

横浜市健康福祉局では、平成 29 年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況調査報告書を作成しました。その概要をお知らせします。

1 利用状況調査について

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

- ・「平成 29 年度『よこはまウォーキングポイント』参加者アンケート調査結果報告書」
(平成 29 年3月末時点参加者から 6,000 人を無作為抽出調査 平成 29 年 5～7 月実施 回答率 58.3%)
- ・「平成 29 年度『よこはまウォーキングポイント』参加者歩数データ集計結果報告書」
(平成 29 年3月末時点参加者全員の歩数データ等集計)

2 調査結果のポイント

(1) 働く世代・幅広い層の参加が増え、多くの人が歩数計を使い続けています。

- ◇参加比率は、男女別では、昨年度とほぼ同じ男性 40.1%、女性 59.9%です。
年代別では、65 歳未満の参加割合が 46.0%と、昨年度より 7.2 ポイント増え、幅広い層の参加につながっています。
- ◇事業参加前には「それから先も(運動)するつもりがなかった。」と回答した人の参加割合が増え、参加者の裾野が広がっていると推測されます。
- ◇歩数計の使用状況は、7割強が歩数計を「ほぼ毎日使って」います。
- ◇アンケート調査では、データ送信していない人の6割弱が、歩数計を「使って」いました。

(2) 平均歩数増加のために、「あと 1,000 歩、歩く」ことを、さらに進める取組が必要です。

- ◇1日平均歩数は、男性 8,492 歩、女性 6,552 歩で、昨年度より、男性で 248 歩、女性で 146 歩、少なくなっています。平均歩数の低下は、事業に参加する人が増え、参加者の裾野が広がってきていることの表れと推測されます。
- ◇歩数が多い年代は、男性は 50 歳代、女性は 10・20 歳代です。
- ◇「歩数計の付け忘れがほとんどない」と回答した人や事業所単位で参加している人、毎月データ送信している人の1日平均歩数は、参加者全体より多い歩数へ分布しています。
- ◇平均歩数について、「健康横浜21」の推奨歩数に該当する人の割合をみると、昨年度より少なくなっています。

(3) 参加をきっかけとして、歩数が増え、運動習慣改善・定着につながっています。

- ◇運動量では、データ送信していない人も含め、約6割の人の一日の歩数が「増えて」います。
- ◇事業参加後のウォーキング状況では、7割以上の人が「30 分以上歩く日が週2回以上ある」と回答し、そのうちの約9割が、その状況を1年以上継続しています。
- ◇「参加前は運動していなかった」人は、半数弱が「運動するようになった」と回答しており、もともと運動していなかった人では、事業への参加がより運動のきっかけとなっていることが推測されます。

(4) メタボリックシンドローム診断結果や身体状況(ロコモティブシンドロームチェック項目)の改善もみられます。


- ◇参加前の健診で「メタボリックシンドロームと診断された」人のうち1割強の人が、参加後の健診で「メタボリックシンドロームではないと診断」されています。
- ◇身体状況をロコモティブシンドロームチェックの項目で確認すると、参加前に「片脚立ちで靴下ははけない」と回答した人のうち 12.9%の人が、参加後には「はける」ようになっています。

(5) 地域のつながりにも良い変化が表れています。

- ◇4割以上の方がリーダー設置店舗(商店街やチェーン店等)に行く機会が「増えて」おり、2割以上の方が、スポーツセンター等のリーダー設置公共施設を利用する機会が「増えて」います。
- ◇36.2%の人が、ウォーキングをきっかけや話題として周囲との会話・挨拶の機会が「増えて」います。

(6) 事業への参加が多くの人の健康感向上につながっています。

- ◇参加者の9割以上が「健康である」と感じており、「参加前は健康ではなかった」と回答した人のうち、4割強が、参加後は「健康である」と感じています。

<参考>  **ウォーキングポイント** とは ～歩数計を持ち歩いて、気軽に楽しく健康づくり～

平成 26 年 11 月にスタートした、日常生活の中で楽しみながら、ウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただく事業です。

- ① 18 歳以上の参加希望の方へ歩数計を無償（送料 630 円～は自己負担）でお渡しします。
 - ② 歩数計を持ち歩き、定期的に協力店舗等（約 1,000 か所）に設置された専用読み取りリーダーに歩数計をのせて、歩数に応じたポイントを貯めます。
 - ③ ポイントが一定以上貯まると、抽選で商品券等が当たったり、参加者全員で目標歩数を達成した月は、本事業から社会貢献活動（国連 WFP）に一定額を寄付します。
- また、専用ホームページで、自分の歩数・消費カロリー等の推移や歩数ランキングを確認することもできます。



※詳細はこちらをご覧ください。URL : <http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

3 数値データ(抜粋)

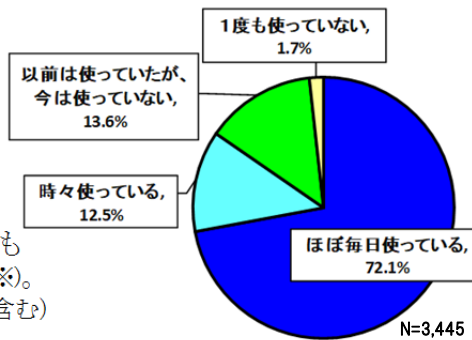
※無回答者等を除く

(1) 働く世代・幅広い層の参加が増え、多くの人が歩数計を使い続けています。

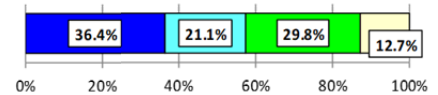
【歩数計使用状況】

7割が歩数計を「ほぼ毎日」使用。

データ送信していない人も6割弱が歩数計を使用(※)。
(※「ほぼ毎日」・「時々」を含む)



リーダー設置場所に行っていない人 (N=393)



■ ほぼ毎日使っている
□ 時々使っている
■ 以前は使っていたが、今は使っていない
□ 1度も使っていない

※ 57.5%

(2) 平均歩数増加のために、「あと 1,000 歩、歩く」ことを、さらに進める取組が必要です。

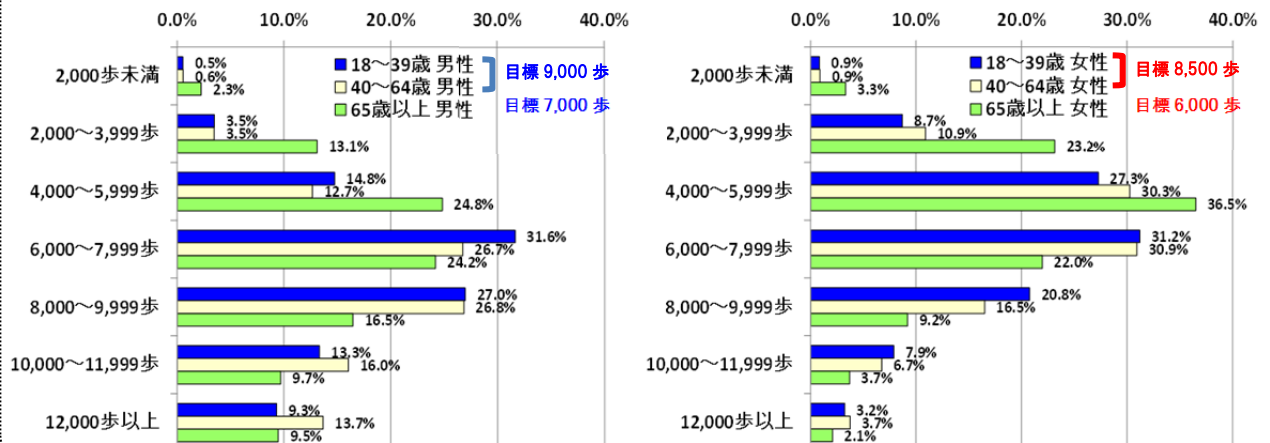
【参加者の1日平均歩数】

1日平均歩数は、男性 8,492 歩、女性 6,552 歩で、昨年度より、男性で 248 歩、女性で 146 歩、少なくなっています。また、歩数が多い年代は、男性は 50 歳代、女性は 10・20 歳代(※)です。

※ただし、女性の 10・20 歳代は、参加者が 3,000 人程度と、母数が少ない状況です。

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

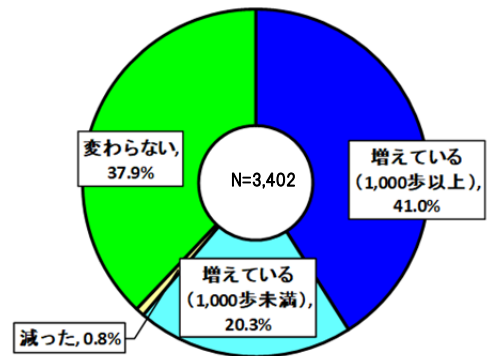
【平均歩数の分布】



(3) 参加をきっかけとして、歩数が増え、運動習慣改善・定着につながっています。

【事業参加後の一日の歩数の変化】

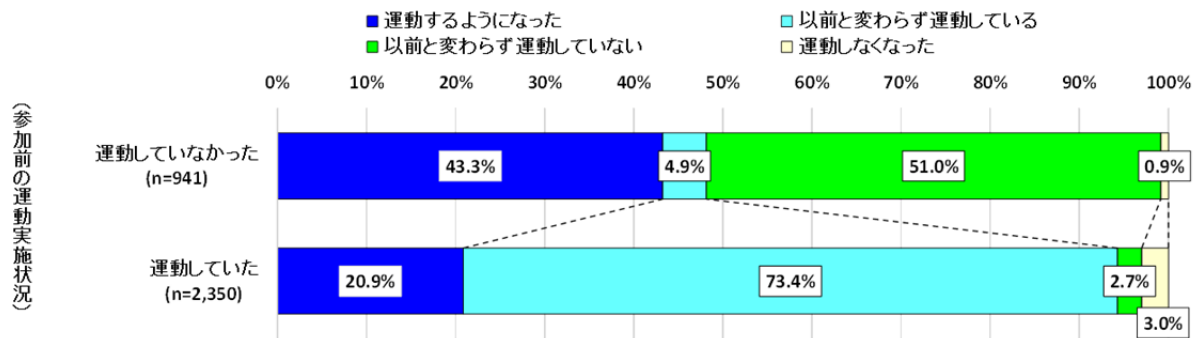
運動量については、データ送信していない人も含め、約6割の人の一日の歩数が「増えて(※)」います。
(※「1,000歩以上」・「1,000歩未満」を含む)



【参加後の運動習慣(※)】 (※ウォーキングやそれ以外の運動を含む)

「参加前は運動していなかった」人は、半数弱が「運動するようになった」と回答しており、もともと運動していなかった人では、事業への参加が、より運動のきっかけとなっていることが推測されます。

参加前後の運動実施状況(4区分のクロス表) N=3,291 p<0.05



(4) メタボリックシンドローム診断結果や身体状況(ロコモティブシンドロームチェック項目)の改善もみられます。

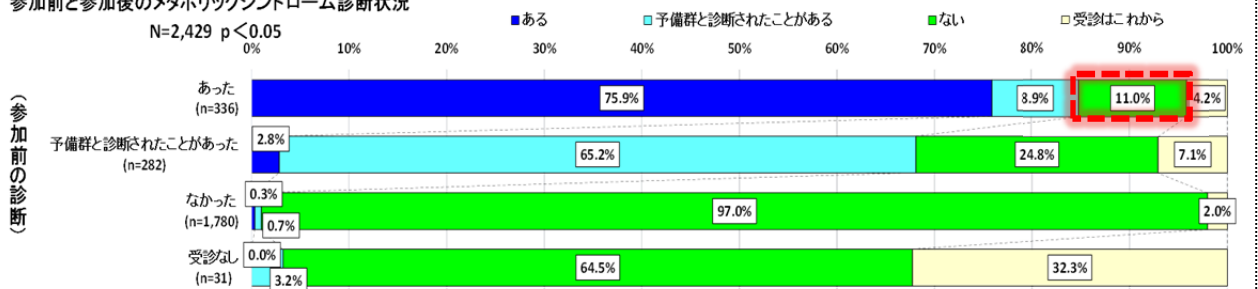
【参加前と参加後のメタボリックシンドローム診断結果】(※)

参加前の健診で「メタボリックシンドロームと診断された」人のうち1割強の人が、参加後の健診で「メタボリックシンドロームではないと診断」されています。

(※40歳以上を対象とした質問項目の回答結果)

参加前と参加後のメタボリックシンドローム診断状況

N=2,429 p<0.05

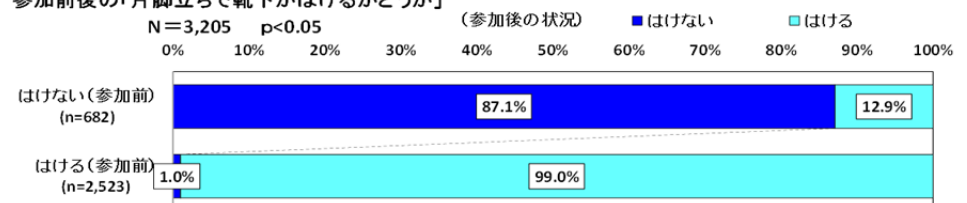


【参加前と参加後のロコモティブシンドローム診断結果】

身体状況をロコモティブシンドロームチェックの項目で確認すると、参加前に「片脚立ちで靴下がはけない」と回答した人のうち 12.9%の人が、参加後には「はける」ようになっています。

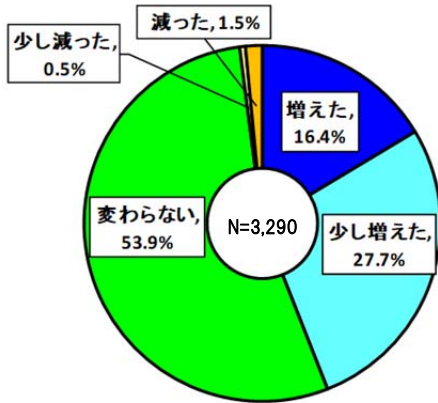
参加前後の「片脚立ちで靴下がはけるかどうか」

N=3,205 p<0.05

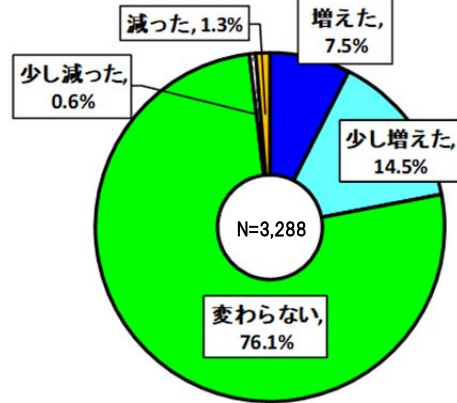


(5) 地域のつながりにも良い変化が表れています。

【リーダー設置店舗(商店街等)に行く機会の変化】



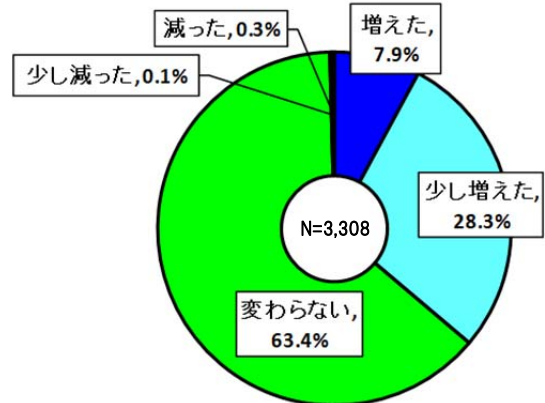
【スポーツセンター等を利用する機会の変化】



参加者の4割以上の方が、リーダー設置店舗(商店街・チェーン店等)に行く機会が「増えて(※)」います。また、2割以上の方が、リーダー設置場所であるスポーツセンター等の公共施設を利用する機会が「増えて(※)」います。(※「増えた」・「少し増えた」を含む)

【ウォーキングをきっかけや話題として、周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会の変化】

36.2%の人がウォーキングをきっかけや話題として周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が、「増えて(※)」います。(※「増えた」・「少し増えた」を含む)

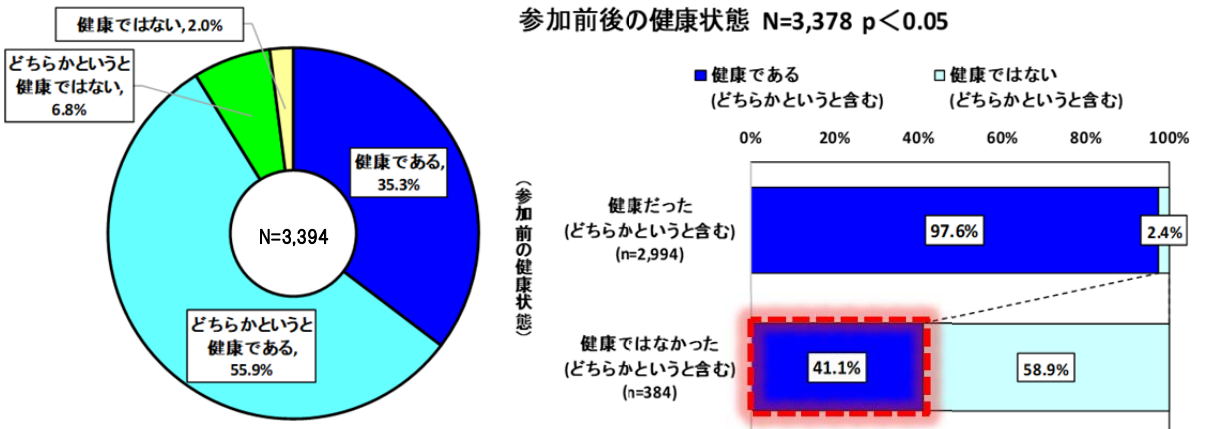


(6) 事業への参加が多くの人々の健康感向上につながっています。

【参加後の健康状態】

参加者の約9割が「健康である(※1)」と感じており、「参加前は健康ではなかった(※2)」と回答した人のうち、4割以上が、参加後は「健康である(※1)」と感じています。

事業への参加をきっかけに、地域のつながりが増え、多くの人々の健康感向上につながっています。



(※1 「健康である」・「どちらかと言うと健康である」を含む)
 (※2 「どちらかという健康ではなかった」・「健康ではなかった」を含む)