未満	3	3	0	0	0	0
	18.5～22	35	0	34	1	0	0
	22～25	70	0	4	66	0	0
	25～30	51	0	0	12	39	0
	30 以上	6	0	0	0	1	5
	男性計	165	3	38	79	40	5
女性	18.5 未満	18	17	1	0	0	0
	18.5～22	96	4	91	1	0	0
	22～25	96	0	11	85	0	0
	25～30	69	0	0	13	56	0
	30 以上	7	0	0	0	0	7
	女性計	286	21	103	99	56	7

BMI 区分別の割合を事前・事後で比較すると下図のようになる。

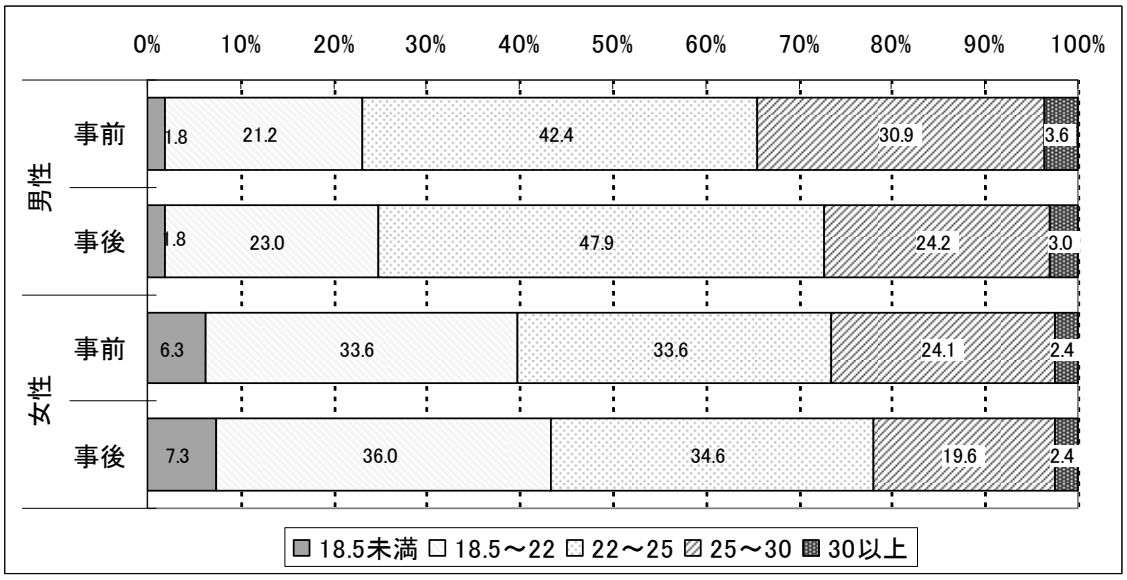


表　事前計測時と事後計測時の BMI 区分割合

③ BMI 値の変動と歩数

事前計測時点で BMI 値が[25～30]であった男性 51 人・女性 69 人の BMI 値の変動を、歩数状況とともに表・図に示す。

表　事前計測時に BMI 値が[25～30]であった人の BMI 変動と歩数状況

性・年代	人数	BMI 平均 事前	BMI 平均 事後	BMI 平均 増減	平均歩数区分	人数	BMI 平均 事前	BMI 平均 事後	BMI 平均 増減
65 歳未満男性	17	26.52	26.19	−0.33	基準歩数以上	13	26.83	26.43	−0.40
					基準歩数未満	4	25.51	25.41	−0.10
65 歳未満女性	17	26.21	25.97	−0.24	基準歩数以上	10	25.71	25.41	−0.30
					基準歩数未満	7	26.93	26.76	−0.17
65 歳以上男性	34	26.68	26.21	−0.47	基準歩数以上	27	26.81	26.33	−0.49
					基準歩数未満	7	26.16	25.77	−0.39
65 歳以上女性	52	26.58	26.15	−0.43	基準歩数以上	44	26.50	26.08	−0.42
					基準歩数未満	8	27.04	26.50	−0.54

なお、事前計測時点で BMI 値が[30 以上]であった男性 6 人・女性 7 人については母数が少ないため、省略した。

（２）血圧

収縮時血圧（最高血圧）と拡張時血圧（最低血圧）の年齢区分別平均値を示す。

表　血圧の性別年齢区分別平均値

		収縮時血圧（最高血圧）				拡張時血圧（最低血圧）			
		事前		事後		事前		事後	
		n	平均	n	平均	n	平均	n	平均
男性	全体	172	142.0	166	137.0	172	76.1	166	75.4
	49歳以下	21	135.5	19	132.3	21	84.0	19	82.7
	50～59歳	17	130.3	16	128.0	17	75.5	16	78.8
	60～69歳	44	144.8	44	139.4	44	81.0	44	79.9
	70～79歳	69	143.8	66	136.2	69	72.7	66	70.9
	80歳以上	21	146.4	21	145.4	21	69.7	21	70.5
	64歳以下	55	135.0	52	133.1	55	80.8	52	80.8
	65歳以上	117	145.3	114	138.7	117	73.9	114	72.9
	65～74歳	57	146.1	57	138.6	57	78.5	57	77.4
	75歳以上	60	144.6	57	138.8	60	69.6	57	68.5
女性	全体	287	138.8	286	132.3	287	74.3	286	72.9
	49歳以下	10	127.8	9	121.2	10	76.2	9	73.1
	50～59歳	34	129.0	34	124.4	34	76.2	34	76.6
	60～69歳	95	139.4	96	133.0	95	77.4	96	75.1
	70～79歳	131	140.7	130	133.8	131	73.0	130	71.3
	80歳以上	17	147.0	17	138.4	17	62.6	17	65.4
	64歳以下	73	134.9	72	127.3	73	77.6	72	76.0
	65歳以上	214	140.1	214	134.0	214	73.2	214	71.9
	65～74歳	156	139.3	157	133.3	156	74.6	157	73.0
	75歳以上	58	142.1	57	135.8	58	69.6	57	68.6

事前計測と事後計測の両方のデータがある 450 人について血圧の変動をみる。

日本高血圧学会の分類は下表のとおり。

表　日本高血圧学会の分類

分類	収縮時血圧 (mmHg)		拡張時血圧 (mmHg)
至適血圧	＜120	かつ	＜80
正常血圧	＜130	かつ	＜85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
Ⅰ度(軽症)高血圧	140～159	または	90～99
Ⅱ度(中等症)高血圧	160～179	または	100～109
Ⅲ度(重症)高血圧	≧180	または	≧110

※収縮期高血圧は孤立性指標なので今回は除外

表　分類別年齢別人数

事前計測	合計	男性						女性					
		計	50歳未満	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計	50歳未満	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
至適血圧	74	21	5	5	5	3	3	53	4	13	14	20	2
正常血圧	59	16	1	2	4	8	1	43	0	3	17	22	1
正常高値血圧	121	48	6	3	14	20	5	73	2	11	24	34	2
Ⅰ度(軽症)高血圧	146	61	6	6	17	25	7	85	2	4	34	36	9
Ⅱ度(中等症)高血圧	41	17	0	0	4	10	3	24	1	2	6	13	2
Ⅲ度(重症)高血圧	9	2	1	0	0	0	1	7	0	1	0	5	1
合計	450	165	19	16	44	66	20	285	9	34	95	130	17

事後計測	合計	男性						女性					
		計	50歳未満	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計	50歳未満	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
至適血圧	103	28	3	6	5	12	2	75	3	14	28	28	2
正常血圧	77	30	4	3	10	13	0	47	3	4	11	24	5
正常高値血圧	123	45	5	3	10	19	8	78	3	8	29	35	3
Ⅰ度(軽症)高血圧	126	49	7	4	15	17	6	77	0	8	24	39	6
Ⅱ度(中等症)高血圧	20	13	0	0	4	5	4	7	0	0	3	3	1
Ⅲ度(重症)高血圧	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
合計	450	165	19	16	44	66	20	285	9	34	95	130	17

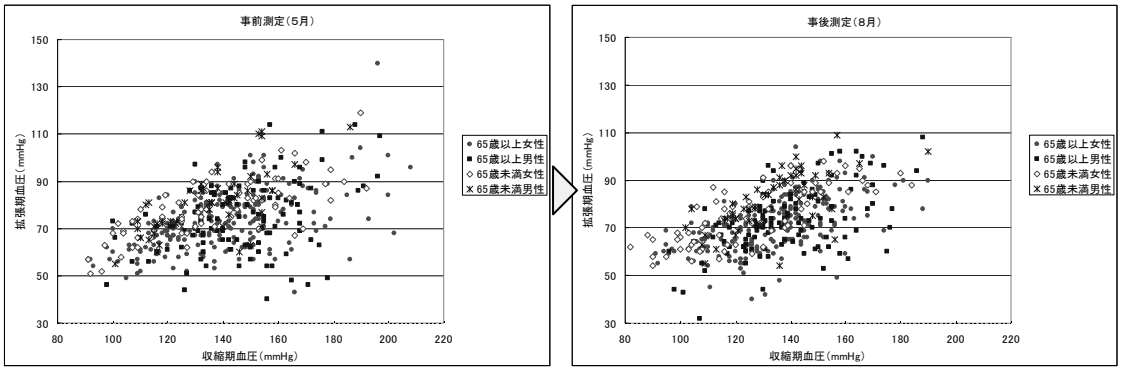


図　（参考）収縮時血圧と拡張時血圧の分布の変化

上図は収縮時血圧と拡張時血圧の分布の変動を示す図である。全体の分布は事後のほうが小さくまとまっているように見えるが、下表に示すとおり、個々の値の変動幅が大きいため参考として考えるべきである。

表　事前・事後の分類別人数

事前＼事後	合計	至適血圧	正常血圧	正常高値血圧	Ⅰ度（軽症）高血圧	Ⅱ度（中等症）高血圧	Ⅲ度（重症）高血圧
合計	450	103	77	123	126	20	1
至適血圧	74	48	12	10	4	0	0
正常血圧	59	27	11	13	6	2	0
正常高値血圧	121	17	29	40	31	3	1
Ⅰ度(軽症)高血圧	146	10	21	45	64	6	0
Ⅱ度(中等症)高血圧	41	0	4	12	17	8	0
Ⅲ度(重症)高血圧	9	1	0	3	4	1	0

事前計測のときに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%）が事後計測では至適血圧～正常高値血圧の範囲内に入っていた。

平成25年9月1日スタート！（12月10日まで）

わたしの元気で街を元気に！

よこはま 健康ポイントラリー

健康ポイントを集めて応募すると抽選で景品が当たる！

健康診査等を受診して1ポイント、横浜市が指定する対象事業に参加して2ポイント、
合計3ポイントを集め、専用応募はがきに必要事項を記載して応募すると抽選で景品が当たります。

応募はおひとり**1回限り**です
20歳以上の**横浜市民**の方が対象です

横浜市は、100万人の健康づくり戦略推進事業の一環として健康ポイントラリーを実施しています。

ヨコハマ健康都市
100万人の健康づくり

健康づくりで健康と景品をゲット！

ステップ1

ここで1ポイントゲット！

特定健診やがん検診などの各種健康診査を受診して健康ポイントを1つ集めましょう。

ポイントの対象となる健診・検診等

※自己申告で専用応募はがきに受診した月日を記入してください。複数回受診してもポイントは1ポイントです。
※対象期間は平成24年12月1日から平成25年11月30日に受診したものです。

健康診査

（下記の内容は平成25年度です）

40歳以上　1年に1回 健診を受けられる機会があります！

39歳以下の人は 原則として自己負担での受診になります。受診場所の指定はありません。

対象者	名称	健診実施者		受診場所	受診費用	検査項目
●健康保険に加入している40～74歳 ●被保険者(本人) ●被扶養者	特定健診 ※職場健診で必要項目を受診した場合は、特定健診を受診したものとみなされます。	医療保険者 健康保険証で確認しましょう	横浜市国民健康保険	市指定の実施医療機関 （区役所保険係から受診券と一覧表を送付します）	1,200円 ※前年度市民税非課税の人は400円	●血圧 ●血液検査（脂質、血糖、肝機能） ●尿検査（尿糖、尿たん白） ●身長、体重、腹囲 ●問診 ※医師の判断及び医療保険者により追加項目がある場合があります。
			その他の健康保険	加入している健康保険に問合せ		
●75歳以上 ●健康保険に加入していない40歳以上	横浜市健康診査	横浜市		市指定の実施医療機関 （不明の場合は区役所健康づくり係に問合せ）	無料	

横浜市がん検診

（下記の内容は平成25年度です）

検診種類	対象者	検査項目 ※下記項目に加え問診があります	受診費用 ※70歳以上は無料　※減免制度あり	受診場所・申込み
胃がん	40歳以上 年度内に1回	胃部X線検査	3,140円	市指定の実施医療機関に直接電話して予約 ※胃がん検診・肺がん検診は区役所での集団検診も行っています。
肺がん		胸部X線検査	680円	
大腸がん		便潜血検査	600円	
乳がん	40歳以上(女性) 2年度内に1回	視触診 ＋ マンモグラフィ検査	1,370円	
子宮がん	20歳以上(女性) 2年度内に1回	細胞診検査 ※体部は医師が必要と認めた場合のみ	頸部のみ 1,360円	
			頸部＋体部 2,620円	
PSA検査 （前立腺がん）	50歳以上(男性) 年度内に1回	血液検査	1,000円	

緊急肝炎ウィルス検査事業

（下記の内容は平成25年度です）

対象者	受診費用	受診場所・申込み
過去に肝炎ウィルス検査を受けていない市内在住の方	無料	市指定の実施医療機関に直接電話をして予約

横浜市歯周疾患検診

（下記の内容は平成25年度です）

対象者	受診費用	受診場所・申込み
受診日現在 40歳、50歳、60歳、70歳	500円 ※70歳は無料	市指定の実施医療機関に直接電話して予約

上記健診・検診に関するお問い合わせ先
横浜市けんしん専用ダイヤル　☎045-664-2606　FAX045-664-2828　【受付時間：8:30～17:15（日・祝除く）】

お口の健康チェック

お口の健康状態のチェックを、横浜市歯科医師会診療所または、地区の歯科医師会のイベントなどで行います。

その他の健診・検診

その他、職場や学校の健診、妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査、人間ドック、かかりつけ医・歯科医師の検診等を受けた場合も健康ポイントとなります。

基本チェックリスト（65歳以上）

健診・検診が受けられない場合でも、裏面の基本チェックリストを実施すれば各種健康診査受診と同様に健康ポイントが1ポイントとなります。
基本チェックリストに関する問い合わせは、お住まいの地区の地域ケアプラザ等（地域包括支援センター）または区役所に問い合わせてください。

ここで2ポイントゲット！

ステップ2

横浜市が指定する対象事業に参加して健康ポイントを2つ集めましょう。

対象事業一覧

※対象事業に参加すると、**専用応募はがき**に健康ポイントスタンプを押してもらえます。
※一事業につき1ポイントです。　**※別紙の区別対象事業一覧もご覧ください。**

事業名	日程	時間	会場	お問い合わせ先	申込み
ラポールの祭典2013	9月1日	10:00～15:30	横浜ラポール	横浜ラポール ☎045-475-2052 FAX045-475-2053	なし
スポーツ施設教室	9月1日 ～12月10日	教室により異なる	各区スポーツセンター／横浜国際プール／横浜文化体育館／平沼記念体育館／横浜みなとみらいスポーツパーク／たきがしら会館／旭・港南・栄・保土ケ谷・都筑・リネツ金沢の各プール／根岸・緑・泉中央の各テニスガーデン	各施設	あり
よこはまの動物園へウオーキングの達人に会いに行こう	9月1日 ～12月10日	9:30～16:30 （開園時間内、ただし、各園とも入園は16:00まで） ズーラシアは火曜日休園、野毛山・金沢は月曜日休園、ただし10月は毎日開園	●ズーラシア ヤブイヌ展示場付近 ●野毛山動物園 フサオマキザル展示場付近 ●金沢動物園 スーチョワンバーラル展示場付近	ズーラシア ☎045-959-1000 野毛山動物園 ☎045-231-1307 金沢動物園 ☎045-783-9100	なし ただし、ズーラシアと金沢動物園は入園料が必要です
健康の森ウオーキング	9月15日 ～12月1日 （7回）	各回 9:00集合出発 12:00終了解散	集合場所 市内鉄道駅各所	横浜市環境創造局 みどりアップ推進課 ☎045-671-2617 FAX045-224-6627	あり （各回30名）
リレー・フォー・ライフ・ジャパン	9月21日 9月22日	9月21日 受付開始11:00 スタート13:00～ 終了22日 12:00	山下公園	リレーフォーライフ 山下公園実行委員会 ☎080-5426-6837 FAX045-681-5486 メール rflyamashita@gmail.com	あり
第15回港よこはまツーデーマーチ	10月12日 10月13日	受付時間 コースにより異なる 6:45～9:00	集合場所 赤レンガパーク	よこはまウオーキング協会 港よこはまツーデーマーチ実行委員会 ☎／FAX045-290-1029	あり 参加費が必要です
横浜元気!!スポーツレクリエーションフェスティバル2013	10月14日の体育の日（14日）を中心に、9月末～11月上旬	イベントにより異なる	日産スタジアム（中央会場）／横浜市スポーツ医科学センター／横浜文化体育館／各区スポーツセンター／平沼記念体育館／野外活動センター／横浜みなとみらいスポーツパーク／横浜国際プール／たきがしら会館等	各会場	一部あり
横浜ラポール芸術市場	10月26日～ 12月1日まで（6回）	イベントにより異なる	横浜ラポール	横浜ラポール ☎045-475-2055 FAX045-475-2053	一部あり

最新情報はホームページでチェック！ ▶http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/

協賛企業

パチンコ・パチスロの神・遊・協 KANA-YUKYO
神・福・協 KANA-FUKUKYO
THE SUPER SPORTS XEBIO
伊藤園
JA横浜 Yokohama

ステップ3

健康ポイントが3ポイント集まったら、景品を選んで応募しよう！
抽選で景品が当たります。

※応募方法は裏面をご確認ください。

健康づくりのポイント!!

◆食事は“野菜たっぷり”がミソ！

ごはんとメインのおかずと付け合せの野菜があるといいですね。また、夜遅くに食べるときは、油の多い料理を避け、メインの量を控えることが大切です。ビールも1日500㎖位までにしましょう。

◆運動は“まず、心がけることから”

一駅歩く、エレベーターではなく階段を使うなど、「毎日少しずつ10分から」始めてみませんか。続けることできっと効果が現れます。歩数や体重を記録しておくと、結果が見え、やる気がますますアップしますよ！

◆“睡眠しっかり”元気をチャージ！

大切なのは、「長さ」ではなく、その「質」です。しっかり睡眠をとって、こころとからだの疲れをとることはとても大切。ずっと元気に活動するあなたと家族のために。

キリトリ線

健康ポイントラリー ポイントシート（専用応募はがき）

★受診した各種健康診査を記録して1ポイント

※受診期間が平成24年12月1日から25年11月30日のものを全て記録してください。
複数選択してもポイントは1ポイントになります。

□特定健診	月	日	□職場健診	月	日
□横浜市健康診査	月	日	□人間ドック	月	日
□肝炎ウィルス検査	月	日	□お口の健康チェック	月	日
□横浜市歯周疾患検診	月	日			

□がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺）　月　日
□基本チェックリスト（65歳以上）※裏面に掲載されています。　月　日
□その他　月　日

キリトリ線

★対象事業に参加して2ポイント

1P　　1P

★アンケートに回答して 投函 してください。

①性別　□男性　□女性
②年齢　□20～30代　□40～50代　□60～70代　□80代以上
③ウオーキングを続けるのに役立つものは何ですか（3つまで）
□きっかけ　□仲間　□歩数計　□マップ　□トイレ
□休憩場所　□ルートの案内表示　□換金や寄付ができるポイント

応募期間：平成25年9月1日～12月16日（消印有効）

健康ポイントが3ポイント集まったら応募しよう

希望の景品番号を下記の専用応募はがきにご記入ください。抽選で景品が当たります。
景品は平成26年1月下旬から順次発送予定です。 ※⑨は引換券を発送します。

① JTB旅行券 10万円分 10,000円券10枚

……5名様

② オムロン フットマッサージャ

……15名様

③ ブリヂストン 低反発枕

……150名様

④ ウォームデイズ サーモマフラー

……1,000名様

⑤ 草美の湯（入浴剤）

……2,500名様

⑥ 味の素「アミノバイタル」アミノプロテイン10本入りパウチ

毎日飲んで、カラダ元気！
サッと飲みやすいアミノ酸

……30名様

⑦ アシックス「GT-2000 NEWYORK」

Sound mind,
Sound body

…男女各一足ずつ
(23.5cm/26.0cm)
※色やデザインの指定はできません

⑧ ニューバランス ウオーキング用首かけ小物入れ

……35名様
※万歩計や小物を入れて首からかけられるようになっています

⑨ JA横浜新鮮卵 引換券（1パック10個入）

地元横浜産新鮮で
安心・安全な卵

イメージ

……200名様
※市内13か所の直売所で交換できます。

Wチャンス!!

抽選に外れた方の中からさらに抽選で景品が当たります。何が当たるかはお楽しみ!!

※景品は協賛企業からご提供いただいております。①～⑤神奈川福祉事業協会 ⑥～⑧ゼビオ株式会社 ⑨JA横浜 ※景品の色・デザイン・仕様等は、掲載写真と若干異なる場合があります。

キリトリ線

料金受取人払郵便

横浜港局
承認
8167

差出有効期間
平成25年12月16日まで
切手不要

郵便はがき

2 3 1 - 8 7 9 0

0 1 7

横浜市中区港町１－１
横浜市健康福祉局
高齢在宅支援課
健康ポイントラリー担当 行

氏名（ふりがな）

電話番号

住所 〒
横浜市

希望する景品番号（1つ）を記入してください。

※お預かりした個人情報は、景品の発送およびアンケートの集計以外に使用せず、住所・氏名等の個人情報を特定できる情報は責任をもって全て廃棄いたします。

キリトリ線

応募できる方

1.特定健診やがん検診などの各種健康診査を受診した方
2.横浜市が指定する対象事業（別紙参照）に参加し、健康ポイントを2ポイント貯めた方

1,2を2つともクリアされた20歳以上の横浜市民の方

応募方法

左記の専用応募はがきに必要事項とアンケートをご記入の上、ポストに投函してください。（切手は不要です。）抽選で景品が当たります。当選者には、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

応募締め切り

平成25年12月16日消印有効

景品送付予定日

平成26年1月下旬から順次発送

応募に関する注意事項

- ご応募は、お一人さま1回限りとさせていただきます。
- 応募条件を満たしていない場合（健康ポイントが3ポイントない等）は、抽選の対象となりません。
- 当選に関するお問い合わせやご希望は受け付けておりません。
- 当選賞品の換金および権利の譲渡はできません。
- 事情により賞品の発送が遅れる場合があります。
- あて先不明等の理由により賞品をお届けできない場合は、ご当選権利を取消しとさせていただく場合があります。
- 専用応募はがきを紛失した場合は、新しい専用応募はがきでポイントを集めてください。

お問い合わせ

健康ポイントラリー事務局 045-900-2786
健康福祉局高齢在宅支援課 ☎045-671-4129 FAX045-681-7789

65歳以上 基本チェックリストをやってみよう！

暮らしぶり（生活機能）を確認するためのチェックリストです。回答欄にチェックしてみましょう。

No	基本チェックリスト	回答欄 いずれかに○		得点
1	バスや電車で1人で外出していますか	0：はい	1：いいえ	
2	日用品の買物をしていますか	0：はい	1：いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0：はい	1：いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0：はい	1：いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0：はい	1：いいえ	点
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0：はい	1：いいえ	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0：はい	1：いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0：はい	1：いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1：はい	0：いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1：はい	0：いいえ	点
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1：はい	0：いいえ	
12	BMIが18.5未満である あなたのBMI=体重（　　）kg ÷身長（　　）m ÷身長（　　）m 【例】体重50kg、身長155cmの場合／ BMI 50kg÷1.55m÷1.55m=20.8	1：はい	0：いいえ	点
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1：はい	0：いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1：はい	0：いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1：はい	0：いいえ	点
16	週に1回以上は外出していますか	0：はい	1：いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1：はい	0：いいえ	点
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1：はい	0：いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0：はい	1：いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1：はい	0：いいえ	点
	No.1～No.20の合計			点
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1：はい	0：いいえ	
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1：はい	0：いいえ	
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1：はい	0：いいえ	
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1：はい	0：いいえ	
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1：はい	0：いいえ	点
現在の健康状態	1：よい　2：まあよい　3：ふつう　4：あまりよくない　5：よくない			

チェック結果

該当している項目にチェックしてみましょう

- ☐ ❶ No.6～10の得点が**3点以上**の場合 …… 運動器の機能低下に注意が必要です。
- ☐ ❷ No.11～12の得点が**2点**の場合 …… 低栄養状態に注意が必要です。
- ☐ ❸ No.13～15の得点が**2点以上**の場合 …… 口腔機能などの低下に注意が必要です。
- ☐ ❹ NO.1～20の得点が**10点以上**の場合 …… 全般的な生活機能の低下に注意が必要です。
- ☐ ❺ No.21～25の得点が**1点以上**の場合 …… うつに注意が必要です。
- ☐ ❻ ❶～❺に該当しない場合、あなたの生活機能は現在のところ特に心配はないようです。

❶～❺のいずれかに該当する方や❻に該当したけれど少しでも気になる点がある方は、チェックリストをお住まいの地区の地域ケアプラザ等（地域包括支援センター）または区役所の窓口にお持ちいただくか、問い合わせしてください。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターは、区役所にお問い合わせください。

OPEN YOKOHAMA
横浜市健康福祉局高齢在宅支援課
〒231-0017　横浜市中区港町1丁目1番地　☎045-671-4129　FAX045-681-7789
平成25年8月　発行