



平成28年度

「よこはまウォーキングポイント」

利用状況調査報告書

平成28年11月

横浜市健康福祉局保健事業課

はじめに

急速な高齢化が進む中、横浜市では活力ある超高齢社会を築いていくため、「健康寿命日本一」を目指して、様々な健康づくりの取組を進めています。

「よこはまウォーキングポイント事業」は、その健康づくりの取組の一つとして、日常生活の中で気軽に楽しみながら、継続して、「ウォーキング」を通じた健康づくりに取り組んでいただけるよう、平成26年11月にスタートしました。

歩数をポイント化し、貯まったポイントに応じてインセンティブを提供する仕組を民間事業者と協働して継続的に行う取組は、横浜市が日本で初めて実施したものです。ユニークな取組として市民の皆様を受け入れられ、スタートから2年で参加者が21万人を超える大規模な健康づくり事業となっています。

今年度の利用状況調査では、「参加者アンケート」及び「歩数データ集計」について、事業開始から1年5か月が経過した平成28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。また、5月には「ヨコハマeアンケート（市政に関するアンケート）」で、参加者以外も含んだ幅広い世代の方から、事業の認知状況や参加意向などについて回答していただきました。本報告書は、これらの結果を受けて、「よこはまウォーキングポイント共同事業者選定等委員会」からの意見をいただきながら、事業の参加状況と運動量の変化、地域とのつながりの変化、今後の方向性についてとりまとめたものです。

現在、多くの方にご参加いただいているこの事業を、この調査結果を踏まえ、より魅力ある事業となるよう進めてまいります。

最後になりましたが、今回の調査の実施にご協力をいただきました市民の皆様をはじめ、事業にご協力いただき、本事業を支えていただいている商店街やリーダー設置場所の方々、地域や関係団体、企業の皆様に、心から感謝を申し上げます。

【よこはまウォーキングポイント 事業概要】

18歳以上（平成28年5月までは40歳以上）の横浜市民等へ、歩数計を無償（送料630円～負担有）でお渡しし、日常生活の中で楽しみながら、ウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただく事業です。

歩数計を持ち歩き、市内の協力店舗・施設（約1,000か所）に設置された専用読み取りリーダーに歩数計をのせることで、歩数に応じたポイントが貯まり、ポイントに応じて、抽選で景品が当たります。

また、参加者全員で目標歩数（平均10万歩 / 月）を達成した月は、本事業から社会貢献活動（国連WFP）に一定額を寄付するとともに、専用ホームページで自分の歩数・消費カロリー等の推移や、歩数ランキングを確認することもできます。



平成28年度「よこはまウォーキングポイント」利用状況調査報告書

1 事業の周知状況と参加希望（e アンケート）	1
2 参加状況（歩数データ・アンケート）	
(1) 参加登録者数	2
(2) 参加者の属性	2
(3) 参加状況	3
ア 歩数計の使用	
イ リーダー利用状況	
ウ 歩数データ確認状況	
3 参加者の運動量（歩数データ）	
(1) 参加者全体の1日平均歩数	5
(2) 事業所単位での参加者の1日平均歩数	7
(3) 毎月利用者の1日平均歩数	8
4 参加者の運動量変化と運動習慣改善・定着への効果（アンケート）	
(1) 歩数の変化	9
(2) 事業参加後のウォーキング状況とその継続期間	9
(3) 運動習慣の変化と定着への効果	10
5 事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート）	
(1) 商店街やスポーツセンター等へ行く機会の変化	11
(2) ウォーキングをきっかけや話題とした周囲の人との会話や挨拶の機会の変化	11
(3) 参加後の健康感	12
6 まとめ	
(1) 成果	13
(2) 課題	13

別冊資料

平成28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28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28年度第3回ヨコハマeアンケート よこはまウォーキングポイント事業に関するアンケート

【アンケート調査概要】（詳細は、別冊資料参照）

①参加者アンケート：本事業参加者から無作為抽出4,000人に発送し、2,572人が回答（回答率64.3%）

②ヨコハマeアンケート：市内在住の15歳以上の方を対象にメンバーを募集し、市政に関するアンケートにインターネットでご協力いただいています。

登録メンバー2,688人に依頼し、1,274人が回答（回答率47.4%）

1 事業の周知状況と参加希望 (eアンケート) ～周知は進んでおり、参加希望者はまだ多い～

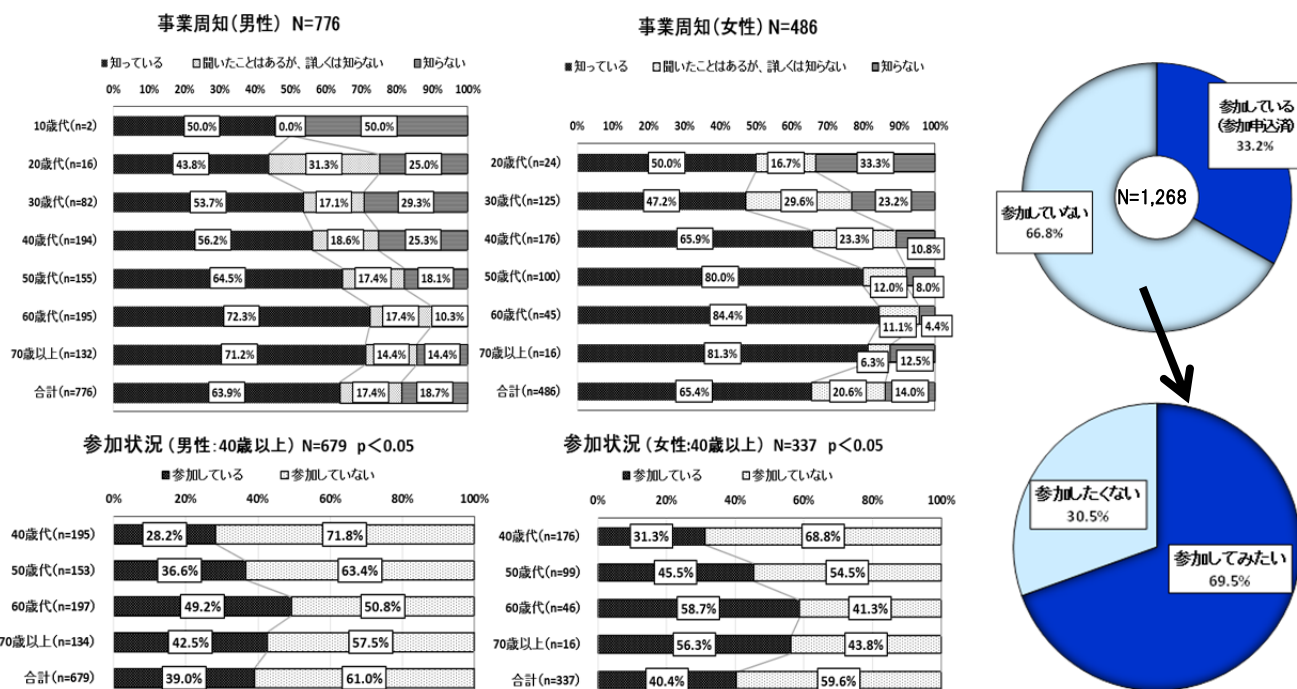
ヨコハマ e アンケート調査によると、男女とも 6 割以上が事業について「知っている」と回答しており、「聞いたことはある」人を含めると 8 割を超えています。「広報よこはま」への掲載をはじめ、多数のプロモーション効果により、事業周知が進んでいます。

e アンケートでは、40 歳以上の回答者の約 4 割が事業に参加しており、60 歳代では半数以上の人が参加しています。また、「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」や「知らない」と回答した人は、事業に参加していない人です。

現在、参加していない人も、年代を問わず 6～7 割が「今後、参加してみたい」と回答しており、性別による差はあまりみられませんでした。この事業が幅広い年代にとって魅力ある事業であり、参加希望があっても、参加していない人が、まだ多く存在することが分かります。

また、参加してみたい理由の第 1 位は、「自分の健康づくりに役立ちそうだから」であり、どの年代でもこの理由を挙げた人が多く、健康づくりが幅広い年代にとって重要なものとなっています。

参加してみたい理由の第 2 位は「歩くことで景品がもらえるから」となっており、男女とも年代が若くなるほど理由に挙げている人が多く、事業の特徴であるインセンティブは、若い世代へ有効であることが分かります。



※性別・年代不明、無回答者を除く。参加状況は平成 28 年 6 月までの参加対象年齢 40 歳以上の人を抜粋。

Q 5 まだ参加していない人のうち「参加してみたい」と回答した方に伺います。

参加してみたい理由は何ですか。(複数選択可) N=585

自分の健康づくりに役立ちそうだから	478	81.7%
歩くことで景品がもらえるから	241	41.2%
歩くことが寄付につながるから	146	25.0%
歩数計を使いたいから	135	23.1%
過去の歩数記録をパソコンやスマートフォンで確認できるから	117	20.0%
家族や知人等とみんなで歩数計を持ち歩くのが楽しそうだから	88	15.0%
その他	24	4.1%

年代別回答数	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
自分の健康づくりに役立ちそうだから	0	15	108	138	91	79	47	478
歩くことで景品がもらえるから	1	15	79	84	38	19	5	241
歩くことが寄付につながるから	0	4	32	51	29	17	13	146
歩数計を使いたいから	0	5	38	31	31	19	11	135
過去の歩数記録をパソコンやスマートフォンで確認できるから	0	4	24	41	20	15	13	117
家族や知人等とみんなで歩数計を持ち歩くのが楽しそうだから	0	4	27	27	7	14	9	88
その他	0	1	3	8	3	4	5	24

2 参加状況（歩数データ・アンケート） ～運動していなかった人の参加が増加、歩数計を9割以上が使用～

(1) 参加登録者数

本事業は、平成29年度末までの4か年で参加登録者300,000人を目標として、実施しています。参加登録者数は、平成28年3月末で、累計162,092人となっています。

参加登録者数	26年度	27年度
単年度	95,923人	66,169人
累計	95,923人	162,092人

(2) 参加者の属性

本報告書では、平成28年3月末までの歩数データが分析できる参加者、全体で161,681人について、分析しています。男性63,910人（39.5%）、女性97,771人（60.5%）と、男女別の参加割合は昨年度と同じです。

一方、年代別人数構成は、多い順に①65～69歳（31,314人）、②70～74歳（29,862人）、③75～79歳（23,482人）、少ない順に、①40～44歳（9,064人）、②45～49歳（11,228人）、③50～54歳（12,024人）と、1番多い年代が70～74歳から65～69歳に変わっています。

平成27年度は、事業所単位での参加申込を6～8月に受け付け、働く世代への働きかけを強化しました。65歳未満の参加割合は昨年度より0.2ポイントの微増にとどまっています。そのため、今後も引き続き、参加人数の少ない働く世代への働きかけが重要です。

また、アンケート調査からは、参加者のうち、事業参加前に運動していなかった人が、昨年度の22.3%から29.2%に増えており、事業開始から期間が経過したことで、より幅広い層の参加につながっていることが推測されます。

平成28年3月末現在の、参加目標30万人に対する参加目標達成率は、53.9%です。男女別では、男性43.9%、女性63.3%、年代別では、65歳未満34.7%、65歳以上83.1%と、女性及び65歳以上の参加目標達成率が伸びています。

表1 参加者数と年齢（5歳階級）別・男女別構成割合

		総数	65歳未満	65歳以上	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上	不明
男性	参加者数	63,910	22,808	41,101	3,278	4,049	4,361	4,463	6,657	12,252	11,793	10,308	6,748	1
	割合	39.5%	14.1%	25.4%	2.0%	2.5%	2.7%	2.8%	4.1%	7.6%	7.3%	6.4%	4.2%	0.0%
	H27割合	39.5%	13.7%	25.8%	2.0%	2.3%	2.5%	2.6%	4.3%	7.4%	8.2%	6.6%	3.6%	0.0%
女性	参加者数	97,771	39,983	57,785	5,786	7,179	7,663	7,990	11,365	19,062	18,069	13,174	7,480	3
	割合	60.5%	24.7%	35.7%	3.6%	4.4%	4.7%	4.9%	7.0%	11.8%	11.2%	8.1%	4.6%	0.0%
	H27割合	60.5%	24.9%	35.6%	3.7%	4.2%	4.5%	4.9%	7.6%	11.9%	12.3%	7.8%	3.7%	0.0%
横浜市	参加者数	161,681	62,791	98,886	9,064	11,228	12,024	12,453	18,022	31,314	29,862	23,482	14,228	4
	割合	100.0%	38.8%	61.2%	5.6%	6.9%	7.4%	7.7%	11.1%	19.4%	18.5%	14.5%	8.8%	0.0%
	H27割合	100.0%	38.6%	61.4%	5.8%	6.4%	7.0%	7.5%	11.9%	19.3%	20.4%	14.4%	7.3%	0.0%

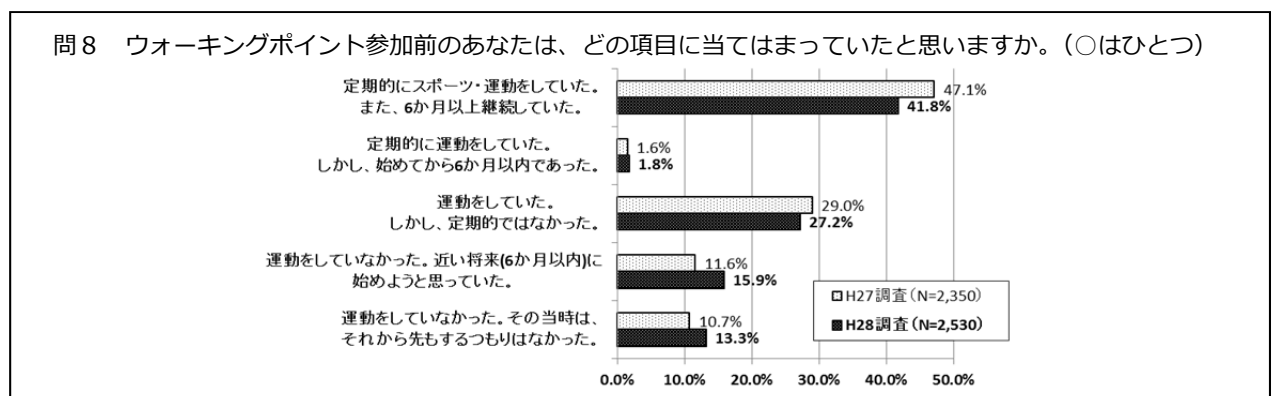


表2 平成28年3月末時点の参加目標達成率（年齢（5歳階級）別・男女別）

（参加目標達成率は事業の参加目標数に対する平成28年3月末時点の参加者数割合）

		全体	65歳未満	65歳以上	40～44歳	45～49歳	50～54歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	H28	43.9%	24.6%	77.5%	14.3%	18.8%	24.5%	14.3%	18.8%	24.5%	83.9%	96.6%	57.6%
	H27割合	32.5%	17.7%	58.2%	10.6%	12.5%	16.5%	21.4%	33.0%	53.6%	69.6%	73.9%	37.0%
女性	H28	63.3%	45.2%	87.7%	26.0%	35.8%	46.2%	26.0%	35.8%	46.2%	113.2%	105.0%	37.6%
	H27割合	46.9%	33.7%	64.6%	20.0%	25.0%	32.5%	41.5%	58.7%	80.9%	91.8%	74.4%	22.0%
横浜市	H28	53.9%	34.7%	83.1%	20.1%	27.0%	35.0%	20.1%	27.0%	35.0%	99.5%	101.1%	45.0%
	H27割合	39.9%	25.5%	61.7%	15.3%	18.5%	24.2%	31.3%	45.8%	67.7%	81.4%	74.1%	27.6%

2 参加状況 (歩数データ・アンケート) ～運動していなかった人の参加が増加、歩数計を9割以上が使用～

表3 参加者数、参加者リーダー設置数、高齢化率 (区別)

(高齢化率は平成27年1月1日現在の総人口に占める65歳以上人口割合)

	参加者数(人)			参加目標数(人)※			リーダー設置数 H28.3.31	高齢化率 H27.1.1
	総数	男性	女性	総数	男性	女性		
鶴見区	7,816	2,993	4,823	21,605	10,959	10,645	58	20.1%
神奈川区	8,153	3,136	5,017	18,220	8,923	9,298	65	21.2%
西区	4,054	1,630	2,424	7,555	3,694	3,861	41	19.9%
中区	5,190	2,111	3,079	12,172	6,426	5,747	63	23.4%
南区	8,763	3,328	5,435	16,547	8,082	8,465	49	25.6%
港南区	13,097	5,129	7,968	18,707	9,009	9,698	76	26.3%
保土ヶ谷区	8,717	3,302	5,415	17,031	8,131	8,900	61	25.2%
旭区	12,988	5,104	7,884	21,430	10,167	11,263	73	27.8%
磯子区	8,185	3,242	4,943	13,872	6,610	7,262	45	26.3%
金沢区	10,904	4,361	6,543	17,245	8,196	9,049	54	26.3%
港北区	11,630	4,589	7,041	25,250	12,417	12,833	91	18.7%
緑区	7,404	2,915	4,489	14,302	6,896	7,406	56	22.5%
青葉区	11,255	4,620	6,635	24,292	11,587	12,705	66	19.4%
都筑区	7,715	3,188	4,527	15,357	7,500	7,857	46	16.2%
戸塚区	13,075	5,161	7,914	22,264	10,741	11,523	66	23.7%
栄区	7,822	3,198	4,624	10,593	5,053	5,539	41	28.8%
泉区	8,075	3,206	4,869	13,116	6,269	6,848	53	26.4%
瀬谷区	6,838	2,697	4,141	10,442	4,963	5,479	46	26.1%
横浜市	161,681	63,910	97,771	300,000	145,623	154,378	1,050	23.1%

※小数点以下第1位を四捨五入して算出しているため、区別・男女別の合計が総数にならないことがあります。

(3) 参加状況

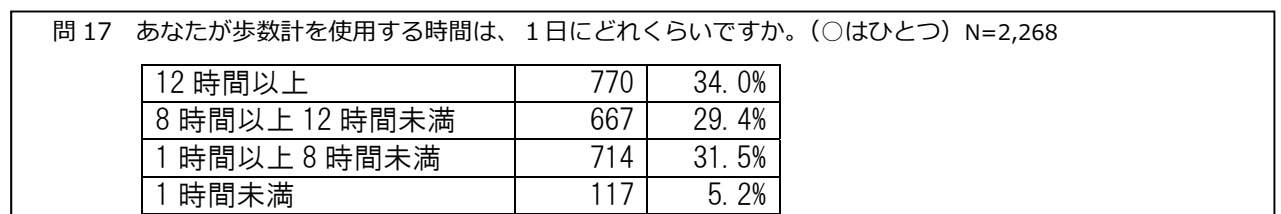
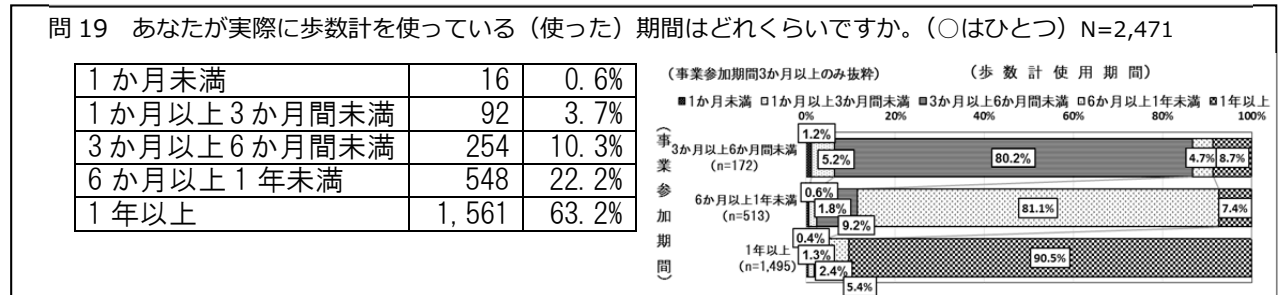
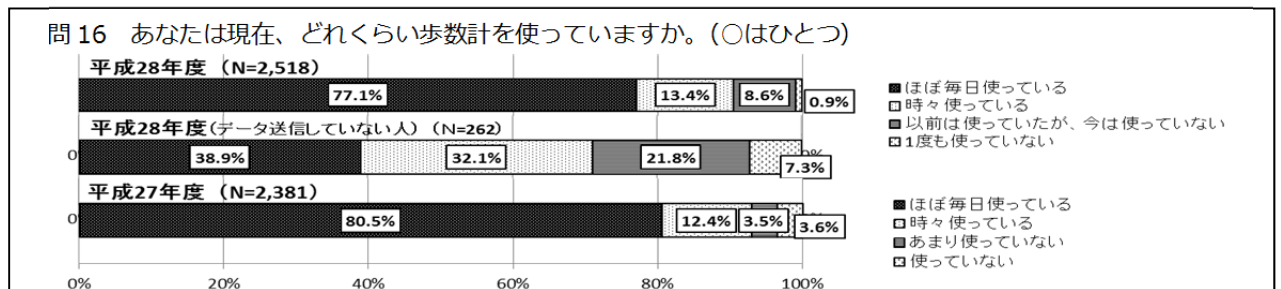
ア 歩数計の使用状況

昨年度同様、参加者の約8割(77.1%)が歩数計を「ほぼ毎日使っている」と回答しており、「時々使っている」と併せると、9割以上(90.5%)が、歩数計を「使って」います。

歩数計のデータ送信していない人(参加者全体のうち23.7%)についても、7割強(71.0%)が歩数計を「使って」いると回答しているため、参加者のほとんどが、歩数計を使用しています。

事業開始から1年以上が経過していますが、「以前は使っていたが、今は使っていない」人は8.6%にとどまっており、事業参加期間と歩数計使用期間も8～9割が同じ期間で回答していることから、多くの人が歩数計を使用し続けていることが推測されます。

一方、歩数計の使用時間は、66.1%の人が1日のうち「12時間未満」と回答しており、歩数データによる平均歩数より、実際の歩数(朝起きてから寝るまでの時間の歩数)の方が多くなることが予測されます。



2 参加状況（歩数データ・アンケート） ～運動していなかった人の参加が増加、歩数計を9割以上が使用～

イ リーダー利用状況

平成28年3月末時点の参加者歩数データでは、歩数計の初期設定（リーダー設置場所に行きリーダーに歩数計をのせる）をした人は参加者全体の87.2%で、昨年度（86.6%）よりわずかに増えています。

また、初期設定後、歩数計を1回以上リーダーにのせたことがある人は76.3%で、昨年度（73.4%）より2.9ポイント増加しています。

継続的にリーダーを利用している人（参加期間のうち8割以上の月で歩数データを送信している人）は52.1%で、男女別では、男性56.4%、女性49.2%、年代別では、50～54歳55.5%、55～59歳57.2%、60～64歳58.3%、65～69歳57.9%です。男性や50～60歳代で、リーダーを継続して利用する割合が多くなっています。

表4 参加者の状況（男女別）

（平成28年3月末時点の参加者のうち、以下の類型で集計した人数と割合）

- ・初期設定した人（歩数計を1回以上リーダーにのせた人）
- ・初期設定後、歩数計を1回以上リーダーにのせたことがある人
- ・参加期間中、8割以上の月で、歩数データがある人
- ・パソコン等で自分の歩数等データを見たことがある人（個人画面にログインしたことがある人）

		参加者	初期設定した人	初期設定後、歩数計を1回以上リーダーにのせたことがある人	参加期間中、8割以上の月で歩数データがある人	パソコン等で自分の歩数等データを見たことがある人
男性	人数	63,910	56,655	50,354	36,064	27,848
	割合	100.0%	88.6%	78.8%	56.4%	43.6%
	(H27割合)	(100.0%)	(88.2%)	(75.9%)	(—)	(40.8%)
女性	人数	97,771	84,409	73,026	48,112	29,016
	割合	100.0%	86.3%	74.7%	49.2%	29.7%
	(H27割合)	(100.0%)	(85.6%)	(71.7%)	(—)	(28.1%)
横浜市	人数	161,681	141,064	123,380	84,176	56,864
	割合	100.0%	87.2%	76.3%	52.1%	35.2%
	(H27割合)	(100.0%)	(86.6%)	(73.4%)	(—)	(33.1%)

表5 歩数計が手元に届いている人のリーダー利用の継続状況（年齢（5歳階級）別・男女別）

（参加者のうち、参加期間中、8割以上の月で歩数データがある人の割合）

	全体	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	56.4%	57.0%	56.6%	60.1%	60.6%	62.1%	63.4%	56.1%	51.2%	41.3%
女性	49.2%	51.9%	51.8%	53.0%	55.3%	56.1%	54.3%	46.7%	41.3%	30.8%
横浜市	52.1%	53.8%	53.5%	55.5%	57.2%	58.3%	57.9%	50.4%	45.7%	35.8%

ウ 歩数データ確認状況

パソコンやスマートフォンで自分の歩数データを確認している人は、参加者全体の35.2%で、昨年度（33.1%）より2.1ポイント増えています。アンケート調査で、スマートフォンやパソコンを「両方使わない」と回答した人が参加者全体の3割（30.8%）のため、パソコン等を使用する人のうち、約半数が歩数データを確認していることが推測されます。

男女別では、男性43.6%、女性29.7%、年代別では、50～54歳52.3%、45～49歳50.9%、55～59歳49.9%と、男性や40～50歳代に歩数データを確認する人が多くなっています。

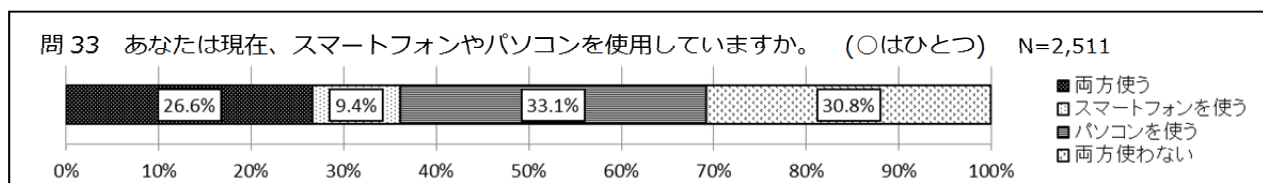


表6 参加者のうち、パソコン等で自分の歩数等データを見たことがある人の割合（年齢（5歳階級）別・男女別）

（参加者のうち、個人画面にログインしたことがある人の割合）

		全体	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	H28	43.6%	55.7%	57.1%	60.0%	59.0%	54.5%	49.3%	37.6%	29.3%	19.9%
	(H27割合)	(40.8%)	(53.6%)	(53.8%)	(56.7%)	(55.2%)	(51.3%)	(46.0%)	(35.6%)	(26.9%)	(18.4%)
女性	H28	29.7%	45.3%	47.4%	47.9%	44.8%	37.9%	28.8%	19.2%	13.4%	9.5%
	(H27割合)	(28.1%)	(43.2%)	(45.1%)	(46.5%)	(42.6%)	(35.9%)	(26.6%)	(17.9%)	(11.6%)	(8.7%)
横浜市	H28	35.2%	49.0%	50.9%	52.3%	49.9%	44.0%	36.8%	26.5%	20.4%	14.4%
	(H27割合)	(33.1%)	(47.6%)	(48.5%)	(48.5%)	(48.5%)	(36.9%)	(36.9%)	(22.3%)	(22.3%)	(13.5%)

3 参加者の運動量（歩数データ） ～男性と65歳以上女性の1日平均歩数は、「健康横浜21」目標値に近い分布～

(1) 参加者全体の1日平均歩数

参加者全体の1日平均歩数は、男性8,740歩、女性6,698歩で、昨年度より200歩ほど少なくなっています。平均歩数の減少はどの年代にも見られており、事業開始直後の一時的な歩数増加の影響が少なくなり、1年を通じた平均的な歩数の姿が表れているもの、また、歩き過ぎへの注意喚起等を行っていることによるものと推測されます。

男性の年代別平均歩数は、40～64歳が9,384歩、65歳以上が8,386歩、多い順では、①55～59歳9,561歩、②60～64歳9,497歩、③50～54歳9,435歩と、昨年度と同じ年代の歩数が多くなっています。

また、女性の年代別平均歩数は40～64歳が7,180歩、65歳以上が6,337歩、多い順では、①55～59歳7,307歩、②45～49歳7,246歩、③50～54歳7,243歩と、女性も昨年度と同じ年代の歩数が多くなっています。

「健康横浜21」で定めている目標値については、65歳以上の男性・女性では、目標策定時より、推奨する歩数に該当する人の割合が増え、ほぼ目標値に近い割合となっています。

一方、65歳未満の男性・女性については、目標値及び目標策定時の割合より、推奨歩数に該当する人の割合が少なくなっています。本事業における平均歩数と「健康横浜21」の目標値とを単純に比較することは難しい(※)と推測されますが、目標と大きく差が開いている65歳未満の女性については、歩数が少ない層に向けた働きかけが必要と考えられます。

※本アンケート調査での「歩数計使用時間の回答」から、歩数計を起きてから寝るまでの時間、身に付けて計測された歩数よりも、平均歩数が少なくなることが推測される。また「健康横浜21」の目標策定時値の平均歩数は、平成21・22・23年の国民（県民）健康・栄養調査による歩数を使用。（任意の1日の測定歩数。客体数は752人。）

表7 参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

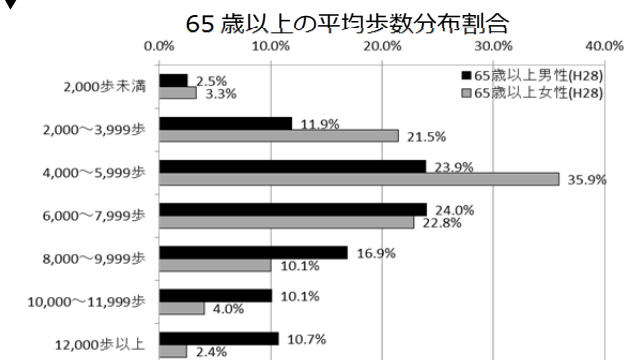
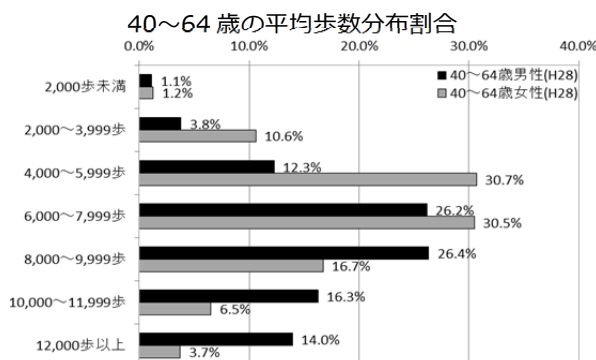
（参加者の歩数合計を、実際に歩いた日数（1歩以上歩数データがある日の合計数）で割った数）

		（歩）											
		全体	40～64歳	65歳以上	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	H28	8,740	9,384	8,386	8,832	9,315	9,435	9,561	9,497	9,143	8,639	7,953	6,727
	(H27歩数)	(8,969)	(—)	(—)	(8,968)	(9,445)	(9,539)	(9,727)	(9,721)	(9,450)	(8,887)	(8,041)	(6,852)
女性	H28	6,698	7,180	6,337	7,034	7,246	7,243	7,307	7,079	6,810	6,457	5,895	4,935
	(H27歩数)	(6,897)	(—)	(—)	(7,150)	(7,355)	(7,330)	(7,450)	(7,283)	(7,011)	(6,670)	(5,961)	(5,070)
横浜市	H28	7,568											
	(H27歩数)	(7,778)											

表8 参加者の1日平均歩数の分布と「健康横浜21」目標値（年代別・男女別）

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

平均歩数	横浜市	男性	女性	40～64歳		65歳以上	
				男性	女性	男性	女性
2,000歩未満	2.2% (3.1%)	2.0% (2.8%)	2.4% (3.4%)	1.1% (2.1%)	1.2% (2.4%)	2.5% (3.1%)	3.3% (4.2%)
2,000～3,999歩	13.5% (12.3%)	8.9% (8.3%)	16.7% (15.0%)	3.8% (4.0%)	10.6% (10.1%)	11.9% (10.8%)	21.5% (18.9%)
4,000～5,999歩	27.9% (26.1%)	19.6% (18.5%)	33.6% (31.3%)	12.3% (11.9%)	30.7% (28.5%)	23.9% (22.2%)	35.9% (33.6%)
6,000～7,999歩	25.6% (25.5%)	24.8% (23.8%)	26.2% (26.6%)	26.2% (24.5%)	30.5% (30.0%)	24.0% (23.5%)	22.8% (24.0%)
8,000～9,999歩	16.0% (16.4%)	20.4% (20.2%)	13.0% (13.9%)	26.4% (25.3%)	16.7% (17.3%)	16.9% (17.3%)	10.1% (11.3%)
10,000～11,999歩	8.1% (8.8%)	12.4% (12.9%)	5.1% (6.0%)	16.3% (16.5%)	6.5% (7.3%)	10.1% (10.8%)	4.0% (4.9%)
12,000歩以上	6.6% (7.7%)	11.9% (13.6%)	3.0% (3.7%)	14.0% (15.6%)	3.7% (4.4%)	10.7% (12.4%)	2.4% (3.2%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上
				42.3% (—)	21.5% (—)	49.0% (—)	39.3% (43.4%)
健康横浜21目標値				9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				50%以上	50%以上	50%以上	40%以上
（ ）内は目標策定時値				(46.8%)	(41.7%)	(46.9%)	(34.6%)



3 参加者の運動量（歩数データ） ～男性と65歳以上女性の1日平均歩数は、「健康横浜21」目標値に近い分布～

平均歩数の区別状況を調べると、多い順に西区（8,250歩）、中区（7,858歩）、都筑区（7,711歩）でした。少ない順では泉区（7,335歩）、栄区（7,345歩）、港南区（7,391歩）でした。西区と泉区の差は915歩で、各区僅かな差で並んでいます。

表9 参加者の1日平均歩数（区別・男女別）

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

	全体	男性		女性	
		40～64歳	65歳以上	40～64歳	65歳以上
鶴見区	7,654	9,708	8,563	7,110	6,314
神奈川区	7,657	9,451	8,375	7,297	6,438
西区	8,250	10,108	8,990	8,039	6,530
中区	7,858	9,305	8,618	7,669	6,441
南区	7,690	9,556	8,458	7,342	6,545
港南区	7,391	9,221	8,235	7,142	6,209
保土ヶ谷区	7,619	9,373	8,431	7,405	6,311
旭区	7,566	9,376	8,470	7,279	6,348
磯子区	7,481	9,261	8,202	7,308	6,196
金沢区	7,463	9,348	8,237	6,937	6,309
港北区	7,709	9,359	8,554	7,279	6,412
緑区	7,588	9,231	8,503	7,277	6,324
青葉区	7,523	9,349	8,319	6,852	6,291
都筑区	7,711	9,447	8,434	6,990	6,476
戸塚区	7,552	9,384	8,405	7,152	6,373
栄区	7,345	9,242	8,280	6,908	6,171
泉区	7,335	9,070	8,175	6,759	6,326
瀬谷区	7,401	9,130	8,394	6,891	6,312
横浜市	7,568	9,384	8,386	7,180	6,337

3 参加者の運動量（歩数データ） ～男性と65歳以上女性の1日平均歩数は、「健康横浜21」目標値に近い分布～

(2) 事業所単位での参加者の1日平均歩数

事業所単位での参加者の1日平均歩数は、男性9,756歩、女性7,674歩で、参加開始からの期間が短く、参加人数(3,382人)が少ないことでもあります。参加者全体より、男性で1,016歩、女性で976歩多い結果となっています。

男性の年代別平均歩数は、40～64歳が9,793歩、65歳以上が9,486歩、多い順では、①55～59歳10,144歩、②50～54歳9,970歩、③60～64歳9,930歩と、50歳代の歩数が多くなっています。

また、女性の年代別平均歩数は、40～64歳が7,738歩、65歳以上が6,866歩、多い順では、①45～49歳7,860歩、②50～54歳7,847歩、③55～59歳7,789歩と、参加者全体と同じ年代の歩数が多くなっています。

「健康横浜21」の目標との比較では、参加者全体よりどの年代も推奨歩数に該当する人の割合が多くなっており、65歳以上の男性及び女性は目標値の割合を超え、65歳未満の男性は目標値に近い割合となっています。65歳未満の女性については、参加者全体より目標値に近い割合となっているものの、まだ目標値とは差が開いており、事業所単位で参加している人についても、歩数が少ない層に向けた働きかけが必要と考えられます。

表10 事業所単位での参加者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

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

（歩）

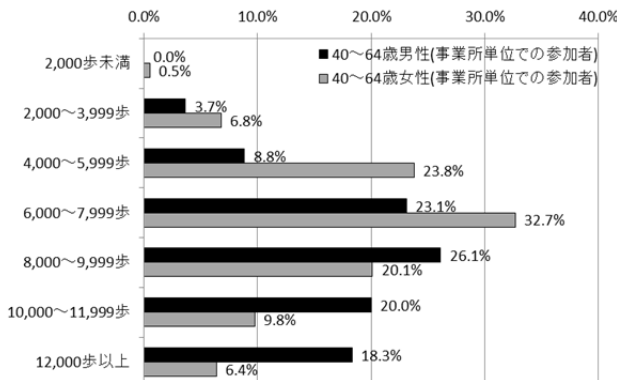
		年齢（5歳階級）別											
		全体	40～64歳	65歳以上	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
男性	事業所参加	9,756	9,793	9,486	9,345	9,521	9,970	10,144	9,930	9,355	9,715	11,243	6,707
	参加者全体	8,740	9,384	8,386	8,832	9,315	9,435	9,561	9,497	9,143	8,639	7,953	6,727
女性	事業所参加	7,674	7,738	6,866	7,539	7,860	7,847	7,789	7,488	7,034	6,159	5,964	7,825
	参加者全体	6,698	7,180	6,337	7,034	7,246	7,243	7,307	7,079	6,810	6,457	5,895	4,935
横浜市	事業所参加	8,714											
	参加者全体	7,568											

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

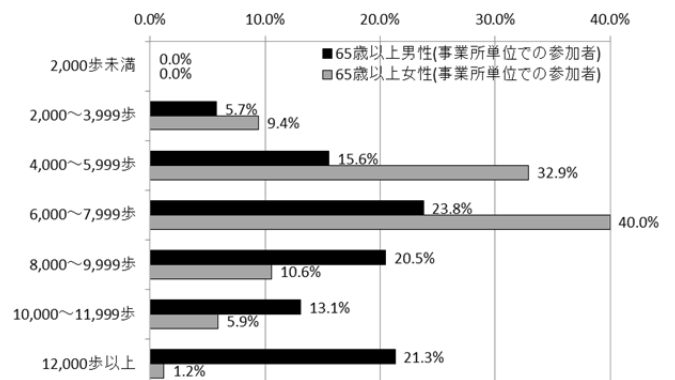
（ ）内は参加者全体の1日平均歩数の分布割合、太枠の囲みは1番多い割合の箇所

平均歩数	横浜市	男性	女性	40～64歳		65歳以上	
				男性	女性	男性	女性
2,000歩未満	0.2% (2.2%)	0.0% (2.0%)	0.5% (2.4%)	0.0% (1.1%)	0.5% (1.2%)	0.0% (2.5%)	0.0% (3.3%)
2,000～3,999歩	5.5% (13.5%)	3.9% (8.9%)	7.0% (16.7%)	3.7% (3.8%)	6.8% (10.6%)	5.7% (11.9%)	9.4% (21.5%)
4,000～5,999歩	17.2% (27.9%)	9.5% (19.6%)	24.4% (33.6%)	8.8% (12.3%)	23.8% (30.7%)	15.6% (23.9%)	32.9% (35.9%)
6,000～7,999歩	28.3% (25.6%)	23.2% (24.8%)	33.2% (26.2%)	23.1% (26.2%)	32.7% (30.5%)	23.8% (24.0%)	40.0% (22.8%)
8,000～9,999歩	22.4% (16.0%)	25.5% (20.4%)	19.5% (13.0%)	26.1% (26.4%)	20.1% (16.7%)	20.5% (16.9%)	10.6% (10.1%)
10,000～11,999歩	14.2% (8.1%)	19.3% (12.4%)	9.5% (5.1%)	20.0% (16.3%)	9.8% (6.5%)	13.1% (10.1%)	5.9% (4.0%)
12,000歩以上	12.1% (6.6%)	18.6% (11.9%)	6.0% (3.0%)	18.3% (14.0%)	6.4% (3.7%)	21.3% (10.7%)	1.2% (2.4%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上
				49.7% (42.3%)	29.2% (21.5%)	67.2% (49.0%)	57.7% (39.3%)
健康横浜21目標				9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				50%以上	50%以上	50%以上	40%以上
()内は目標策定時値				(46.8%)	(41.7%)	(46.9%)	(34.6%)

（事業所単位での参加者）40～64歳の平均歩数分布割合



（事業所単位での参加者）65歳以上の平均歩数分布割合



3 参加者の運動量（歩数データ） ～男性と65歳以上女性の1日平均歩数は、「健康横浜21」目標値に近い分布～

(3) 毎月利用者の1日平均歩数

平成26年12月度参加者のうち、平成28年3月までの15か月間、毎月1回以上リーダーに歩数計をのせている人（毎月利用者）の歩数を集計しました。毎月1回以上リーダーに歩数計をのせている人が4割弱（38.8%）となっています。

毎月歩数データを送信している人の1日平均歩数は、男性9,288歩、女性7,110歩で、参加者全体より、男性で548歩、女性で412歩多い結果となっています。

男性の年代別平均歩数は、40～64歳が9,886歩、65歳以上が8,922歩、多い順では①60～64歳10,123歩、②55～59歳10,109歩、③50～54歳9,757歩と、55～64歳で10,000歩を超えています。

また、女性の年代別平均歩数は、40～64歳が7,376歩、65歳以上が6,874歩、多い順では、①55～59歳7,727歩、②45～49歳7,596歩、③40～44歳7,307歩となっています。

「健康横浜21」の目標との比較では、参加者全体よりどの年代も推奨歩数に該当する人の割合が多くなっており、65歳未満の男性と、65歳以上の男性及び女性は、目標値の割合を超えています。65歳未満の女性については、参加者全体より目標値に近い割合となっているものの、まだ目標値とは差が開いています。

表12 平成26年12月度参加者（26,138人）の歩数データ送信状況（平成28年3月末時点）

歩数データ送信月数	人数	割合
毎月	10,137	38.8%
13～14か月	2,434	9.3%
7～12か月	4,035	15.4%
4～6か月	2,181	8.3%
1～3か月	2,411	9.2%
なし	4,940	18.9%

表13 毎月利用者の1日平均歩数（年齢（5歳階級）別・男女別）

（平成26年12月に歩数計が手元に届いた人のうち、平成28年3月までの間、毎月、歩数計をリーダーにのせた人の1日平均歩数）（歩）

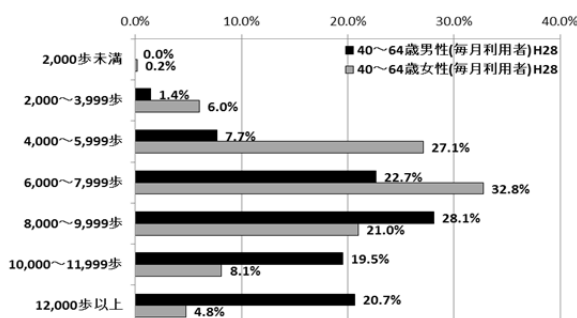
		全体		40～64歳		65歳以上		40～44歳		45～49歳		50～54歳		55～59歳		60～64歳		65～69歳		70～74歳		75～79歳		80歳以上	
		毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体	毎月利用者	参加者全体
男性	毎月利用者	9,288	9,288	9,886	9,886	9,214	9,683	9,757	10,109	10,123	9,542	9,200	8,436	7,288											
	参加者全体	8,740	8,740	9,384	8,386	8,832	9,315	9,435	9,561	9,497	9,143	8,639	7,953	6,727											
女性	毎月利用者	7,110	7,110	7,376	6,874	7,307	7,596	7,244	7,727	7,139	7,258	6,949	6,437	5,540											
	参加者全体	6,698	6,698	7,180	6,337	7,034	7,246	7,243	7,307	7,079	6,810	6,457	5,895	4,935											
横浜市	毎月利用者	8,108																							
	参加者全体	7,568																							

表14 毎月利用者の1日平均歩数の分布と「健康横浜21」目標値（年代別・男女別）

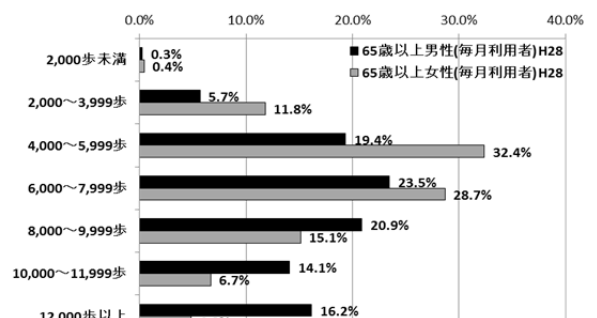
（ ）内は参加者全体の1日平均歩数の分布割合、太枠の囲みは1番多い割合の箇所

平均歩数	横浜市	男性	女性	40～64歳		65歳以上	
				男性	女性	男性	女性
2,000歩未満	0.2% (2.2%)	0.2% (2.0%)	0.3% (2.4%)	0.0% (1.1%)	0.2% (1.2%)	0.3% (2.5%)	0.4% (3.3%)
2,000～3,999歩	6.8% (13.5%)	4.1% (8.9%)	9.1% (16.7%)	1.4% (3.8%)	6.0% (10.6%)	5.7% (11.9%)	11.8% (21.5%)
4,000～5,999歩	23.1% (27.9%)	14.9% (19.6%)	29.9% (33.6%)	7.7% (12.3%)	27.1% (30.7%)	19.4% (23.9%)	32.4% (35.9%)
6,000～7,999歩	27.2% (25.6%)	23.2% (24.8%)	30.6% (26.2%)	22.7% (26.2%)	32.8% (30.5%)	23.5% (24.0%)	28.7% (22.8%)
8,000～9,999歩	20.5% (16.0%)	23.6% (20.4%)	17.9% (13.0%)	28.1% (26.4%)	21.0% (16.7%)	20.9% (16.9%)	15.1% (10.1%)
10,000～11,999歩	11.4% (8.1%)	16.2% (12.4%)	7.4% (5.1%)	19.5% (16.3%)	8.1% (6.5%)	14.1% (10.1%)	6.7% (4.0%)
12,000歩以上	10.8% (6.6%)	17.9% (11.9%)	4.8% (3.0%)	20.7% (14.0%)	4.8% (3.7%)	16.2% (10.7%)	4.8% (2.4%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上
健康横浜21目標値				53.4% (42.3%)	26.5% (21.5%)	62.0% (49.0%)	55.3% (39.3%)
1日平均歩数「〇〇〇〇」歩以上の者の割合				9,000歩以上	8,500歩以上	7,000歩以上	6,000歩以上
（ ）内は目標策定時値				50%以上 (46.8%)	50%以上 (41.7%)	50%以上 (46.9%)	40%以上 (34.6%)

（毎月利用者）40～64歳の平均歩数分布割合



（毎月利用者）65歳以上の平均歩数分布割合



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

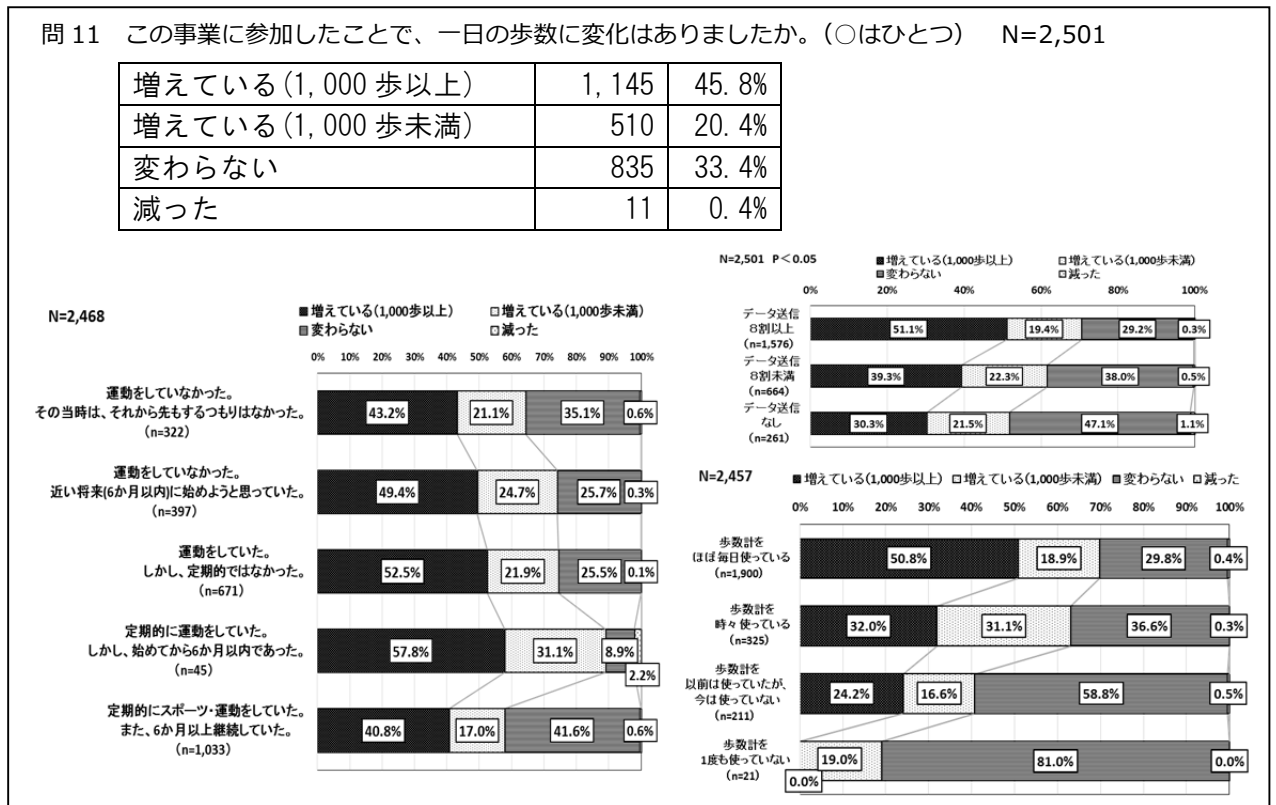
(1) 歩数の変化

事業に参加した後の歩数の変化について、参加者の2/3 (66.2%) の人が、「一日の歩数が「増えている (1,000 歩以上、1,000 未満を含む)」と回答しています。

特に、回答者全体の約半数 (45.8%) が、1,000 歩以上「増えている」と回答しており、「第2期健康横浜21」の行動目標の1つである「あと、1,000 歩、歩く」を達成しています。

事業参加前は運動していなかった人についても、6～7割が、一日の歩数が「増えている (1,000 歩以上、1,000 未満を含む)」と回答し、歩数の増加につながっています。

歩数計をリーダーにのせてデータ送信していない人の半数以上 (51.8%) の人や、「歩数計を以前は使っていたが、今は使っていない」人のうち4割 (40.8%) の人も、一日の歩数が「増えている (1,000 歩以上、1,000 未満を含む)」と回答しており、多くの人の歩数の増加につながっていることが推測されます。



(2) 事業参加後のウォーキング状況とその継続期間

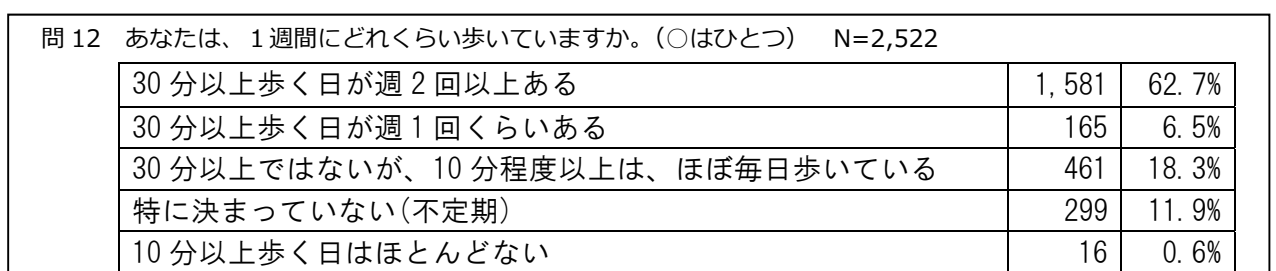
「健康横浜21」では、行動目標の1つである「定期的に運動をする」を達成するための指標として、「1日30分・週2回以上の運動を1年間継続している者の割合」の目標値を34% (全体) と定めています。

事業参加後のウォーキング状況について、6割以上 (62.7%) が、「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答しています。

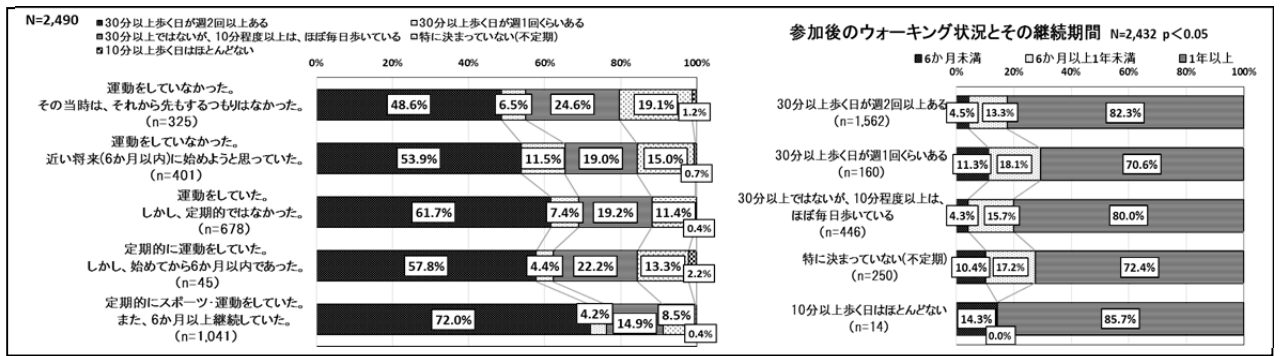
事業参加前は運動していなかった人についても、約5割が、「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答しており、事業参加がウォーキング状況の改善につながっていることが推測されます。

ウォーキング状況の継続期間については、7～8割が「1年以上」ウォーキング状況を継続していると回答しており、特に、「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人のうち8割以上 (82.3%) が、その状況を「1年以上」継続していると回答しています。

歩くことが習慣となり、その習慣が継続している傾向がみられます。



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



(3) 運動習慣の変化と定着への効果

事業に参加した後の運動習慣の変化については、参加者の4割弱(38.4%)が、参加前と比べて「運動するようになった(1,2を含む)」と回答しています。「以前と変わらず運動している(3,4を含む)」と回答した人が約5割(49.3%)、「以前と変わらず運動していない」と回答した人は1割強のため、参加者の約9割が運動していると推測されます。

事業参加前は運動していなかった人についても、半数以上(55.8%)が「運動するようになった(1,2を含む)」と回答しており、事業参加が運動習慣の改善につながっています。

また、歩数計をリーダーにのせてデータ送信していない人も、3割強(32.9%)が「運動するようになった(1,2を含む)」と回答しています。多くの人の運動習慣の改善につながっていることが推測されます。

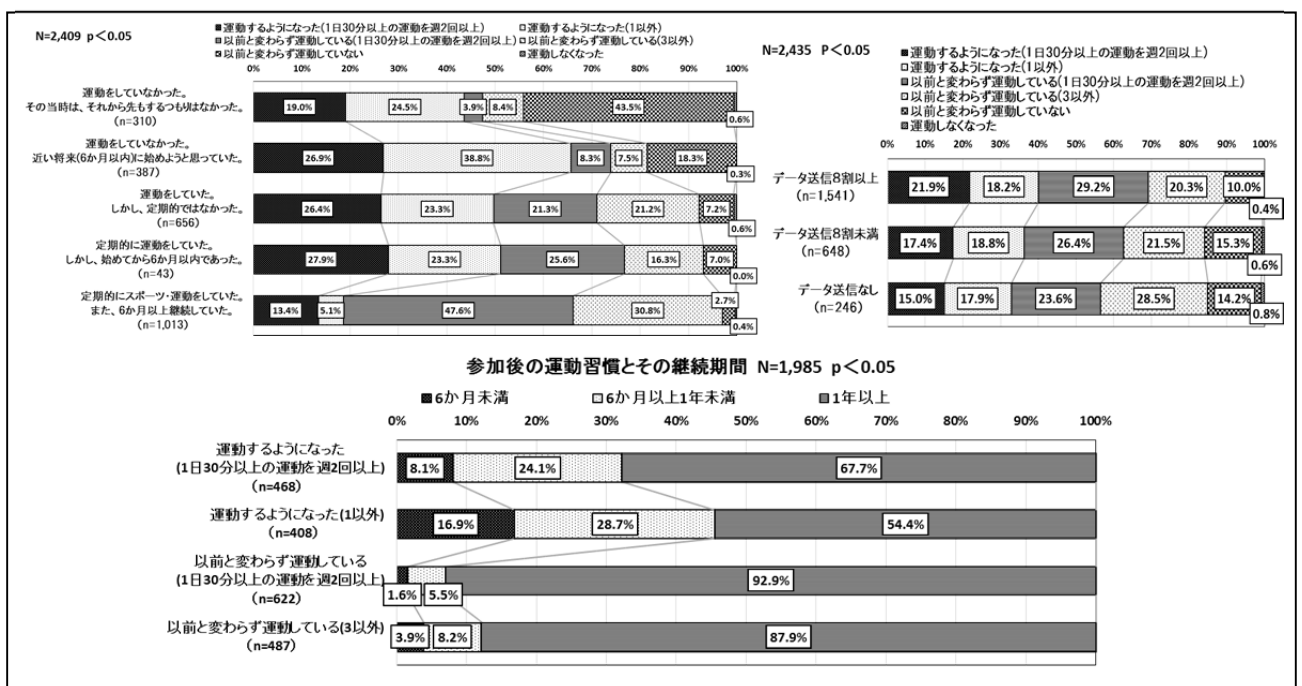
「健康横浜21」では、行動目標の1つである「定期的に運動をする」を達成するための指標として、「1日30分・週2回以上の運動を1年間継続している者の割合」の目標値を34%(全体)と定めています。

「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2割(20.0%)の回答者のうち、その状況を「1年以上」継続していると回答した人は、そのうちの67.8%となっています。

事業への参加が、運動習慣の改善につながり、定着にもつながっていることが推測されます。

問23 ウォーキングポイント参加前と比べて、運動実施状況(ウォーキングやそれ以外の運動を含む)に変化はありますか。(〇はいくつでも可) N=2,435

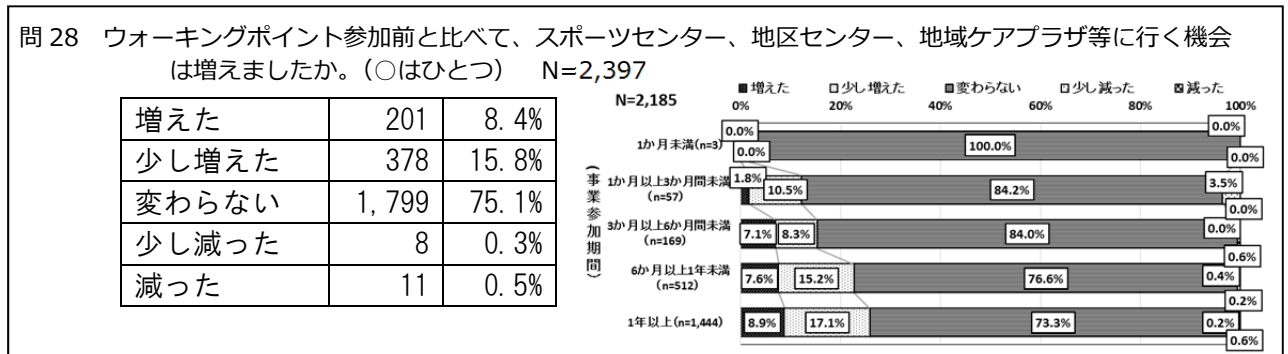
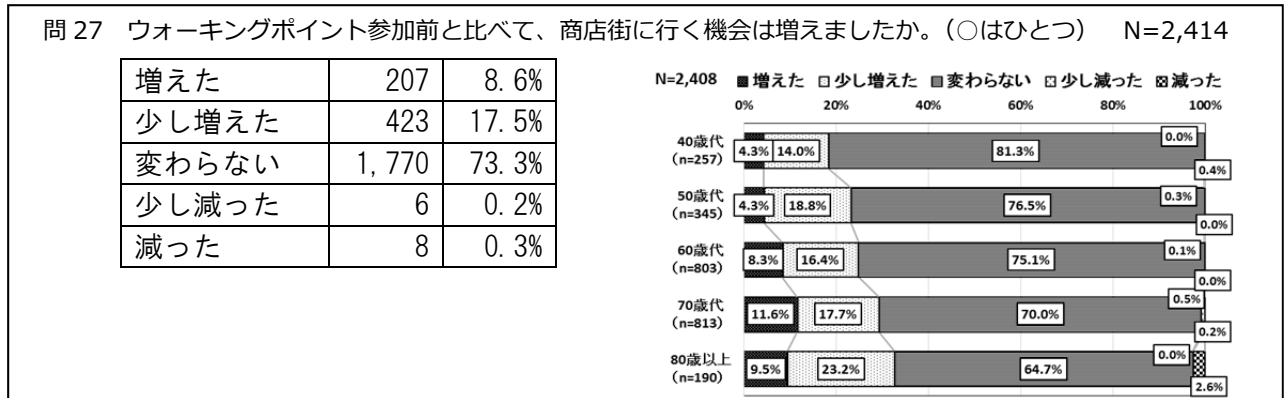
回答	人数	割合
1 運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)	487	20.0%
2 運動するようになった(1以外)	447	18.4%
3 以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上)	679	27.9%
4 以前と変わらず運動している(3以外)	522	21.4%
5 以前と変わらず運動していない	288	11.8%
6 運動しなくなった	12	0.5%



5 事業参加による地域とのつながりの変化、健康感の向上（アンケート） ～つながりが増え、健康感が向上～

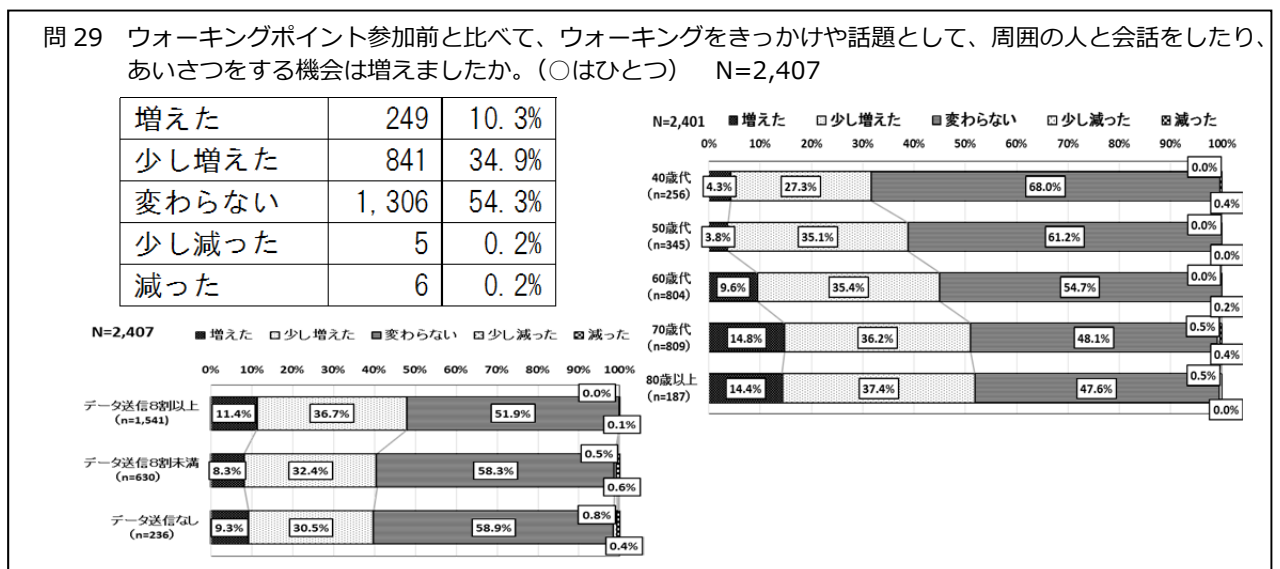
(1) 商店街やスポーツセンター等へ行く機会の変化

1/4 (26.1%及び24.2%) の人が、商店街やスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザ等に行く機会が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。商店街へは、年代が上がるほど、「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答する人が多い傾向が見られ、スポーツセンター等へは、事業参加期間が長いほど、「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答する人が多い傾向が見られます。事業への参加が、商店街やスポーツセンター等へ行く機会の増加につながっていると考えられます。



(2) ウォーキングをきっかけや話題とした周囲の人との会話や挨拶の機会の変化

約半数 (45.2%) の人がウォーキングをきっかけや話題として周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。年代が上がるほど、「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答する人が多い傾向が見られ、歩数計をリーダーにのせてデータ送信していない人も、4割弱 (39.8%) が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。多くの人が、事業に参加したことで、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ると考えられます。

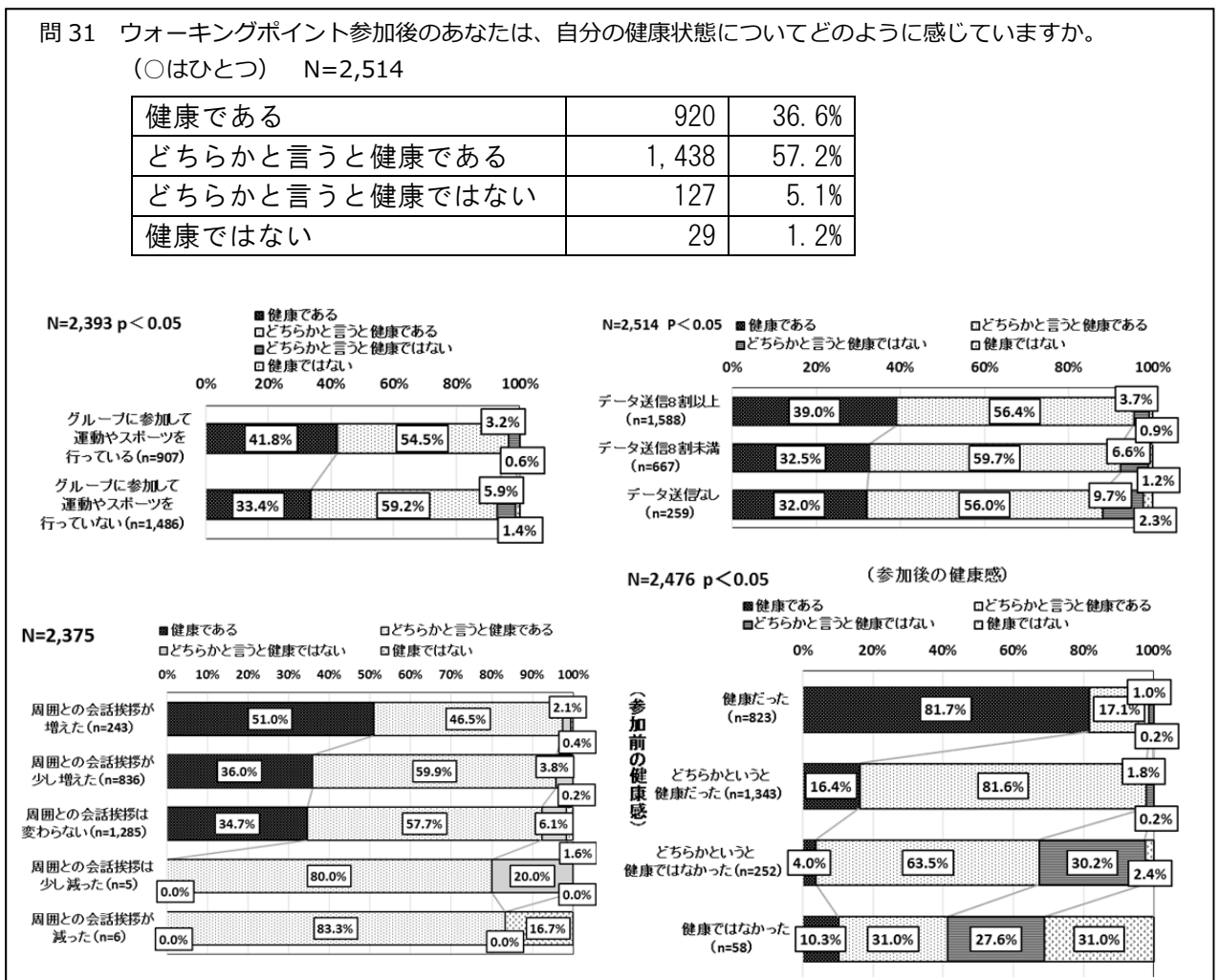


(3) 参加後の健康感

9割(93.8%)を超える人が「健康である(「健康である」および「どちらかと言うと健康である」を含む)」と回答しています。

グループに参加して運動やスポーツを行ったり、周囲との会話や挨拶が増えた人ほど、「健康である」と回答した人が多い傾向が見られます。歩数計をリーダーにのせてデータ送信していない人も、9割弱(88.0%)が「健康である(「健康である」および「どちらかと言うと健康である」を含む)」と回答しています。

参加前は「健康ではなかった」と回答した人のうちの4割強(41.3%)の人や、「どちらかと言うと健康ではなかった」と回答した人のうち7割弱(67.5%)の人が、「健康である(「健康である」および「どちらかと言うと健康である」を含む)」と回答しており、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。



6 まとめ（事業の今後の方向性）

(1) 成果

よこはまウォーキングポイント事業は、平成26年11月にスタートして2年が経過し、平成29年度までに30万人の参加目標に対し、すでに2/3を超える21万人の参加があり、横浜市民の皆様の健康への関心の高さを反映しています。また、多くの方の参加を得たことで、歩くムーブメントが広がり、運動していなかった人や働く世代の参加が、徐々に増えてきています。

歩数計の使用状況と運動量では、昨年度調査と同様、参加者の約8割が歩数計をほぼ毎日使っており、6割以上が事業に参加したことで1日の歩数が増えていると回答しています。また、リーダー設置場所に行かない人についても、7割以上が歩数計を使用し、半数以上が1日の歩数が増えていると回答しているため、多くの方が引き続き歩数計を使用し、運動量が増えていると考えられます。

参加者の1日平均歩数の構成割合では、「健康横浜21」の目標値に対して、65歳以上では男女とも、目標値には達していないものの、目標策定時値より増え、目標値に近い割合となっています。一方、65歳未満では、男女とも目標策定時値より減っており、特に女性は歩数が少ない層が多いことが分かりました。

事業所単位で参加した人や毎月歩数データを送信している人については、健康によいとされる8,000歩を中心に平均歩数が分布し、参加者全体と比べ、「健康横浜21」の推奨歩数に該当する人の割合が多くなっています。

運動習慣については、4割弱が参加前と比べて運動するようになっており、約半数が本事業参加後も以前と変わらず運動しています。運動習慣の継続期間が1年以上の人も多く、運動習慣の改善と定着につながっていると推測されます。また、参加前は運動していなかった人のうち、半数以上が本事業参加後に運動するようになったと回答しており、この事業への参加をきっかけに、運動するようになっています。

本事業では、外出し、リーダー設置場所で歩数データを送信する仕組みを取り入れています。参加者の1/4が、リーダー設置場所である商店街やスポーツセンター等へ行く機会が増えたと回答しており、さらに約半数が、ウォーキングをきっかけや話題として周囲の人との会話や挨拶の機会が増えたと回答しています。事業への参加が、地域とのつながりが増えるきっかけにつながっています。

健康状態については、参加者の9割を超える人が、参加後は健康であると回答しており、参加前は健康ではなかったと回答した1割強の人についても、約半数が、参加後は健康と感じていると回答しています。事業への参加が、多くの方の健康感向上につながり、今後の健康寿命の延伸に期待ができると考えられます。

(2) 課題

- ◇ 参加者数では、40歳代から50歳代の参加が少なく、昨年度同様、「働く世代」に参加を呼び掛けていくことが重要な課題です。平成28年度には、事業所単位での参加申込の通年受付、参加対象年齢の拡充（40歳以上から18歳以上へ）、市内スポーツセンター窓口での土日を含めた申込受付、ウェブ申込を開始しており、働く世代の参加促進に努めています。今後は、健康づくりにまだ取り組めていない人の参加を促すための取組がさらに必要となっています。
- ◇ 1日平均歩数の構成割合では、女性の3割以上が「4,000歩～5,999歩」に分布しており、歩数が少ない層に向けた働きかけが必要と考えられます。
- ◇ リーダー利用の継続割合（リーダーを毎月利用している割合）については、3か月後で約6割、6か月後で5割強、1年後で4割強と期間が長くなるほど継続割合は減少する傾向があります。継続支援のため、参加者へのメール配信や商店街での参加者限定抽選会開催などに取り組んでいます。また、リーダー設置協力場所へは、情報提供や活用事例共有のためにリーダー設置通信等を定期的に発行しています。
- ◇ 本事業では、継続のインセンティブとして、景品抽選や寄付のプログラムを取り入れています。参加された方の一歩が社会貢献につながる、「参加者全員の月平均歩数10万歩で国連WFPへ20万円の寄付」については知らなかったというご意見も寄せられており、ホームページ周知とともにテレビ放映での周知等、改善に努めています。
- ◇ また、事業開始から期間が経過し、歩数計の故障・紛失の問い合わせが増えてきていることなどから、今後は、歩数計の故障・紛失対応やリーダーの利便性向上など、継続して参加していただくための魅力向上や工夫等を検討する必要があります。
- ◇ 本事業には多くの方が参加しており、市内の歩くムーブメントにつながっています。若い世代からの運動習慣の改善とその習慣の定着化を進めるとともに、「参加者数を増やす」、「運動量を増やす」など、世代ごとにみられる課題を解決する方策を取り入れつつ、事業を進めていくことが重要です。