



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11月

横浜市健康福祉局保健事業課

横浜市衛生研究所

I 調査の概要	1
II アンケート回答者の構成	
1 回答者の男女別、年代別、歩数データ送信状況別構成割合	2
2 回答者の家族の状況	4
3 回答者の就労の状況	5
4 回答者の勤務先の事業所単位での参加状況	6
5 回答者の「ウォーキングポイント」参加期間	7
III 「ウォーキングポイント」参加前の状況	
1 参加前の運動習慣	8
2 参加前の健康感	9
IV ウォーキング状況	
1 一日平均歩数	10
2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化	12
3 1週間にどれくらい歩いているか(ウォーキング状況)	14
4 ウォーキング状況の継続期間	15
5 「ウォーキングポイント」参加後の一日の歩く時間の変化	16
6 ウォーキングの同行者	17
V 「ウォーキングポイント」参加状況	
1 歩数計使用状況	18
2 歩数計使用時間	19
3 歩数計使用理由	20
4 歩数計使用期間	21
5 リーダー設置場所に行く頻度	22
6 リーダー設置場所に行っている(行った)理由	23
7 自身の歩数記録等の確認状況	24
VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況	
1 参加後の運動実施状況	26
2 参加後の運動実施状況の継続期間	28
3 参加後のグループに参加した運動・スポーツ実施状況	29
4 参加後の健康に関する講座やイベントへの参加回数の変化	30
5 参加後の商店街に行く機会の変化	31
6 参加後のスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザ等に行く機会の変化	32
7 参加後のウォーキングをきっかけや話題とした周囲の人との会話や挨拶の機会の変化	33
8 参加後の地域での活動の変化	34
○高齢者等に関する介護・奉仕活動、○町内会・自治会等の活動	35
○各種講習・学習等の活動、○清掃・環境美化等の活動	36
○スポーツ・レクリエーション等の活動	37
9 参加後の健康感	38
10 事業に感じる魅力	40
VII 「ウォーキングポイント」参加者の状況	
1 パソコン・スマートフォン使用状況	41
2 健康づくりに関するアプリ利用状況	42
VIII 事業への自由意見	
1 自由意見	43
IX 調査票	
1 アンケート調査票	44

I 調査の概要

1 趣旨

このアンケート調査は、「よこはまウォーキングポイント」事業実施後の利用状況等を調べるために、参加者を対象として実施しました。

「よこはまウォーキングポイント」事業は、歩数計をお渡しすることで、ウォーキングのきっかけ（契機）をつくり、参加者が日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して健康づくりに取り組んでいただけるようになることを目的としています。

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

2 仕様

- (1) 調査対象 よこはまウォーキングポイント事業参加者（平成 28 年 3 月末時点参加者）
- (2) 標本数 4,000 標本
- (3) 抽出方法 無作為抽出（参加期間中 8 割以上歩数データ送信 2000 標本、8 割未満歩数データ送信 1200 標本、歩数データ送信なし 800 標本の計 4,000 標本を無作為抽出）
- (4) 調査方法 郵送
- (5) 調査時期 平成 28 年 5 月 30 日～6 月 24 日
- (6) 集計・分析 横浜市衛生研究所

3 項目

- (1) 【アンケート回答者の構成】 性別、年代、家族の状況、就労の状況、事業参加期間
- (2) 【「ウォーキングポイント」参加前の状況】 運動習慣、健康感
- (3) 【ウォーキング状況】 一日平均歩数、歩数等の変化、歩く習慣と継続期間、ウォーキングの同行者
- (4) 【「ウォーキングポイント」参加状況】 歩数計の使用状況・使用時間・使用理由・使用期間、リーダー設置場所に行く頻度・行く理由、歩数記録等の確認状況
- (5) 【「ウォーキングポイント」参加後の状況】 運動実施状況と継続期間、グループに参加した運動・スポーツ実施状況、健康に関する講座やイベントへの参加回数の変化、商店街や公共施設に行く機会の変化、事業参加後の周囲の人との会話や挨拶の機会の変化、地域活動参加機会の変化、参加後の健康感、事業に感じる魅力
- (6) 【「ウォーキングポイント」参加者の状況】 パソコン・スマートフォン使用状況、健康づくりに関するアプリ利用状況
- (7) 【事業への自由意見】

4 回収結果

2,572 標本（回収率 64.3%）

5 分析方法

統計学的検定は χ^2 検定および Kruskal-Wallis 検定を用い、 $P < 0.05$ で有意差ありとしました。

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

6 報告書を見る際の注意点

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

II アンケート回答者の構成

アンケート調査にあたっては、事業開始から平成 28 年 3 月までの参加者について、歩数データ送信状況別に対象者を抽出しました。参加期間のうち 8 割以上の歩数データがある人が全体の約半数、8 割未満の歩数データがある人が約 3 割、歩数データを送信していない人が約 2 割であるため、参加期間の 8 割以上で歩数データを送信している人を 2,000 人（全体の約半数）、その他の歩数データがある人を 1,200 人（全体の約 3 割）、歩数データを送信していない人を 800 人（全体の約 2 割）として、平成 28 年 3 月末時点のよこはまウォーキングポイント事業参加者約 16 万人から無作為抽出し、計 4,000 人に発送しています。

5 月にアンケートを送付し、2,572 人の方からご回答をいただきました。

なお、平成 28 年 6 月より参加対象を 18 歳以上に拡充いたしましたが、アンケート回答者は平成 28 年 3 月までの参加者のため、40 歳以上の方となっています。

回収率は 64.3%と高く、参加者の関心の高さが窺えます。

1 回答者の男女別、年代別、歩数データ送信別構成割合

(1) 回答者：男女別

性別	回答者数	割合
男性	1,025 人	39.9%
女性	1,538 人	59.8%
無回答	9 人	0.3%
全体	2,572 人	100%

<参考> H28.3 月末事業参加者割合

性別	割合
男性	39.5%
女性	60.5%
全体	100%

回答者に占める割合は、女性の方が多くなっていますが、事業の参加者の割合も、男性 4 割・女性 6 割のため、ほぼ同じ割合となっています。

(2) 回答者：年代別

年代別	回答者数	割合
40 歳代	260 人	10.1%
50 歳代	349 人	13.6%
60 歳代	842 人	32.7%
70 歳代	893 人	34.7%
80 歳以上	218 人	8.5%
無回答	10 人	0.4%
全体	2,572 人	100.0%

<参考> H28.3 月末事業参加者割合

年代別	割合
40 歳代	12.6%
50 歳代	15.1%
60 歳代	30.5%
70 歳代	33.0%
80 歳以上	8.8%
全体	100.0%

回答者に占める、60歳以上の割合は7割を超えています。特に事業参加者の割合と比較すると、回答者に占める割合は、40歳・50歳代が少なく、60歳・70歳代が多くなっています。

(3) 回答者：データ送信状況別（男女別）

性別	データ送信			計
	8 割以上	8 割未満	なし	
男性	671 人 (26.2%)	267 人 (10.4%)	87 人 (3.4%)	1,025 人 (40.0%)
女性	936 人 (36.5%)	413 人 (16.1%)	189 人 (7.4%)	1,538 人 (60.0%)
全体	1,607 人 (62.7%)	680 人 (26.5%)	276 人 (10.8%)	2,563 人 (100%)

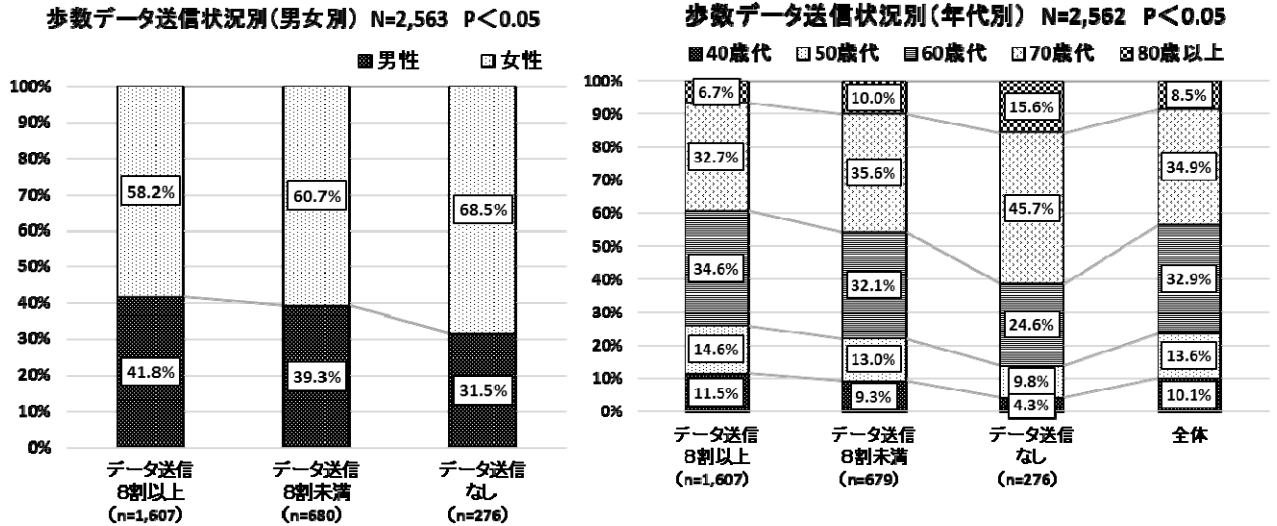
<参考> H28.3 月末事業参加者割合

性別	データ送信			計
	8 割以上	8 割未満	なし	
男性	21.6%	9.9%	8.0%	39.5%
女性	28.4%	17.5%	14.6%	60.5%
全体	50.0%	27.4%	22.6%	100.0%

1 番多い回答者はデータ送信 8 割以上の女性ですが、次いでデータ送信 8 割以上の男性となっています。また、事業参加者割合と比較すると、データ送信なしの回答者割合が少なくなっています。アンケート回収率は、データ送信別で大きな差があり、データ送信 8 割以上の人は 80.4%、データ送信 8 割未満の人は 56.7%、データ送信なしの人は 34.5%でした。

※「データ送信」：歩数計をリーダーにのせて歩数データを送信している状態 「データ送信なし」：歩数計を一度もリーダーにのせていない状態

II アンケート回答者の構成



(4) 回答者：データ送信状況別（年代別）

年代別	データ送信 8割以上	データ送信 8割未満	データ送信なし	計
40歳代	185人(7.2%)	63人(2.5%)	12人(0.5%)	260人(10.1%)
50歳代	234人(9.1%)	88人(3.4%)	27人(1.1%)	349人(13.6%)
60歳代	556人(21.7%)	218人(8.5%)	68人(2.7%)	842人(32.9%)
70歳代	525人(20.5%)	242人(9.4%)	126人(4.9%)	893人(34.9%)
80歳以上	107人(4.2%)	68人(2.7%)	43人(1.7%)	218人(8.5%)
全体	1,607人(62.7%)	679人(26.5%)	276人(10.8%)	2,562人(100%)

データ送信ありの60歳・70歳代の回答者が多く、約半数を占めています。

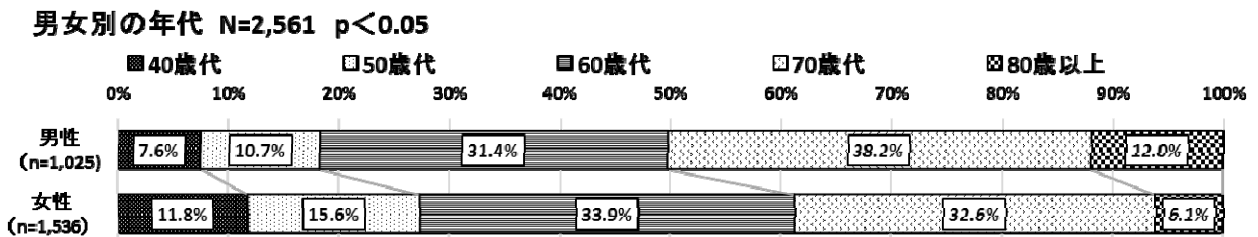
(5) 回答者：男女別・年代別

<参考> H28.3月末事業参加者割合

年代別	男	女	計
40歳代	78(3.0%)	182(7.1%)	260(10.1%)
50歳代	110(4.3%)	239(9.3%)	349(13.6%)
60歳代	322(12.6%)	520(20.3%)	842(32.9%)
70歳代	392(15.3%)	501(19.6%)	893(34.9%)
80歳以上	123(4.8%)	94(3.7%)	217(8.5%)
全体	1,025(40.0%)	1,536(60.0%)	2,561(100%)

年代別	男	女	計
40歳代	4.5%	8.1%	12.6%
50歳代	5.4%	9.7%	15.1%
60歳代	11.7%	18.8%	30.5%
70歳代	13.7%	19.3%	33.0%
80歳以上	4.2%	4.6%	8.8%
全体	39.5%	60.5%	100%

※無回答除く



男女とも、60歳以上が7～8割ほどを占めていましたが、男性に比べて女性の方が、回答者の年齢が低い傾向が見られました。

また、事業参加者割合と比較すると、40歳・50歳代の回答者が少なく、60歳・70歳代の回答者は多くなっています。

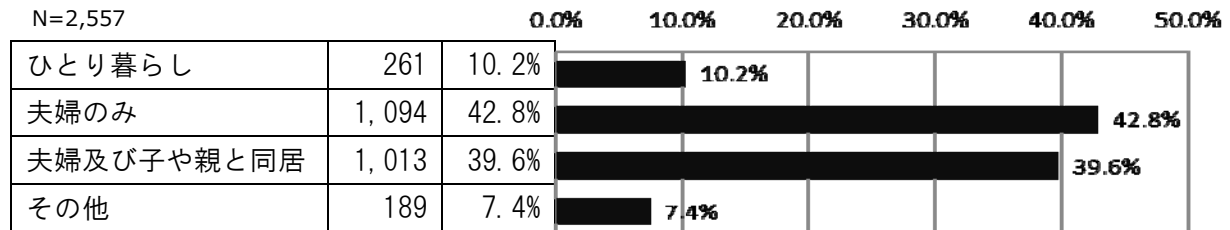
II アンケート回答者の構成

2 回答者の家族の状況

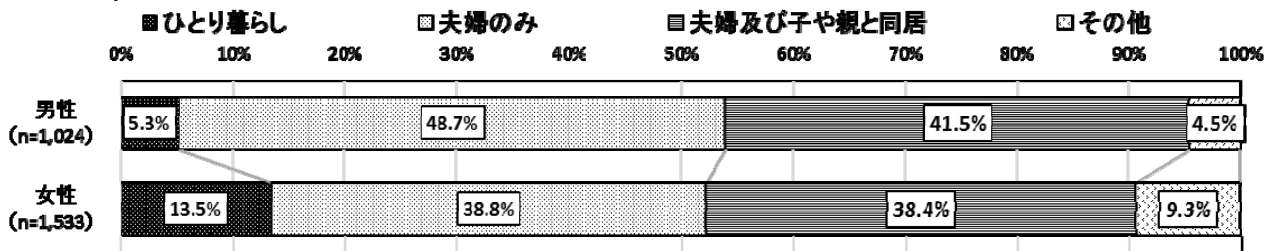
問4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

回答者全体で最も多かったのは「夫婦のみ」(42.8%)で、次に「夫婦及び子や親と同居」(39.6%)でした。男女別では、男性の方が女性に比べて「夫婦のみ」が多く、約半数を占めています。

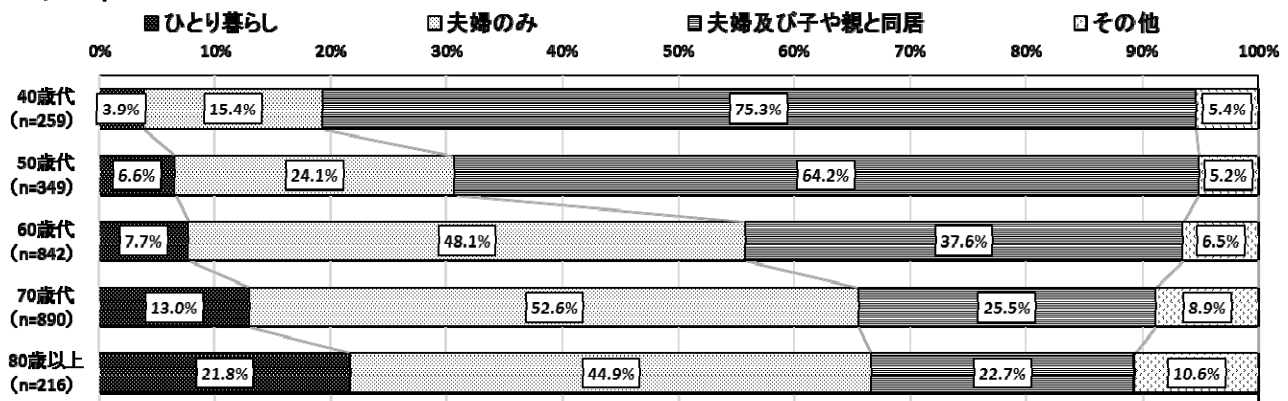
年代別では、年代が上がるほど、「夫婦及び子や親と同居」が減り、「夫婦のみ」、「ひとり暮らし」の世帯が増える傾向が見られました。平成25年度横浜市高齢者実態調査の世帯状況と似た割合となっています。



N=2,557 p<0.05

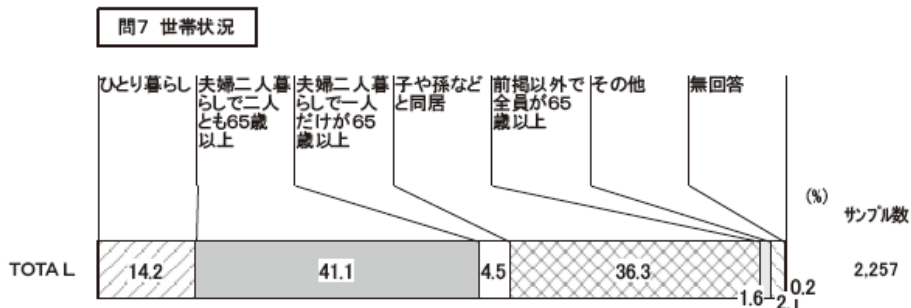


N=2,556 p<0.05



～『平成25年度 横浜市高齢者実態調査』より抜粋 世帯状況～

(高齢者一般)

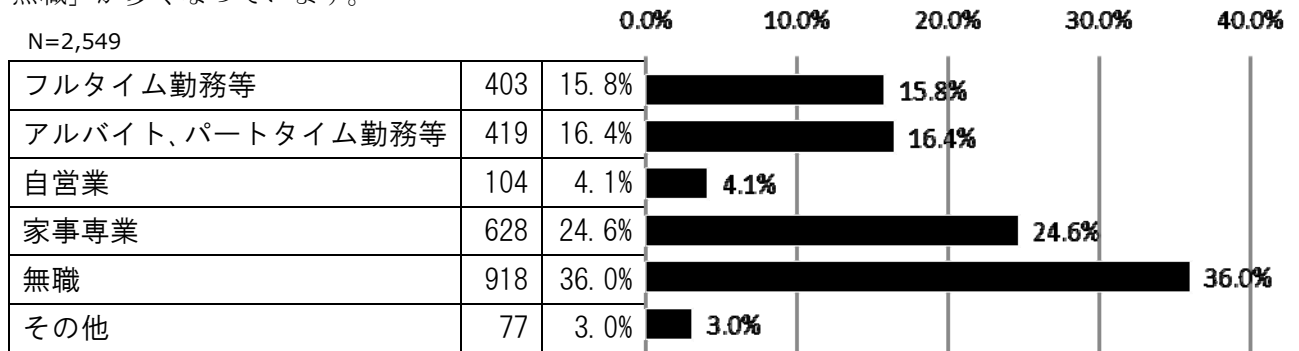


II アンケート回答者の構成

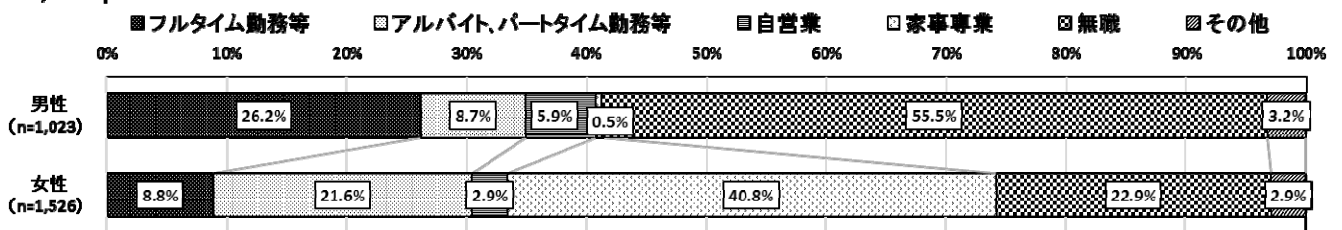
3 回答者の就労の状況

問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(○はひとつ)

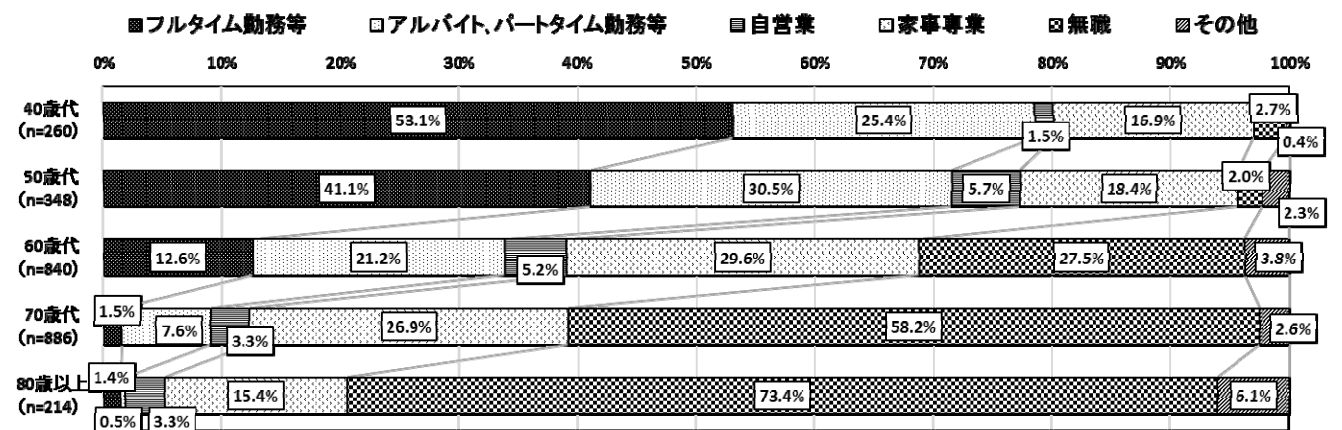
回答者全体で最も多かったのは「無職」(36.0%)で、次に「家事専業」(24.6%)でした。
 男女別では、男性は「無職」、「フルタイム勤務等」が多く、女性は「家事専業」が多くなっています。
 年代別では、年代が上がるほど、「フルタイム勤務等」が減り、「無職」が増える傾向がみられました。
 家族構成別では、「夫婦及び子や親と同居」の世帯で「フルタイム勤務等」が多く、「ひとり暮らし」の世帯で「無職」が多くなっています。



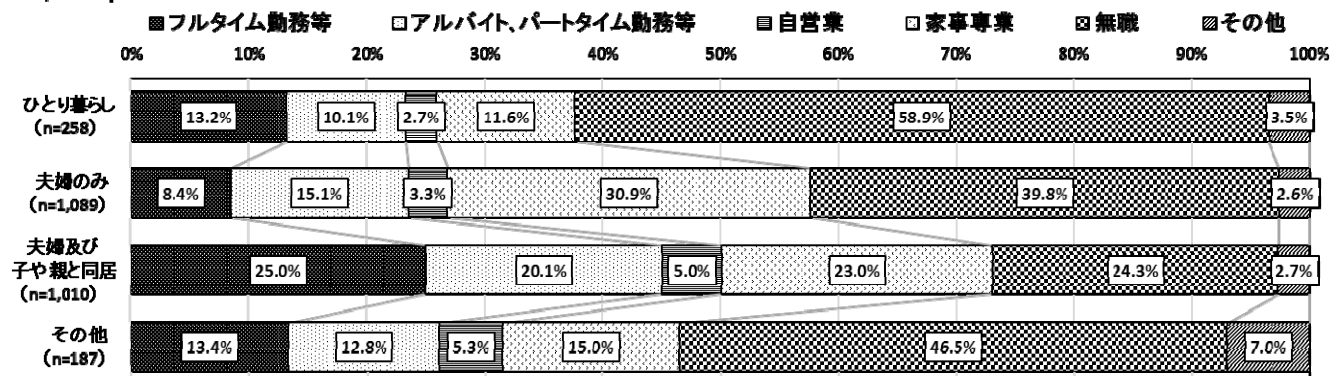
N=2,549 p<0.05



N=2,548 p<0.05



N=2,544 p<0.05



II アンケート回答者の構成

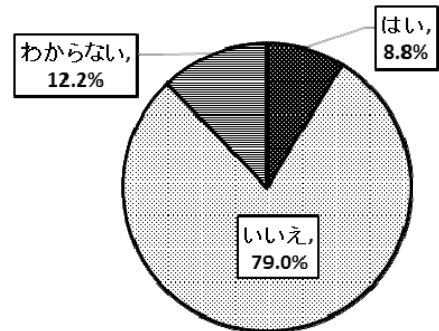
4 回答者の勤務先の事業所単位での参加状況

問6 問5で「1. フルタイム勤務等」及び「2. アルバイト、パートタイム勤務等」を選んだ方にうかがいます。よこはまウォーキングポイント事業は事業所単位で参加することができますが、あなたの職場は、ウォーキングポイントに参加していますか。(○はひとつ)

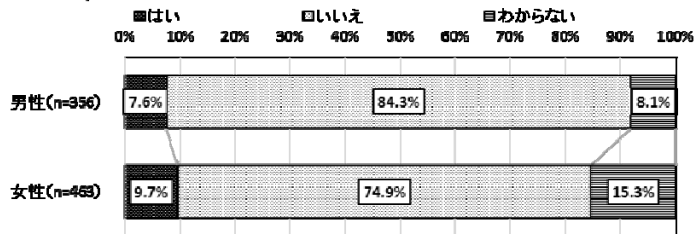
この問いの回答者のうち、事業所単位で参加していると回答した人は1割弱(8.8%)と少なく、男女別では、女性の方が事業所単位で参加していると回答した人が多くなっています。

N=819

はい	72	8.8%
いいえ	647	79.0%
わからない	100	12.2%



N=819 p<0.05



II アンケート回答者の構成

5 回答者の「ウォーキングポイント」参加期間

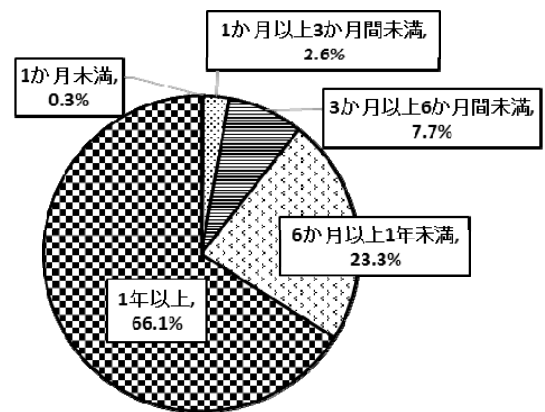
問7 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(〇はひとつ)

回答者全体で最も多かったのは、事業参加期間「1年以上」(66.1%)で、次に「6か月以上1年未満」(23.3%)でした。

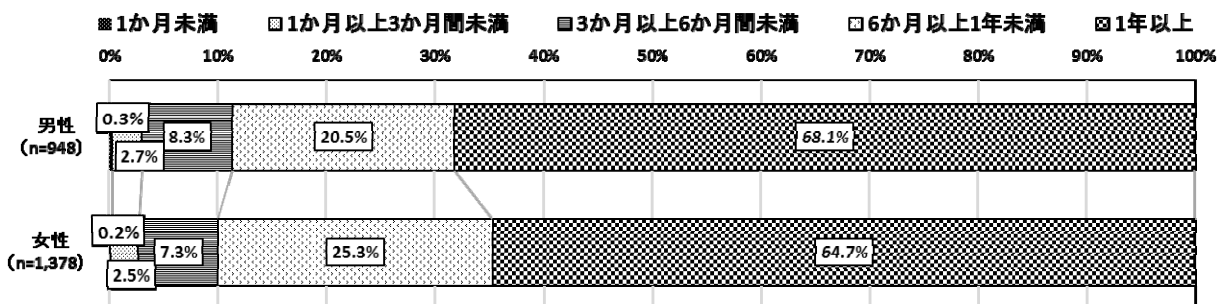
男女別では、事業参加期間は、ほぼ同じ傾向となっており、年代別では、年代が上がるほど、「1年以上」参加していると回答した人が多くなっています。

N=2,326

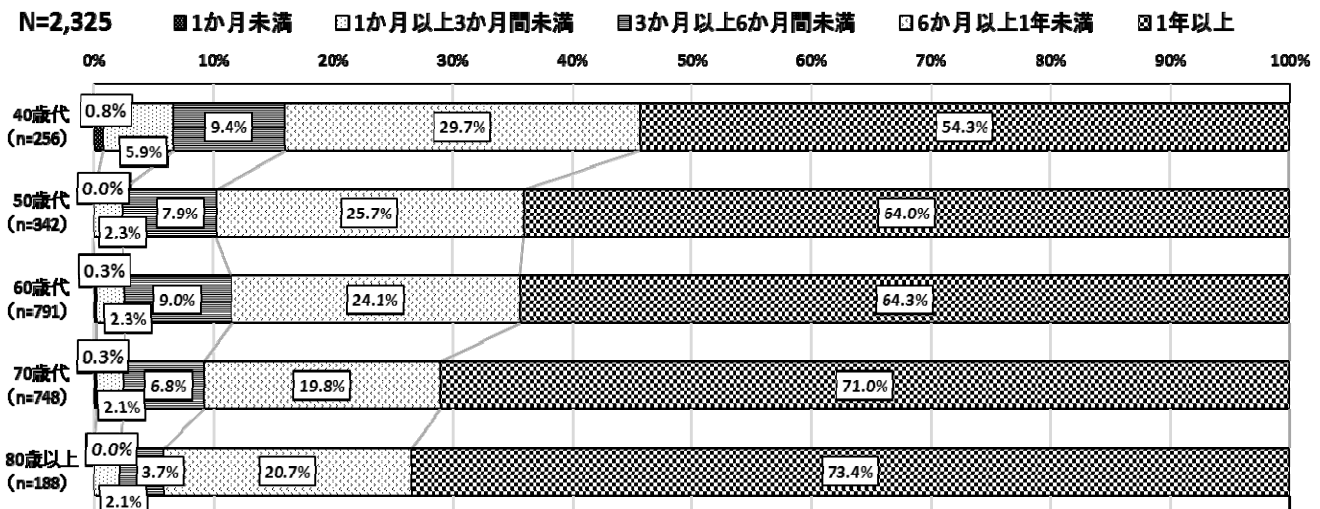
1か月未満	6	0.3%
1か月以上3か月間未満	61	2.6%
3か月以上6か月間未満	180	7.7%
6か月以上1年未満	542	23.3%
1年以上	1,537	66.1%



N=2,326



N=2,325



Ⅲ 「ウォーキングポイント」参加前の状況

1 参加前の運動習慣

問 8 ウォーキングポイント参加前のあなたは、どの項目に当てはまっていたと思いますか。(○はひとつ)

回答者全体で、「運動していた (3,4,5 を含む)」と回答した人は約7割で、「運動していなかった (1,2 を含む)」と回答した人は約3割でした。

「運動していなかった」と回答した人は、男女別では、男性より女性の方が多く、年代別では、40歳代・50歳代の人が多い傾向が見られます。

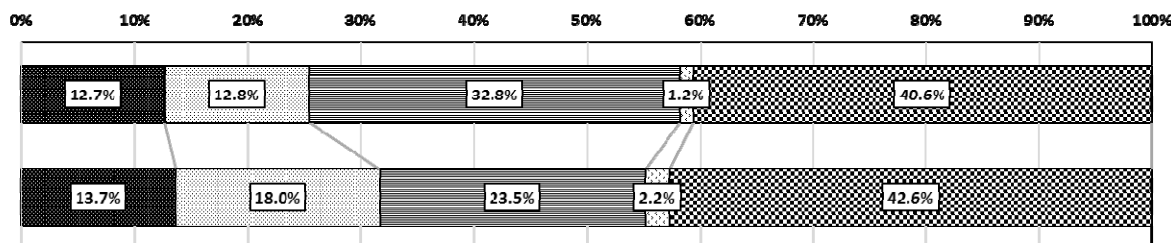
N=2,530

0% 10% 20% 30% 40% 50%



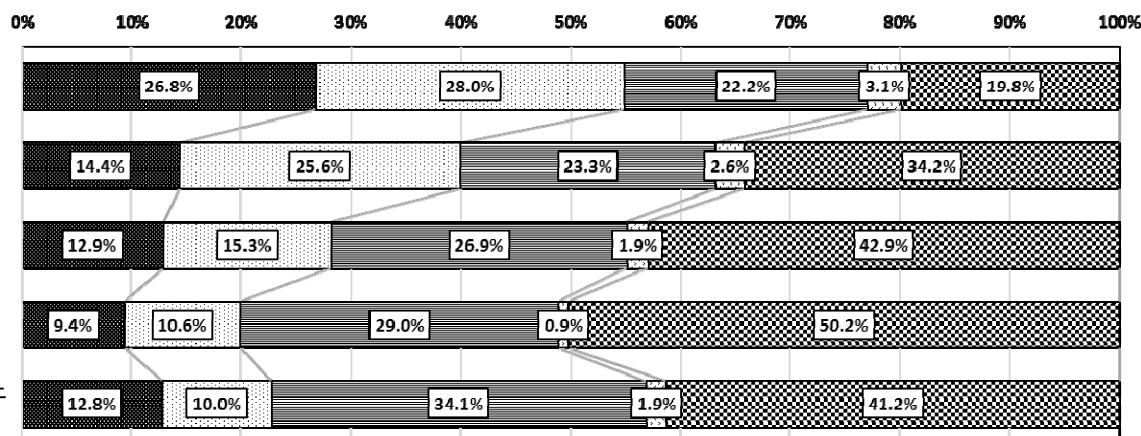
N=2,530 p<0.05

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



N=2,529 p<0.05

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



Ⅲ 「ウォーキングポイント」参加前の状況

2 参加前の健康感

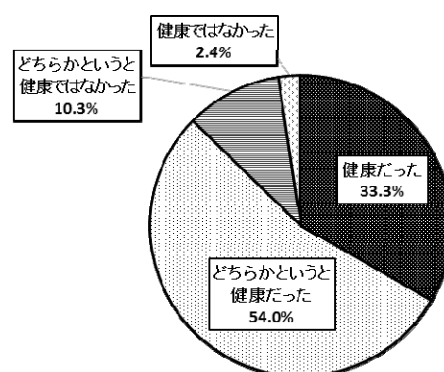
問9 ウォーキングポイント参加前のあなたは、自分の健康状態についてどのように感じていましたか。(○はひとつ)

回答者全体では、9割弱(87.3%)の人が「健康だった(「健康だった」および「どちらかという健康だった」を含む)」と回答しており、「健康ではなかった(「どちらかという健康ではなかった」および「健康ではなかった」を含む)」と回答した人は、1割強(12.7%)でした。

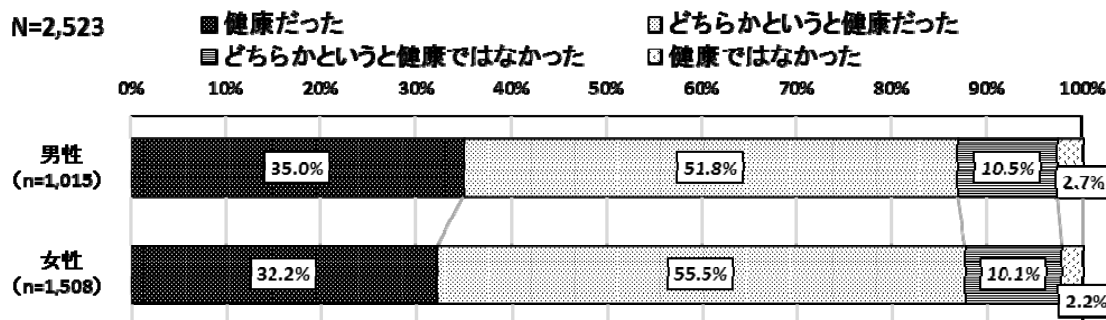
男女別では、同じ傾向が見られ、年代別では、年代が上がるほど、「健康だった」と回答した人が多い傾向が見られます。

N=2,526

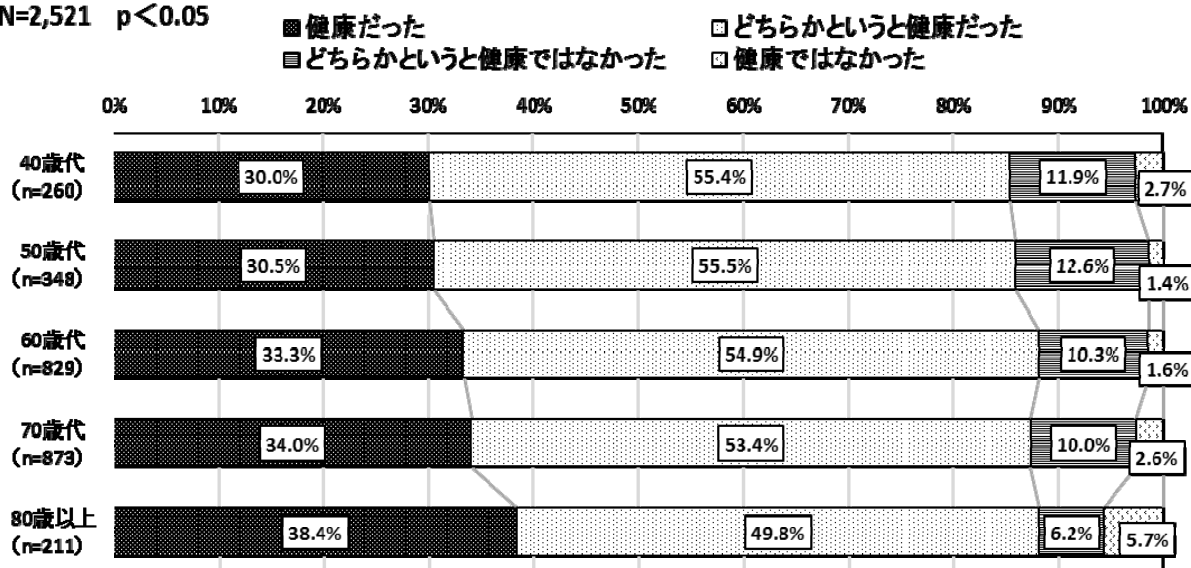
健康だった	841	33.3%
どちらかという健康だった	1,364	54.0%
どちらかという健康ではなかった	261	10.3%
健康ではなかった	60	2.4%



N=2,523



N=2,521 p<0.05



IV ウォーキング状況

1 一日平均歩数

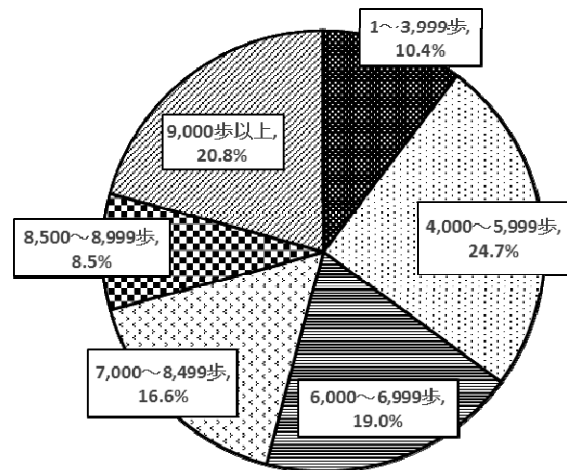
問 10 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(○はひとつ)

回答者全体のうち、6割以上の方が一日平均6,000歩以上歩いていると回答しています(6,000～6,999歩19.0%、7,000～8,499歩16.6%、8,500～8,999歩8.5%、9,000歩以上20.8%)。男女別では、男性の歩数が多く、就業状況別では、フルタイム勤務等の人の歩数が多い傾向が見られます。

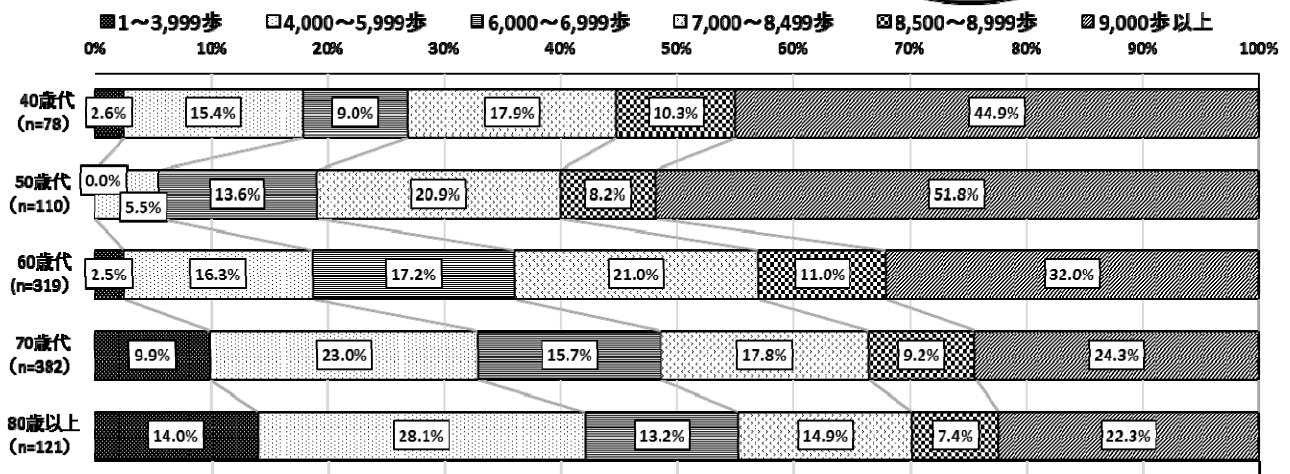
歩数データの送信割合が高い人や、歩数データ等を定期的に確認している人も、歩数が多い傾向が見られます。

N=2,515

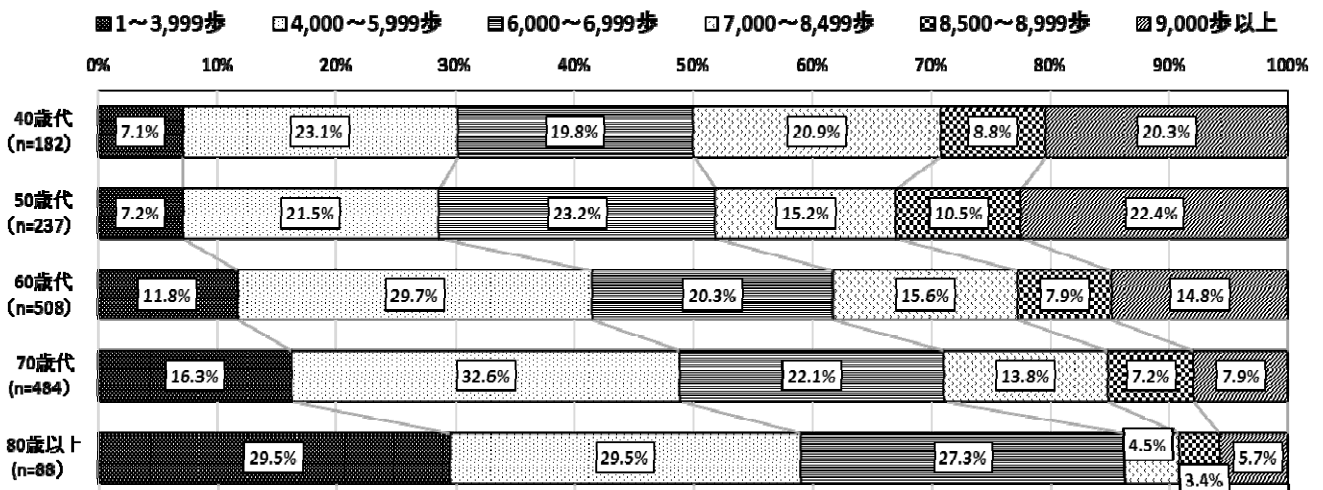
1～3,999歩	261	10.4%
4,000～5,999歩	622	24.7%
6,000～6,999歩	478	19.0%
7,000～8,499歩	417	16.6%
8,500～8,999歩	215	8.5%
9,000歩以上	522	20.8%



男性 N=1,010 p<0.05

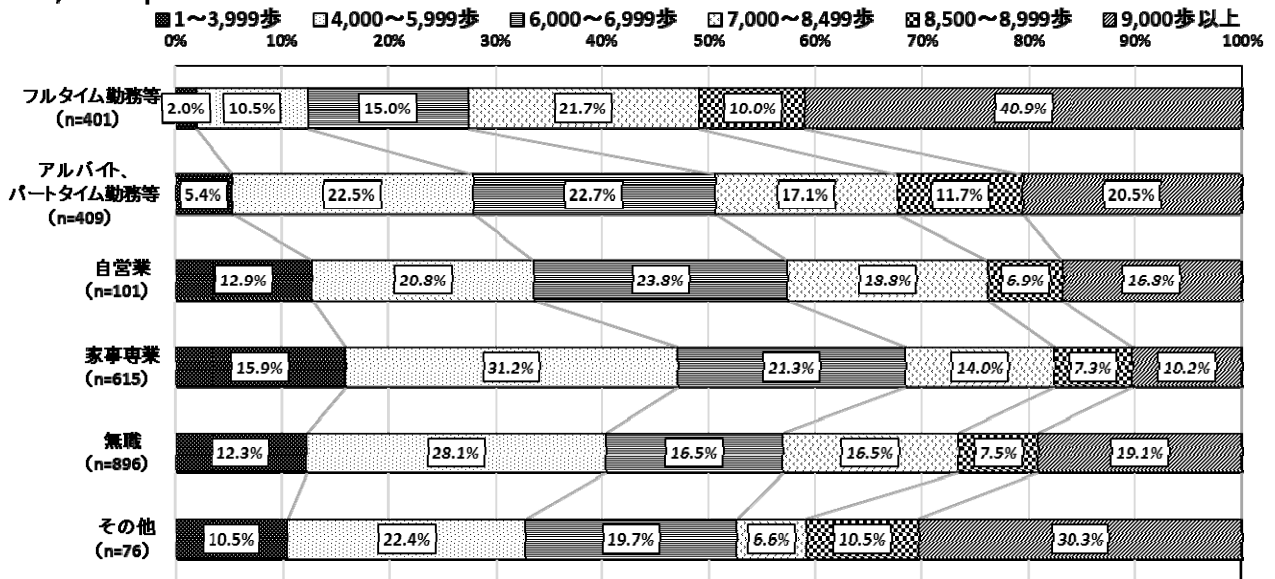


女性 N=1,499 p<0.05

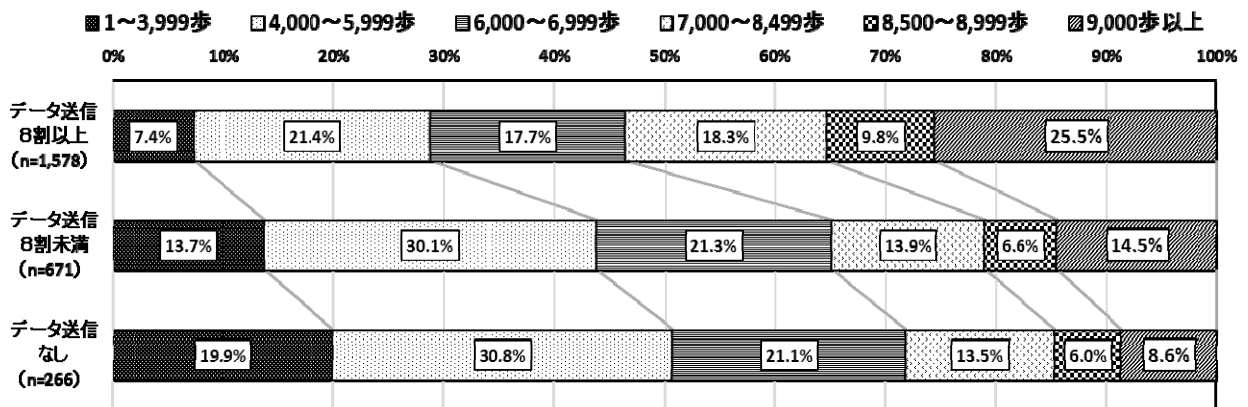


IV ウォーキング状況

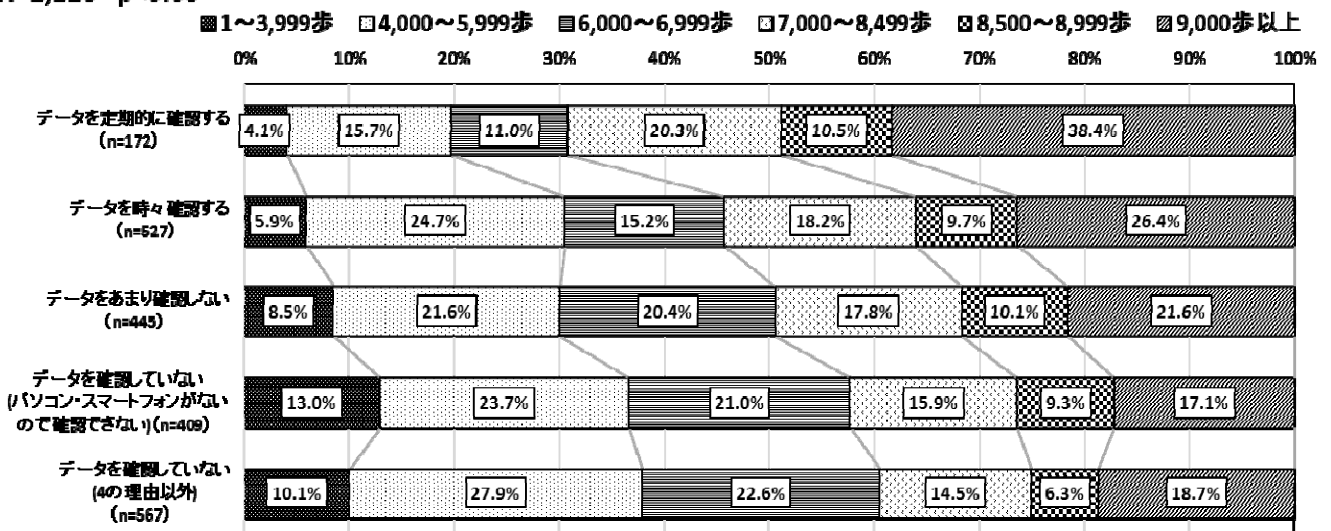
N=2,498 p<0.05



N=2,515 P<0.05



N=2,120 p<0.05



IV ウォーキング状況

2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化

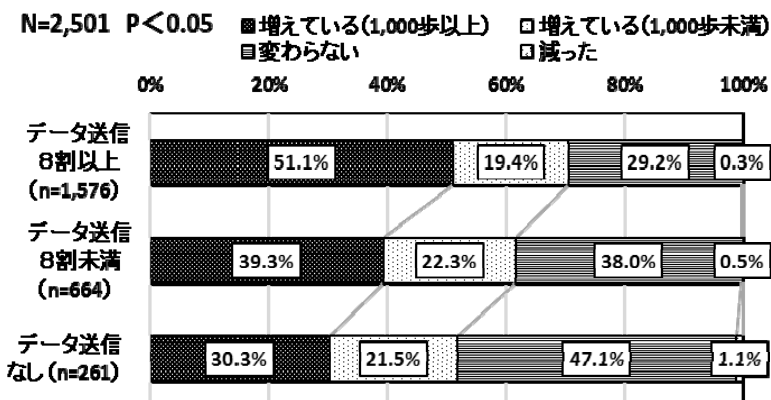
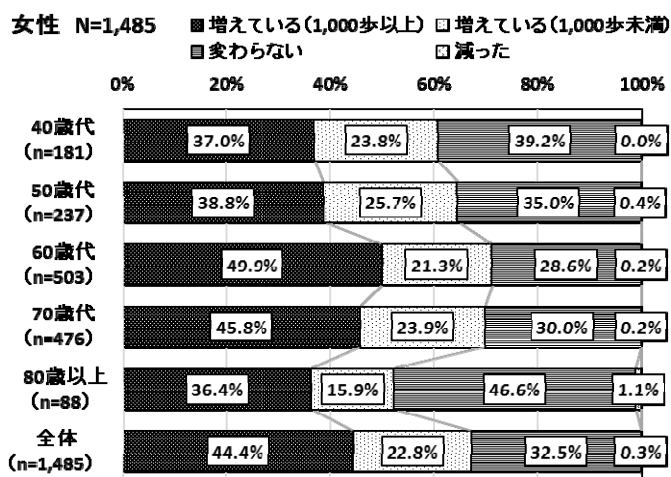
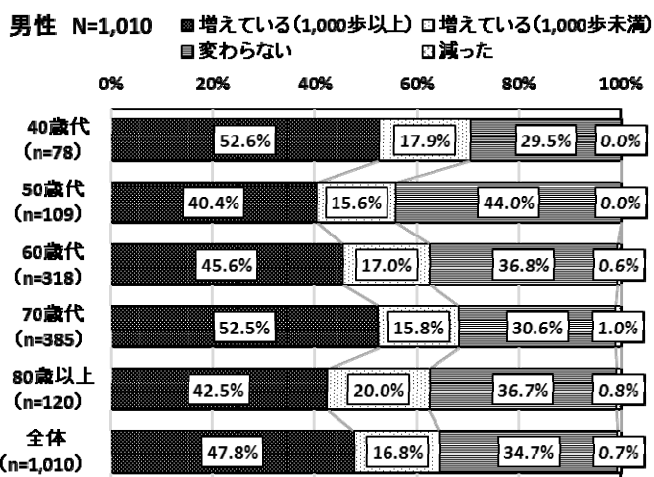
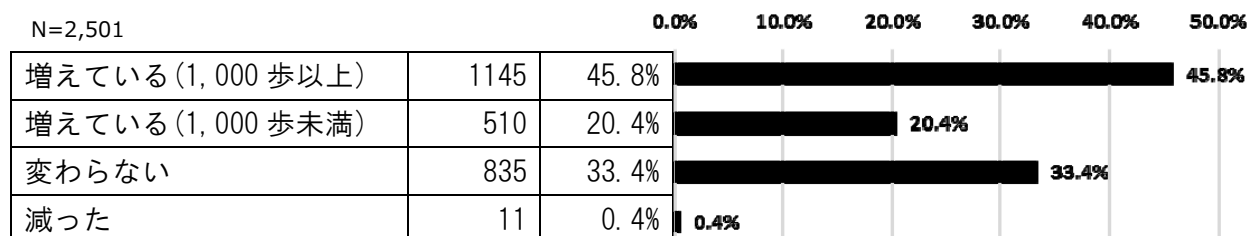
問 11 この事業に参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

回答者全体では、約7割(66.2%)の人が、一日の歩数が「増えている(「1,000歩以上」および「1,000歩未満」を含む)」と回答しています。

特に、1,000歩以上「増えている」と回答した人は、回答者全体の約半数にのぼり、第2期健康よこはま21の行動目標である、「あと1,000歩、歩く」を達成しています。

さらに、歩数計をリーダーにのせてデータを送信していない人も、5割強の人が一日の歩数が「増えている(「1,000歩以上」および「1,000歩未満」を含む)」と回答しており、この事業への参加が、多くの人の歩数増加につながる結果となっています。

男女別では、男性の方が1,000歩以上「増えている」と回答した人が多く、年代別では、60歳代・70歳代で、1,000歩以上「増えている」と回答した人が多くなっています。

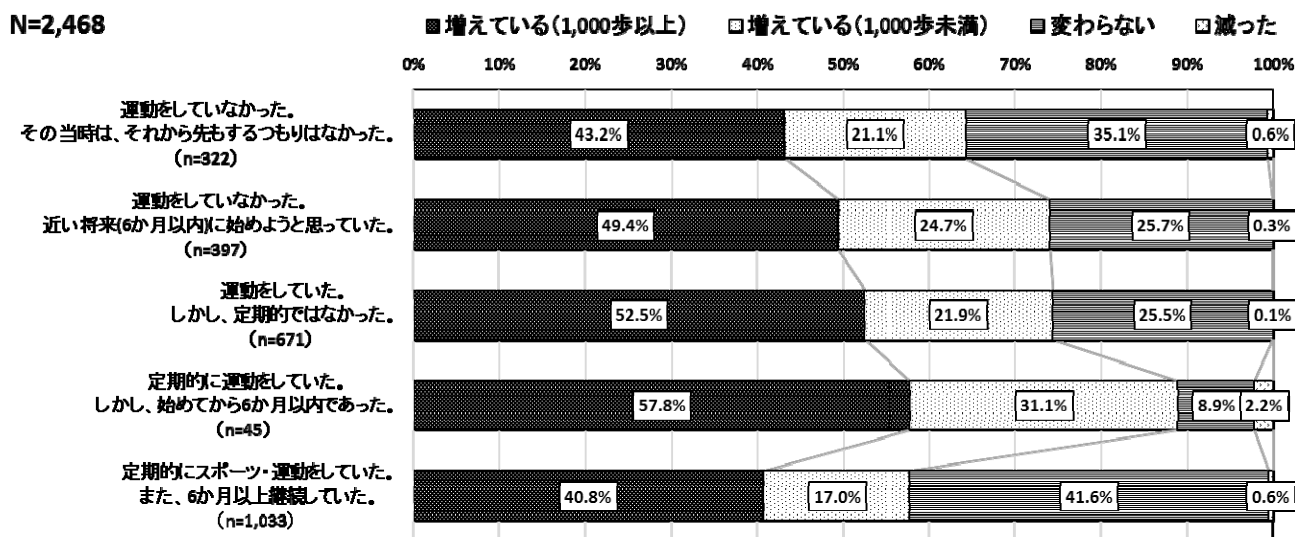
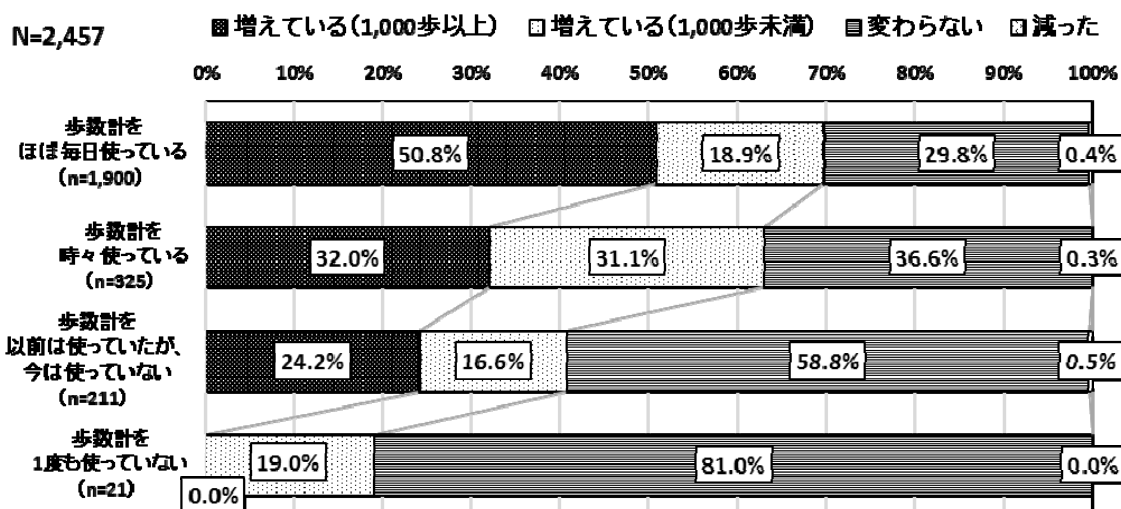


IV ウォーキング状況

歩数データの送信割合が高い人や、「歩数計をほぼ毎日使っている」人も、一日の歩数が「増えている（「1,000歩以上」および「1,000歩未満」を含む）」と回答した人が多い傾向が見られます。

「歩数計を以前は使っていたが、今は使っていない」と回答した人のうち、4割の人が、歩数が「増えている（「1,000歩以上」および「1,000歩未満」を含む）」と回答しており、歩数計を「今は使っていない」人の歩数の増加にも、つながっていることが分かります。

また、事業参加前は「運動していなかった（「運動していなかった。その当時は、それから先もするつもりはなかった。」、「運動をしていなかった。近い将来（6か月以内）に始めようと思っていた。」を含む）」人も、一日の歩数が「増えている（「1,000歩以上」および「1,000歩未満」を含む）」と回答した人は6割を超えており、多くの人の歩数の増加につながっています。



IV ウォーキング状況

3 1週間にどれくらい歩いているか (ウォーキング状況)

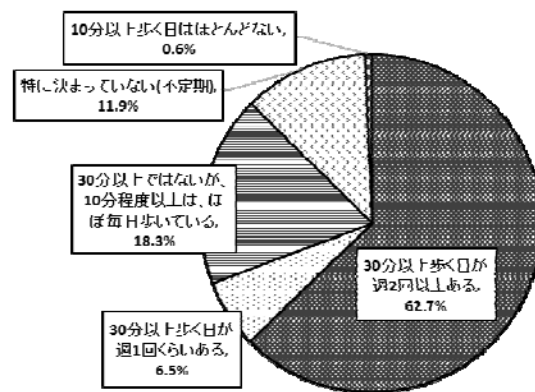
問 12 あなたは、1週間にどれくらい歩いていますか。(○はひとつ)

回答者全体では、6割以上の方が「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答しています。

「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人は、男女別では男性の方が多く、年代別では50～70歳代の人が多い傾向が見られます。事業参加前は運動していなかった人も、約半数が「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答しています。

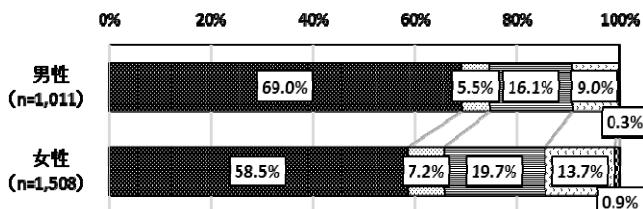
N=2,522

30分以上歩く日が週2回以上ある	1,581	62.7%
30分以上歩く日が週1回くらいある	165	6.5%
30分以上ではないが、10分程度以上は、ほぼ毎日歩いている	461	18.3%
特に決まっていない(不定期)	299	11.9%
10分以上歩く日はほとんどない	16	0.6%



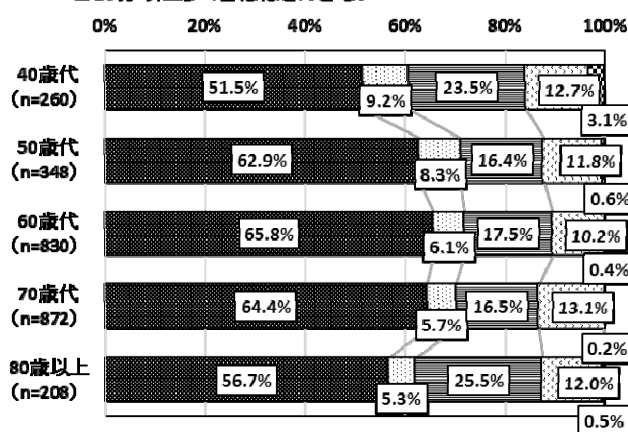
N=2,519 p<0.05

- 30分以上歩く日が週2回以上ある
- ▨ 30分以上歩く日が週1回くらいある
- ▩ 30分以上ではないが、10分程度以上は、ほぼ毎日歩いている
- 特に決まっていない(不定期)
- ⊠ 10分以上歩く日はほとんどない



N=2,518 p<0.05

- 30分以上歩く日が週2回以上ある
- ▨ 30分以上歩く日が週1回くらいある
- ▩ 30分以上ではないが、10分程度以上は、ほぼ毎日歩いている
- 特に決まっていない(不定期)
- ⊠ 10分以上歩く日はほとんどない



N=2,490

- 30分以上歩く日が週2回以上ある
- ▨ 30分以上歩く日が週1回くらいある
- ▩ 30分以上ではないが、10分程度以上は、ほぼ毎日歩いている
- 特に決まっていない(不定期)
- ⊠ 10分以上歩く日はほとんどない

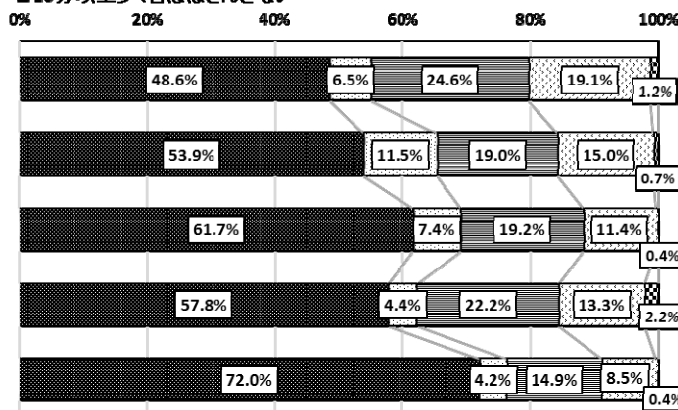
運動をしていなかった。
その当時は、それから先進むつもりはなかった。
(n=325)

運動をしていなかった。
近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。
(n=401)

運動をしていた。
しかし、定期的ではなかった。
(n=678)

定期的に運動をしていた。
しかし、始めてから6か月以内であった。
(n=45)

定期的なスポーツ・運動をしていた。
また、6か月以上継続していた。
(n=1,041)



IV ウォーキング状況

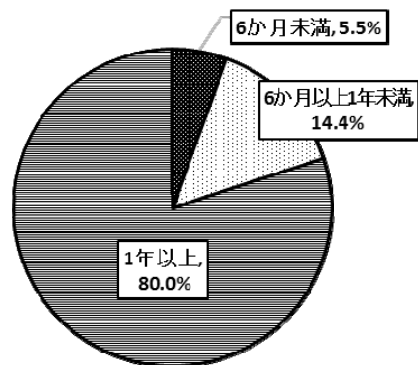
4 ウォーキング状況の継続期間

問 13 問 12 でおうかがいした「1週間にどれくらい歩いているか」の状況についてうかがいます。これは、どれくらいの期間継続していますか（○はひとつ）

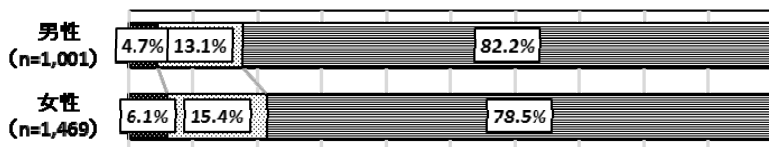
回答者全体では、8割の人が「1年以上」継続していると回答しており、年代が上がるほど、また、歩数データの送信割合が高い人ほど、「1年以上」継続していると回答した人が多い傾向が見られます。

N=2,473

6か月未満	137	5.5%
6か月以上1年未満	357	14.4%
1年以上	1,979	80.0%

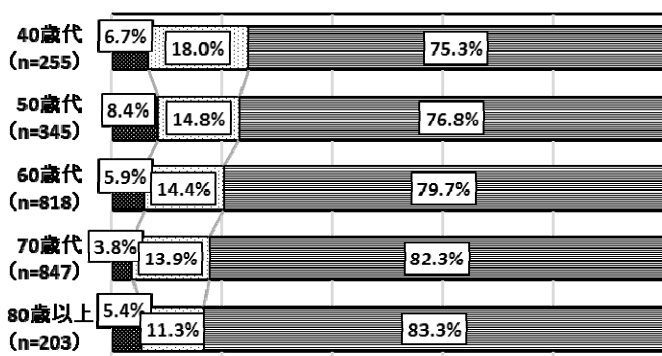


N=2,470 ■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



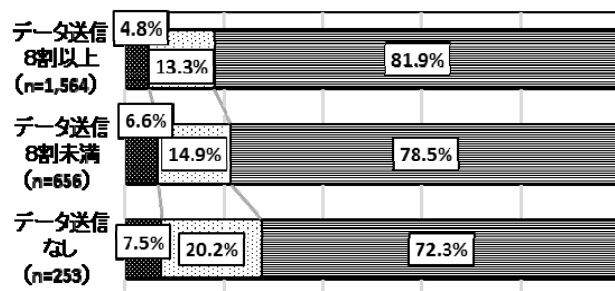
N=2,468 p<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上
0% 20% 40% 60% 80% 100%



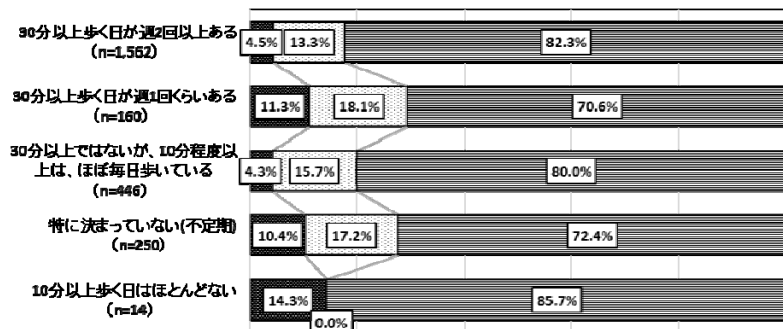
N=2,473 p<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上
0% 20% 40% 60% 80% 100%



参加後のウォーキング状況とその継続期間 N=2,432 p<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上
0% 20% 40% 60% 80% 100%



「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割以上の人があるその状況を「1年以上」継続しています。「10分程度以上は、ほぼ毎日歩いている」人も、8割以上の人があるその状況を継続しているため、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。

IV ウォーキング状況

5 「ウォーキングポイント」参加後の一日の歩く時間の変化

問 14 この事業に参加したことで、1日の歩く時間に変化はありましたか。(○はひとつ)

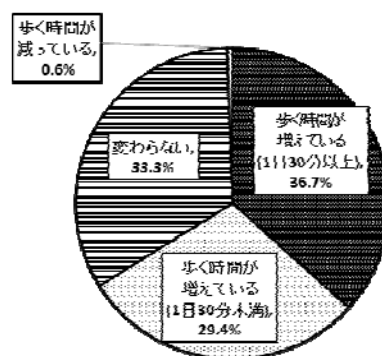
回答者全体では、約7割(66.1%)が「歩く時間が増えている(「1日30分以上」および「1日30分未満」を含む)」と回答しています。60歳代・70歳代、歩数データの送信割合が高い人、歩数計をほぼ毎日使っている人ほど、歩く時間が「増えている(「1日30分以上」および「1日30分未満」を含む)」と回答した人が多い傾向が見られます。

「歩数計を以前は使っていたが、今は使っていない」と回答した人も、4割の人が、「歩く時間が増えている(「1日30分以上」および「1日30分未満」を含む)」と回答しており、歩数計を「今は使っていない」人の歩く時間の増加にも、つながっていることが分かります。

歩数計をリーダーにのせてデータを送信していない人でも、半数以上が「歩く時間が増えている(「1日30分以上」および「1日30分未満」を含む)」と回答しています。

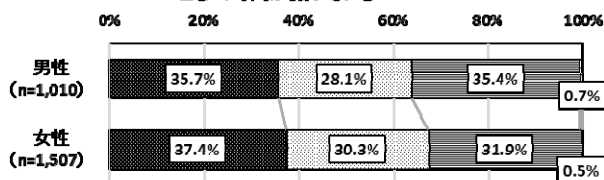
N=2,520

歩く時間が増えている(1日30分以上)	925	36.7%
歩く時間が増えている(1日30分未満)	741	29.4%
変わらない	840	33.3%
歩く時間が減っている	14	0.6%



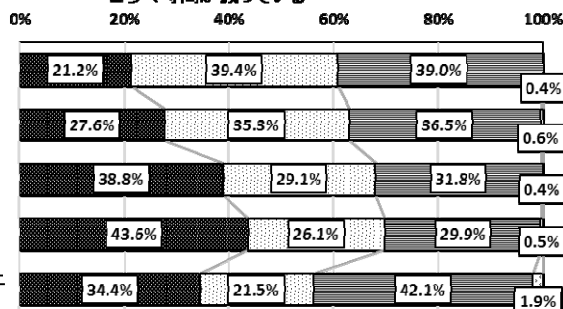
N=2,517

■ 歩く時間が増えている(1日30分以上)
 □ 歩く時間が増えている(1日30分未満)
 ▨ 変わらない
 □ 歩く時間が減っている



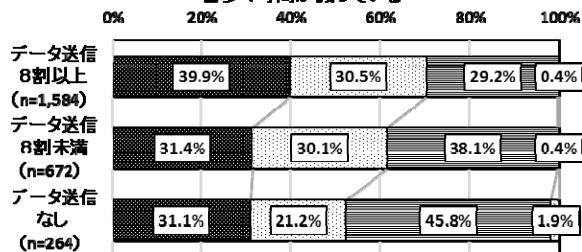
N=2,515

■ 歩く時間が増えている(1日30分以上)
 □ 歩く時間が増えている(1日30分未満)
 ▨ 変わらない
 □ 歩く時間が減っている



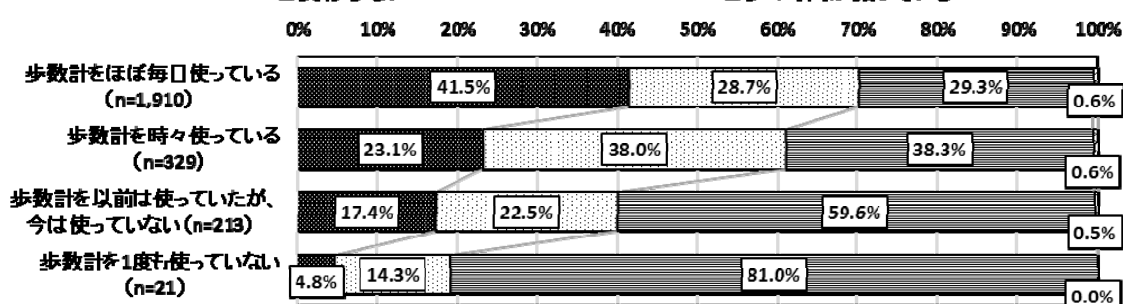
N=2,520 P<0.05

■ 歩く時間が増えている(1日30分以上)
 □ 歩く時間が増えている(1日30分未満)
 ▨ 変わらない
 □ 歩く時間が減っている



N=2,473 p<0.05

■ 歩く時間が増えている(1日30分以上)
 □ 歩く時間が増えている(1日30分未満)
 ▨ 変わらない
 □ 歩く時間が減っている



IV ウォーキング状況

6 ウォーキングの同行者

問 15 あなたは歩くとき、おもに誰と歩いていますか。(○はひとつ)

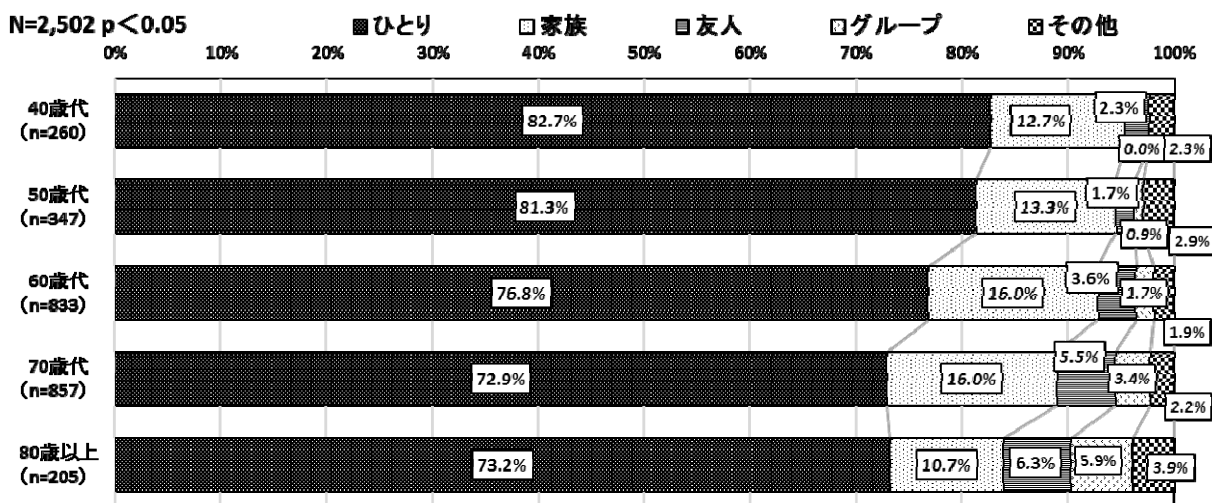
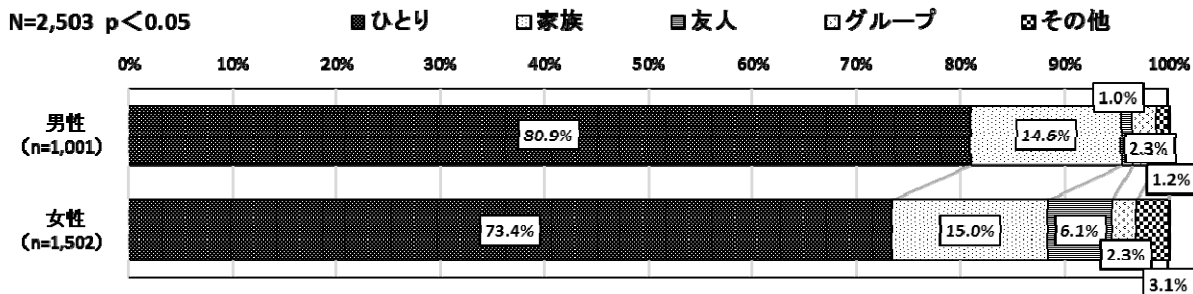
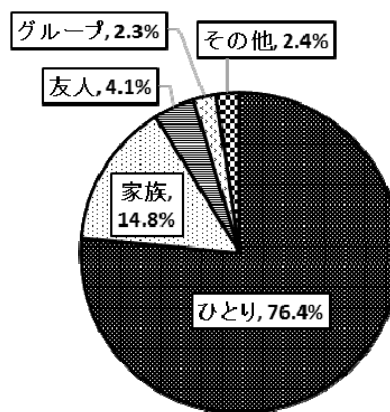
回答者全体では、約8割(76.4%)の人が「ひとり」で歩くと回答しています。

男女別では、男性の方が「ひとり」で歩くと回答した人が多く、年代別では、年代が下がるほど、「ひとり」で歩くと回答した人が多い傾向が見られます。

「友人」や「グループ」で歩くと回答した割合は、女性や70歳代・80歳代の人に多く見られます。

N=2,508

ひとり	1,916	76.4%
家族	371	14.8%
友人	104	4.1%
グループ	58	2.3%
その他	59	2.4%



V 「ウォーキングポイント」参加状況

1 歩数計使用状況

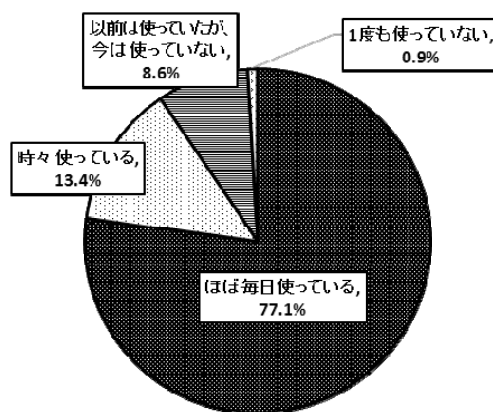
問 16 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(○はひとつ)

昨年度同様、回答者全体の約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割の人が「使っている」と回答しています。

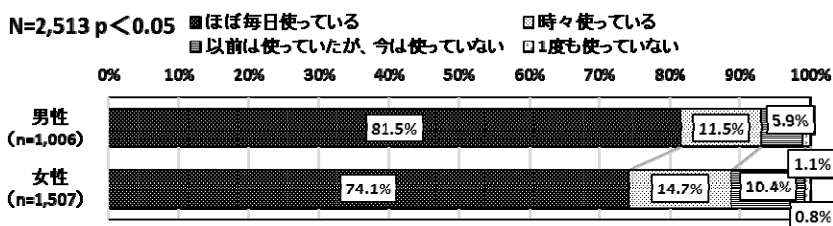
男性や歩数データの送信割合が高い人、歩数が多い人ほど、歩数計を「ほぼ毎日使っている」人が多い傾向がみられますが、歩数計をリーダーにのせてデータを送信していない人でも、7割強の人が歩数計を「使っている(「ほぼ毎日使っている」および「時々使っている」を含む)」と回答しており、参加者のほとんどが歩数計を使っています。

N=2,518

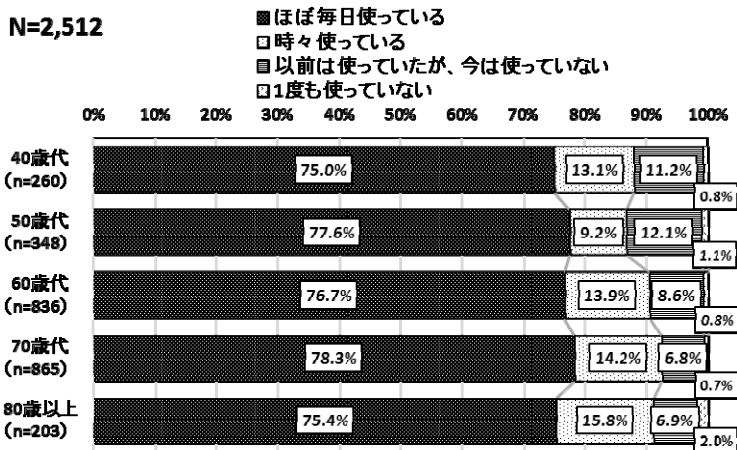
ほぼ毎日使っている	1,941	77.1%
時々使っている	337	13.4%
以前は使っていたが、今は使っていない	217	8.6%
1度も使っていない	23	0.9%



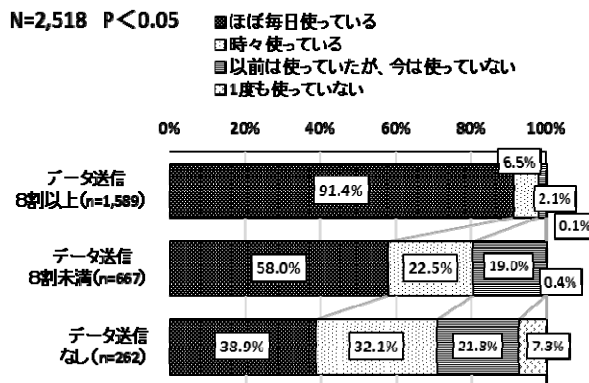
N=2,513 p<0.05



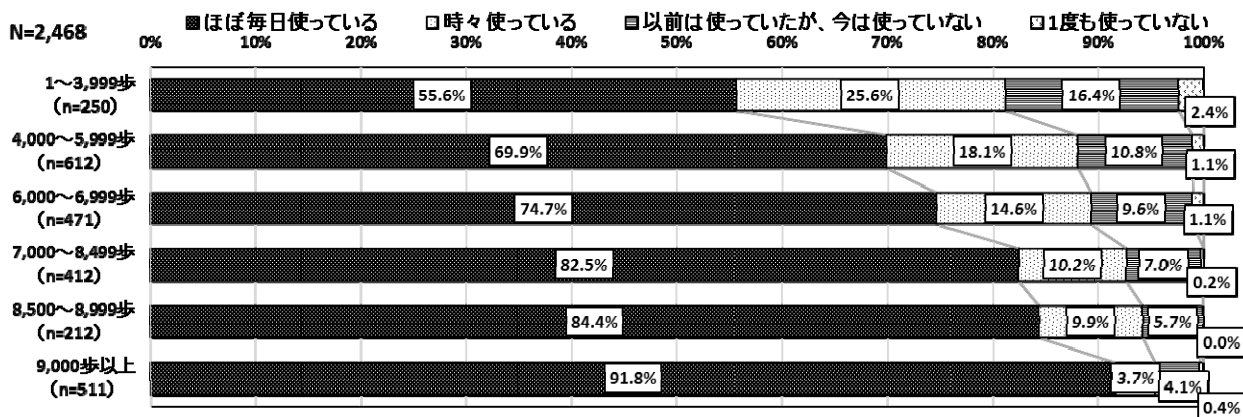
N=2,512



N=2,518 P<0.05



N=2,468



V 「ウォーキングポイント」参加状況

2 歩数計使用時間

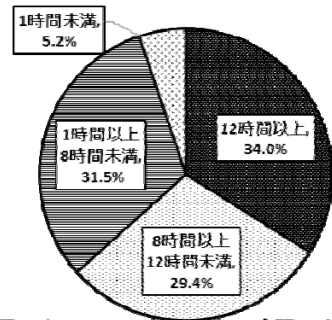
問 17 あなたが歩数計を使用する時間は、1日にどれくらいですか。(○はひとつ)

回答者全体では、66.1%の人が歩数計の使用時間を「12時間未満」と回答しています。「12時間未満」と回答した人は、歩数計を身に付けている時間が起きてから寝るまでの時間よりも短いと想定され、計測されている歩数は、歩数計を一日中、身に付けて計測された歩数よりも、少なくなると推測されます。

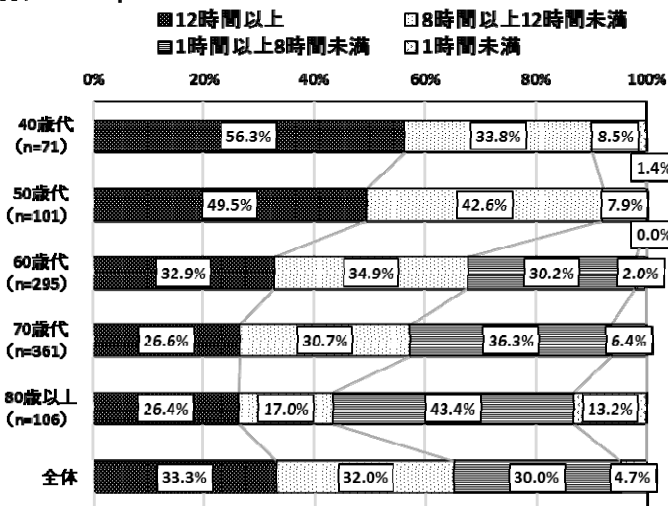
歩数計を「12時間以上」使用している人は、40～50歳代の男性、フルタイム勤務等、歩数データの送信割合が高い人に多い傾向が見られます。

N=2,268

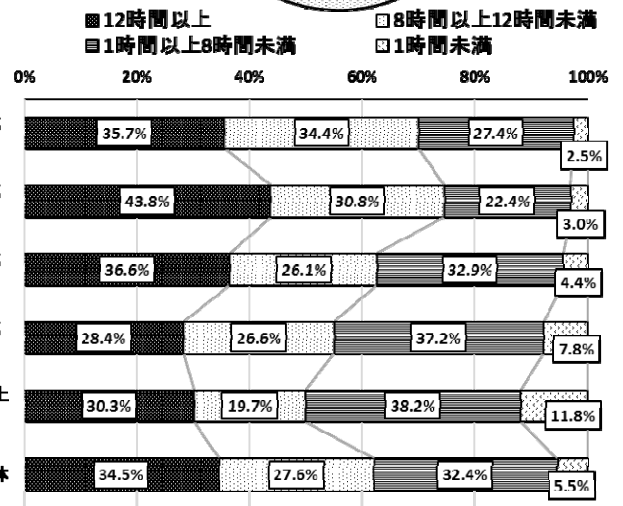
12時間以上	770	34.0%
8時間以上12時間未満	667	29.4%
1時間以上8時間未満	714	31.5%
1時間未満	117	5.2%



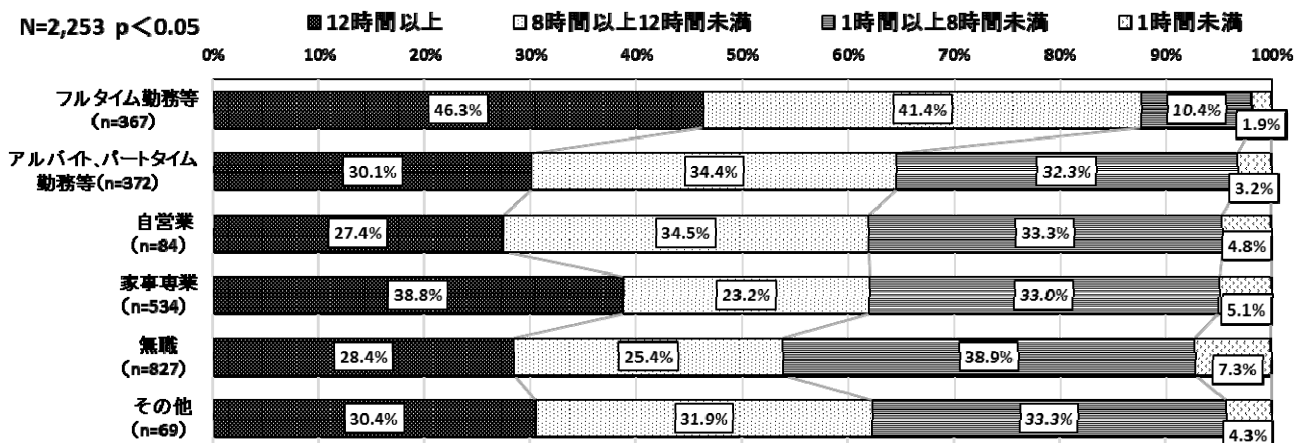
男性 N=934 p<0.05



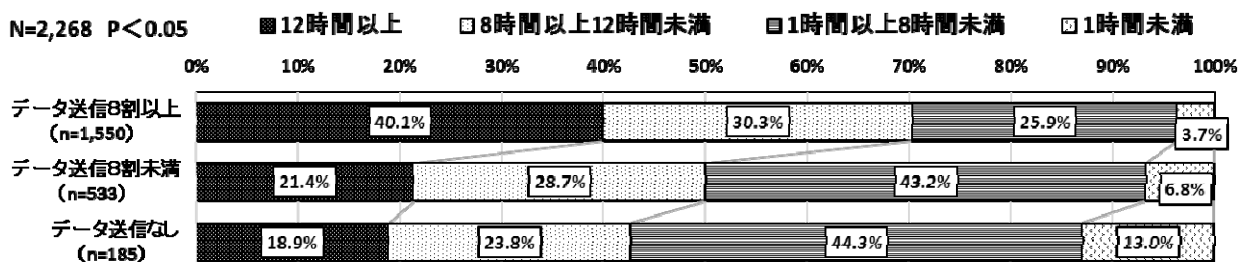
女性 N=1,329 p<0.05



N=2,253 p<0.05



N=2,268 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加状況

3 歩数計使用理由

問 18 あなたが歩数計を使っている理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

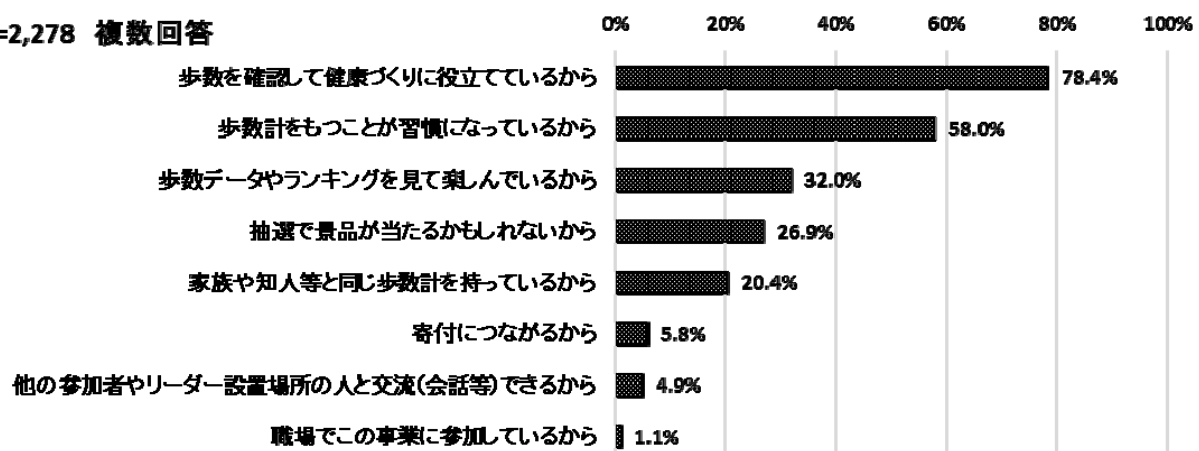
歩数計を使っている理由は、「歩数を確認して健康づくりに役立っているから」(78.4%)が最も多く、次いで「歩数計をもつことが習慣になっているから」(58.0%)、「歩数データやランキングを見て楽しんでいるから」(32.0%)、「抽選で景品が当たるかもしれないから」(26.9%)の順となっています。

男女別でも、ほとんど差が見られず、同じ順位で同じ理由が選ばれています。

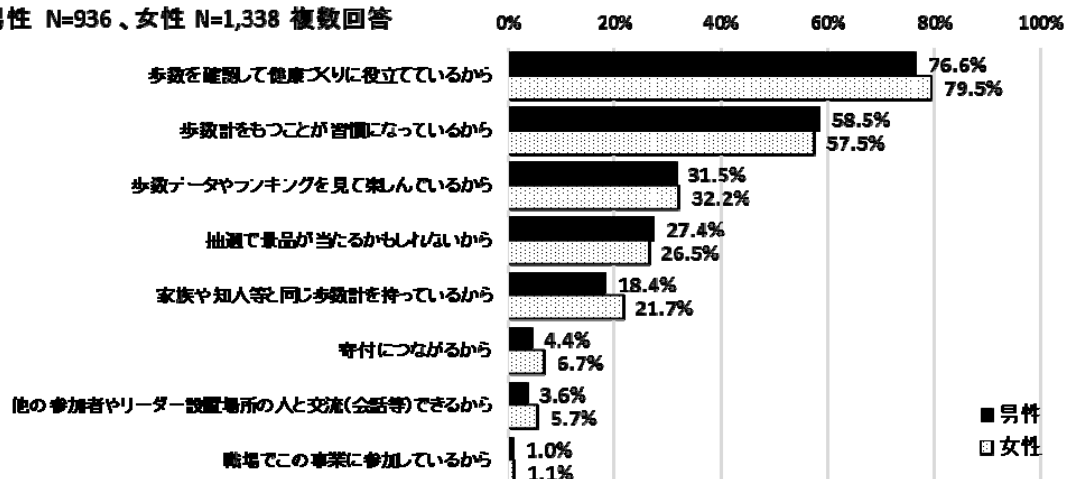
N=2,278 (複数回答)

歩数を確認して健康づくりに役立っているから	1,785	78.4%
歩数計をもつことが習慣になっているから	1,321	58.0%
歩数データやランキングを見て楽しんでいるから	728	32.0%
抽選で景品が当たるかもしれないから	612	26.9%
家族や知人等と同じ歩数計を持っているから	464	20.4%
寄付につながるから	132	5.8%
他の参加者やリーダー設置場所の人と交流(会話等)できるから	112	4.9%
職場でこの事業に参加しているから	24	1.1%

N=2,278 複数回答



男性 N=936、女性 N=1,338 複数回答



V 「ウォーキングポイント」参加状況

4 歩数計使用期間

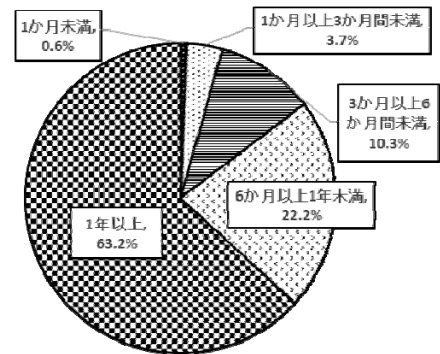
問 19 あなたが実際に歩数計を使っている（使った）期間はどれくらいですか。（○はひとつ）

回答者全体では、歩数計を使っている（使った）期間は、「1年以上」が63.2%、「6か月以上1年未満」が22.2%です。男性や、70歳代・80歳代、歩数データの送信割合が高い人に「1年以上」と回答している人が多い傾向が見られます。

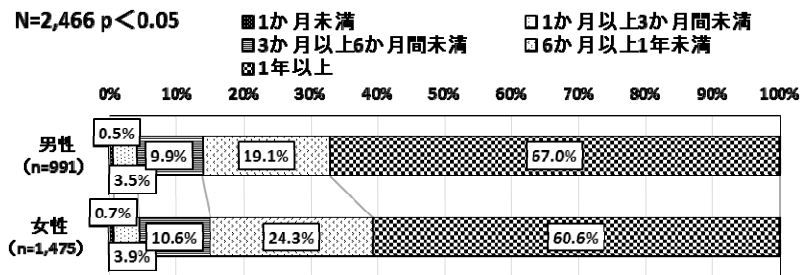
歩数計使用期間と事業参加期間では、7～9割が同じ期間で回答していることから、多くの人が歩数計を使用し続けていることが推測されます。

N=2,471

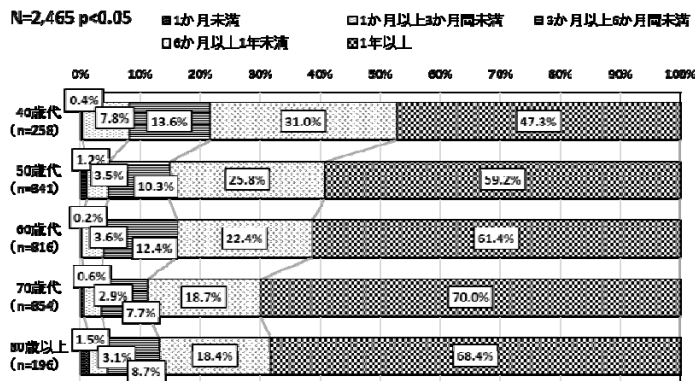
1か月未満	16	0.6%
1か月以上3か月間未満	92	3.7%
3か月以上6か月間未満	254	10.3%
6か月以上1年未満	548	22.2%
1年以上	1,561	63.2%



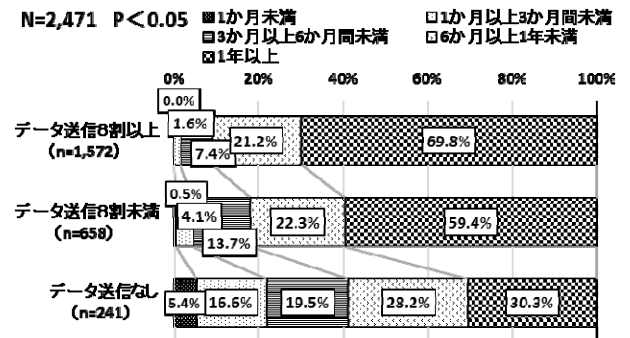
N=2,466 p<0.05



N=2,465 p<0.05

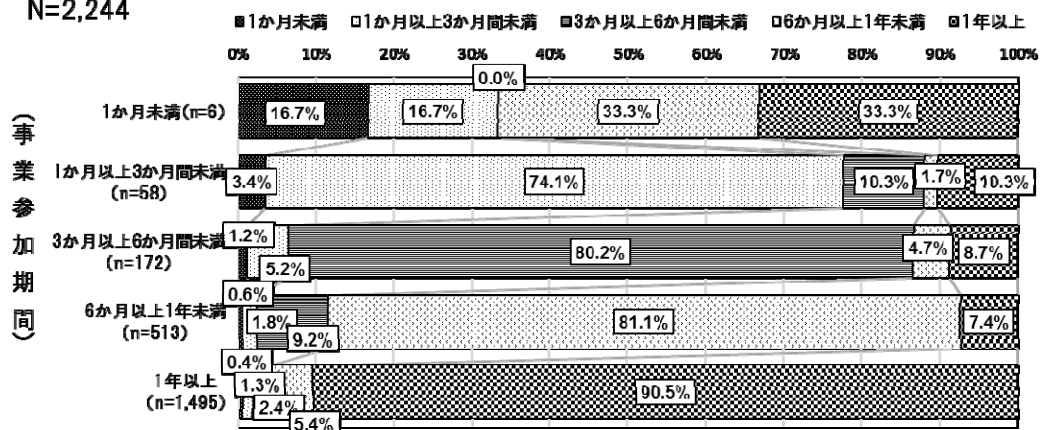


N=2,471 P<0.05



事業参加期間と歩数計使用期間

N=2,244



V 「ウォーキングポイント」参加状況

5 リーダー設置場所に行く頻度

問 20 リーダー設置場所で歩数データを送信すると、ポイントが貯まり、パソコン等から歩数データを確認することができます。あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。(○はひとつ)

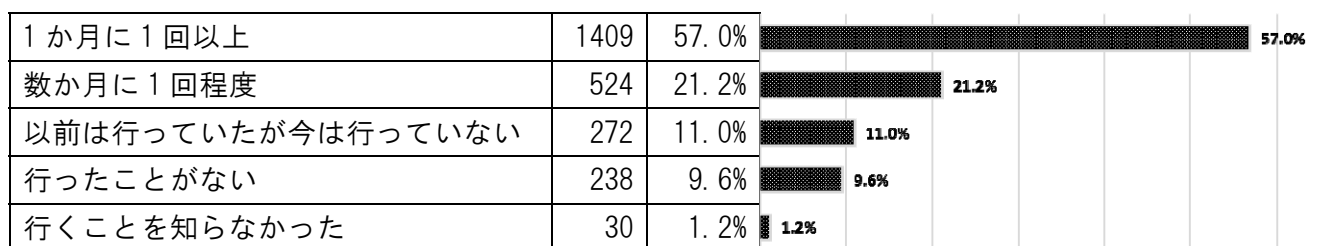
回答者全体では、6割弱の人が「1か月に1回以上」、2割強の人が「数か月に1回程度」、リーダー設置場所に行くと回答しています。(歩数計の歩数データ保存期間：42日)

一方、「以前は行っていたが今は行っていない」、「行ったことがない」、「行くことを知らなかった」人も2割ほど見られました。

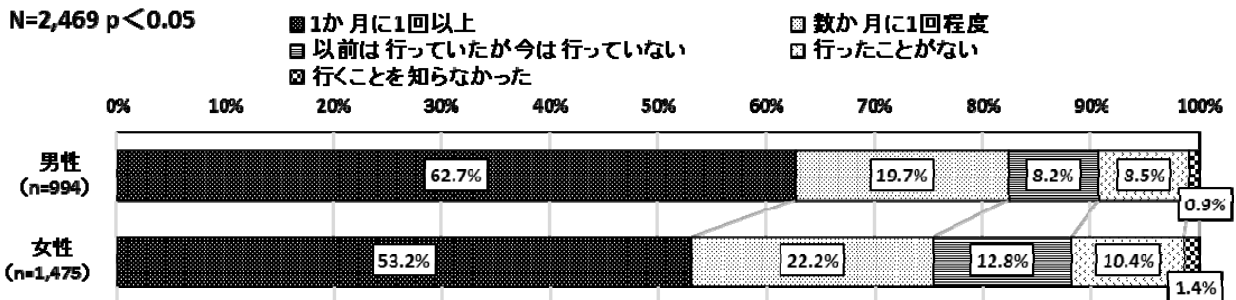
男女別では、男性の方が、女性より「1か月に1回以上」リーダー設置場所に行く人が多く、年代別では、年代が上がるほど、リーダー設置場所に「行ったことがない」と回答した人が多い傾向が見られました。

なお、リーダー設置場所に行っていない人も、7割強の人が歩数計を使っていると回答しています。

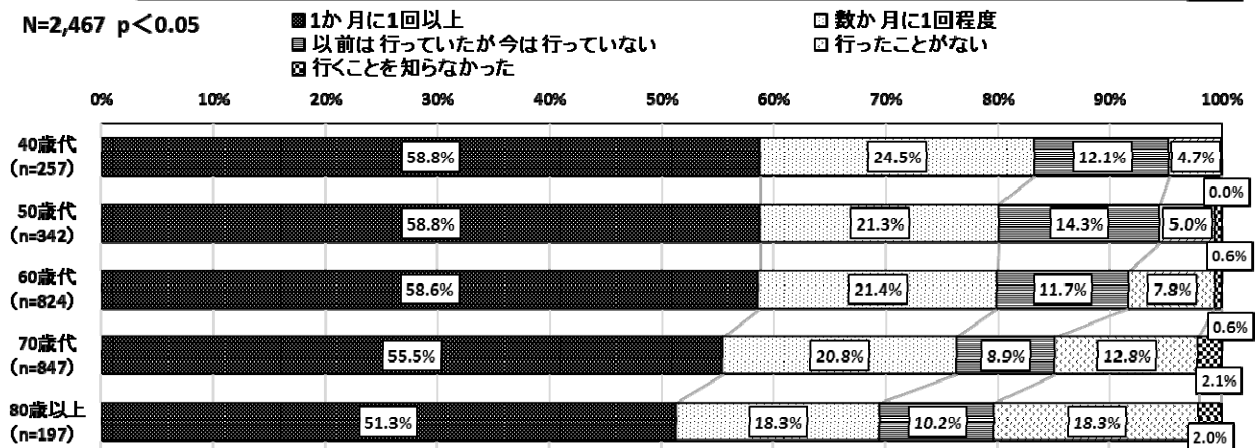
N=2,473



N=2,469 p<0.05



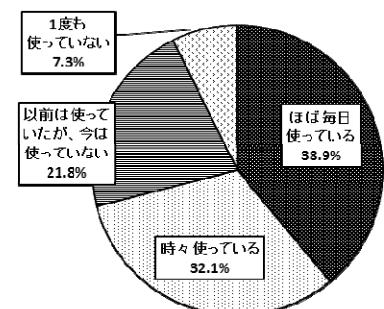
N=2,467 p<0.05



データ未送信者の歩数計使用状況 (n=262)

リーダー設置場所に行っていない人のうち、約4割の人が、歩数計を「ほぼ毎日使っている」と回答しています。

「時々使っている」と回答した人も併せると、7割強の人が歩数計を使っています。



V 「ウォーキングポイント」参加状況

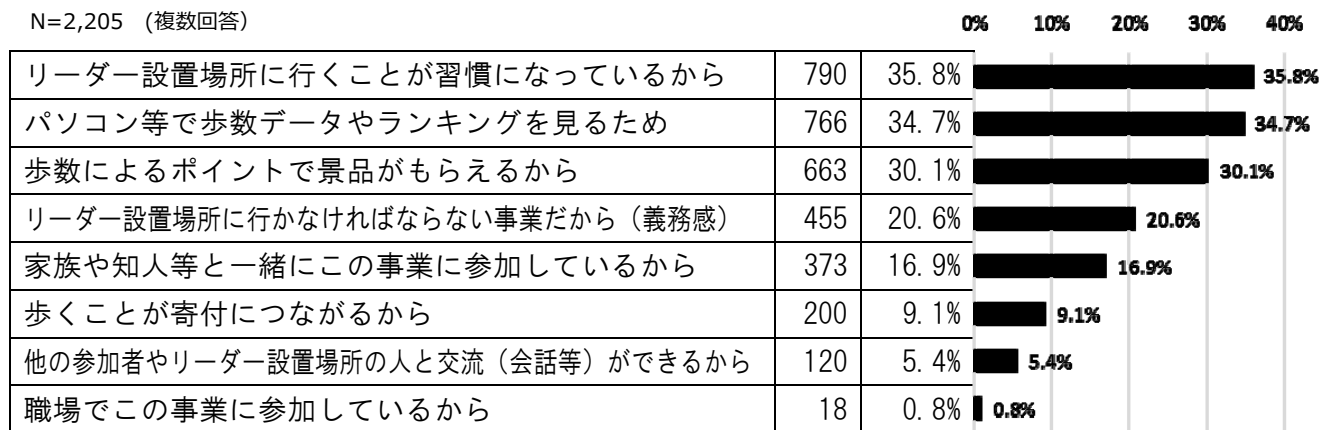
6 リーダー設置場所に行っている（行った）理由

問 21 リーダー設置場所に行っている（行った）理由は何ですか。（○はいくつでも可）

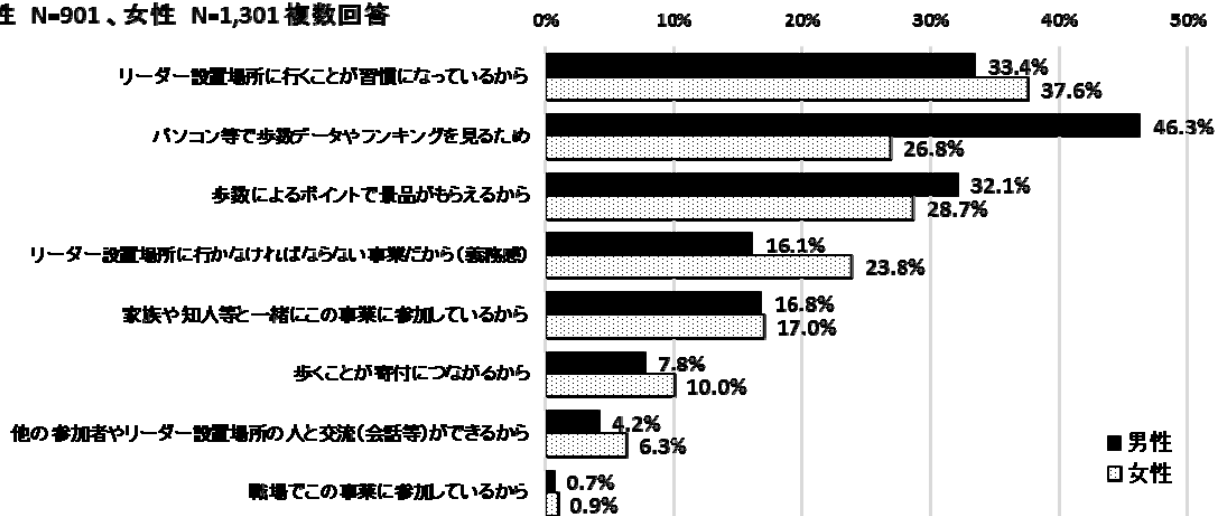
リーダー設置場所に行っている理由は、「リーダー設置場所に行くことが習慣になっているから」（35.8%）が最も多く、次いで「パソコン等で歩数データやランキングを見るため」（34.7%）、「歩数によるポイントで景品がもらえるから」（30.1%）の順となっています。

男女別では、回答に差が見られ、「パソコン等で歩数データやランキングを見るため」を、男性の46.3%がリーダー設置場所に行っている理由として回答しているのに対し、女性は26.8%に留まっています。

N=2,205（複数回答）



男性 N=901、女性 N=1,301 複数回答



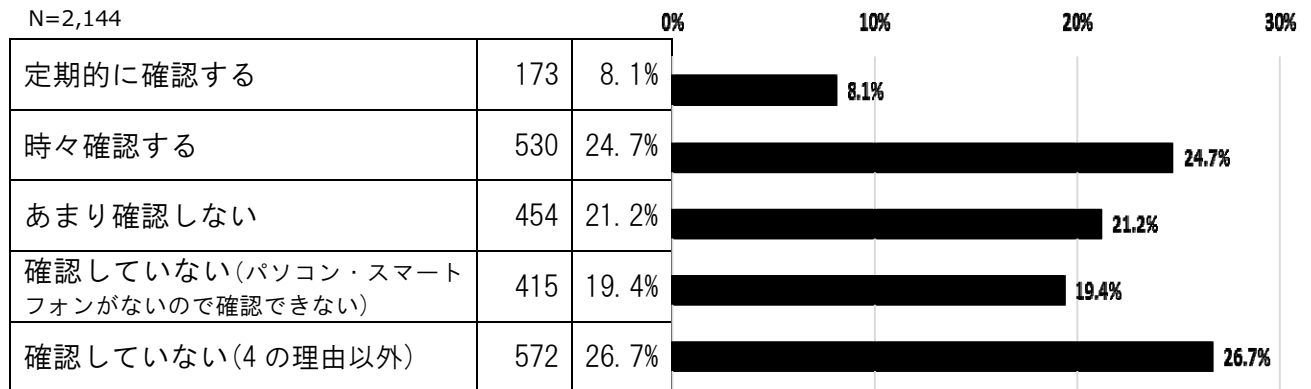
V 「ウォーキングポイント」参加状況

7 自身の歩数記録等の確認状況

問 22 パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか（確認しましたか）。（○はひとつ）

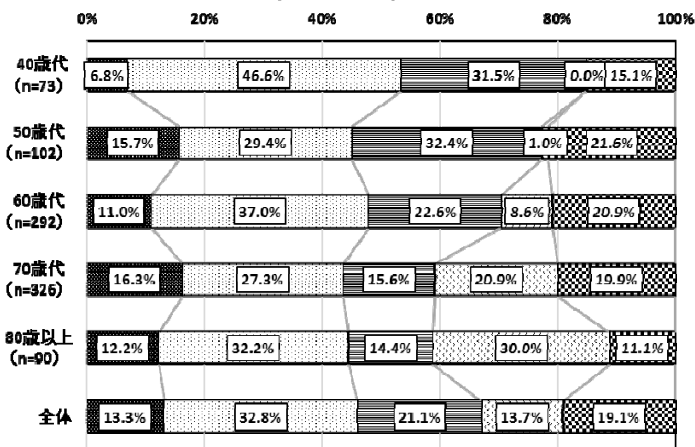
回答者全体では、3割以上の方が歩数データ等を「確認する（「定期的に確認する」および「時々確認する」を含む）」と回答していますが、2割の方が「あまり確認しない」、半数弱の方が「確認していない」と回答しています。

男性や、歩数データの送信割合が高い人に、「定期的に確認する」人が多い傾向が見られる一方、データ送信していない人や70歳代・80歳代の人に、「確認していない（パソコン・スマートフォンがないので確認できない）」と回答した人が多く見られました。



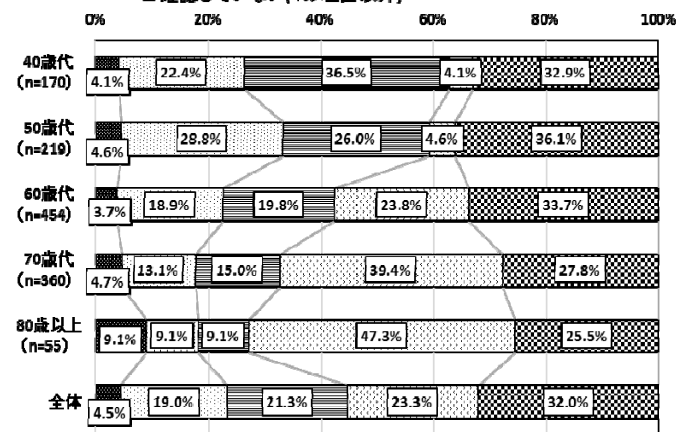
男性 N=883 p<0.05

- 定期的に確認する
- ▨ 時々確認する
- あまり確認しない
- ▤ 確認していない(パソコン・スマートフォンがないので確認できない)
- ▧ 確認していない(4の理由以外)



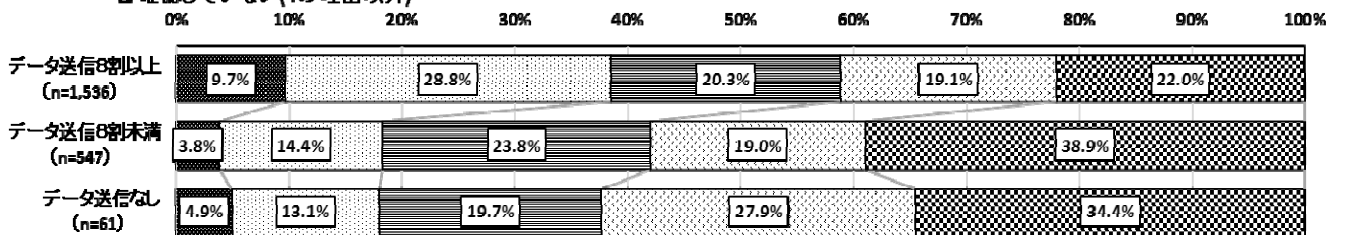
女性 N=1,473 p<0.05

- 定期的に確認する
- ▨ 時々確認する
- あまり確認しない
- ▤ 確認していない(パソコン・スマートフォンがないので確認できない)
- ▧ 確認していない(4の理由以外)



N=2,144 P<0.05

- 定期的に確認する
- あまり確認しない
- ▧ 確認していない(4の理由以外)



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

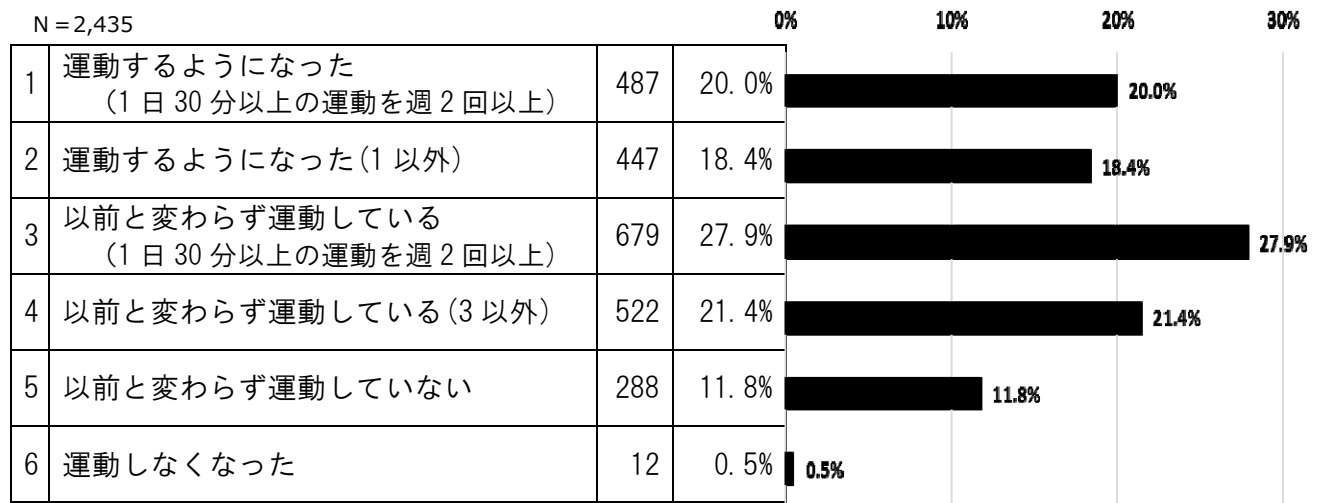
1 参加後の運動実施状況

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。（○はいくつでも可）

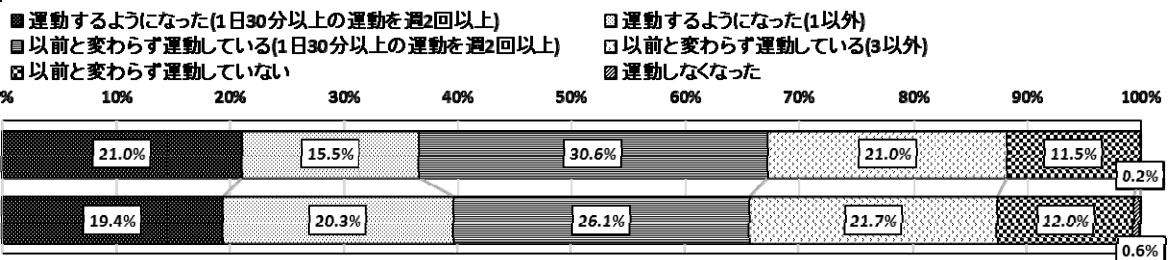
回答者全体では、4割弱の人が「運動するようになった（1,2を含む）」と回答しています。「以前と変わらず運動している（3,4を含む）」と回答した人が約5割、「以前と変わらず運動していない」と回答した人は1割強のため、参加者の約9割が運動していると推測されます。

男女別では女性の方が、年代別では40～60歳で、「運動するようになった（1,2を含む）」と回答した人が多く、歩数データの送信割合が高い人も、「運動するようになった（1,2を含む）」と回答する人が多い傾向が見られました。

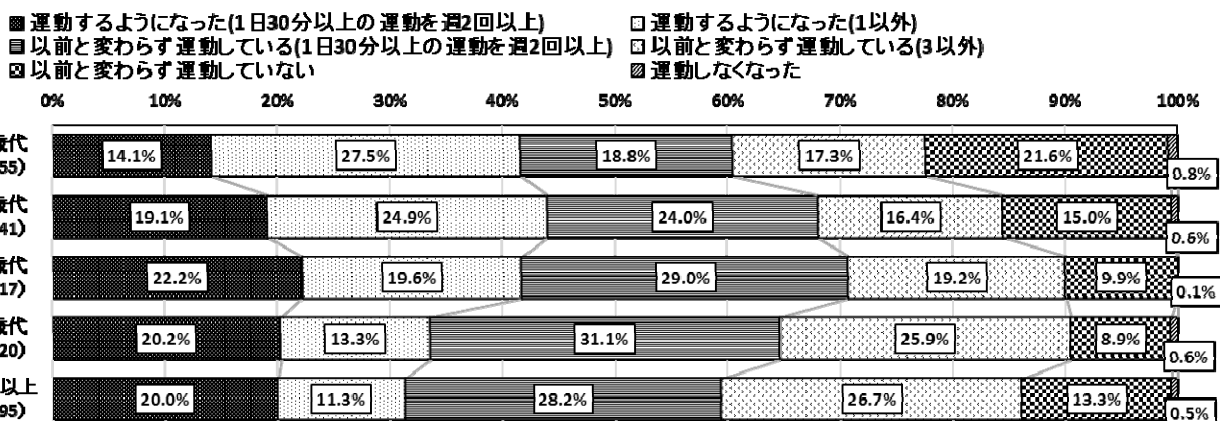
運動していなかった人についても、半数以上が「運動するようになった（1,2を含む）」と回答しています。



N=2,430 p<0.05

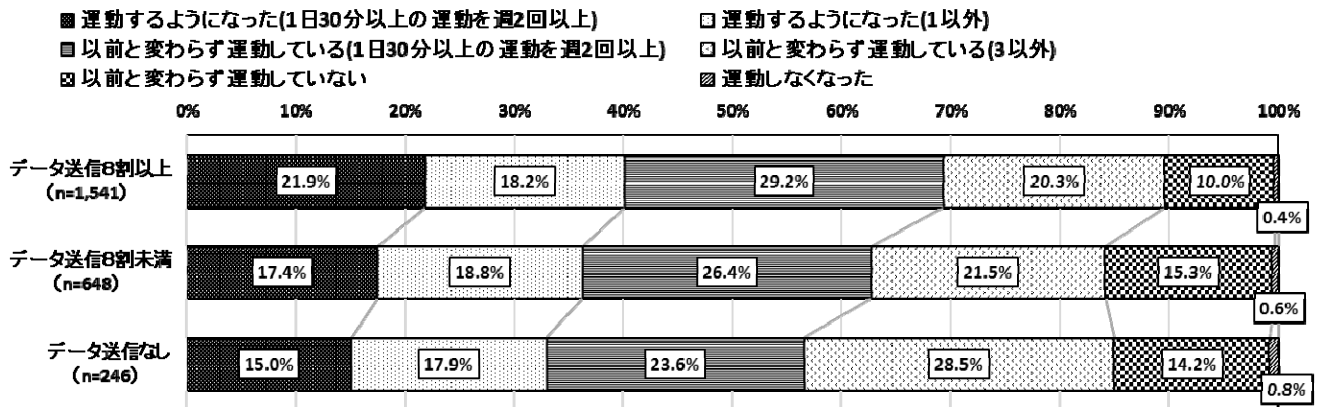


N=2,428 p<0.05

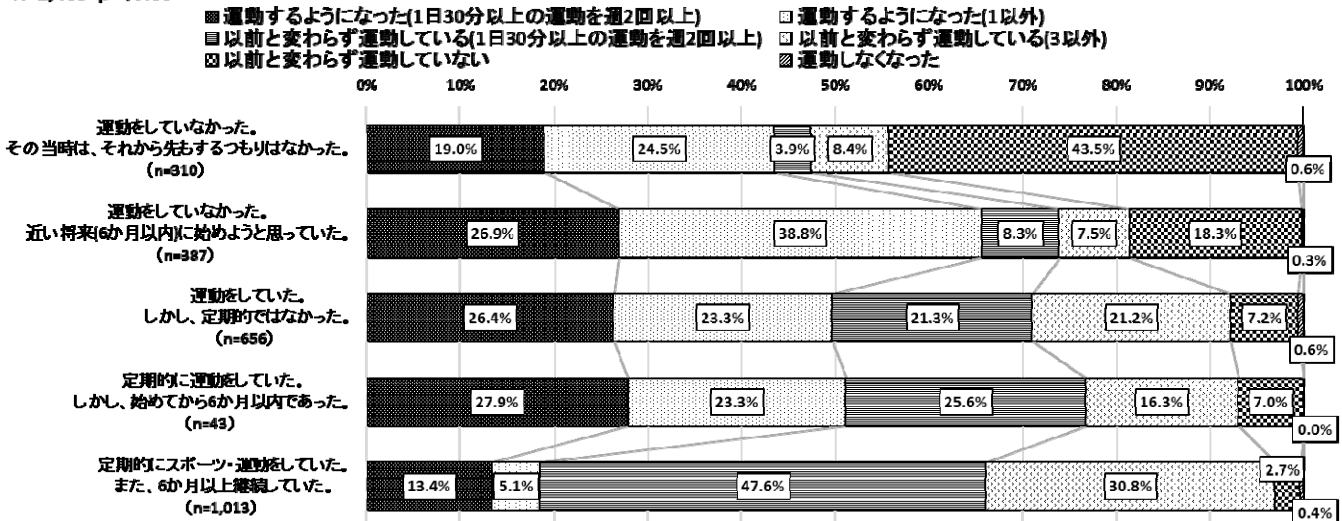


VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

N=2,435 P<0.05

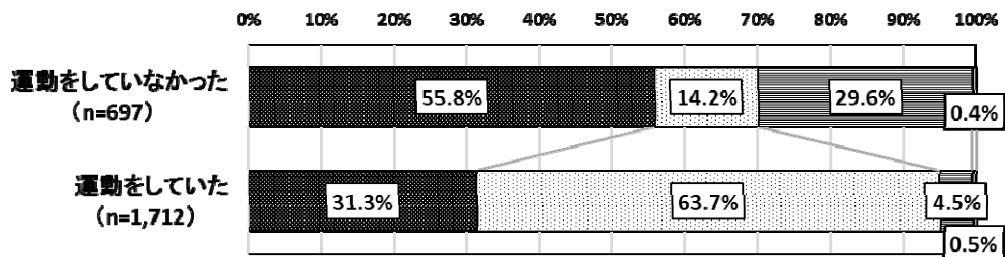


N=2,409 p<0.05



4区分のクロス表 N=2,409 p<0.05

■ 運動するようになった(1, 2) □ 以前と変わらず運動している(3, 4)
 ▨ 以前と変わらず運動していない □ 運動しなくなった



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

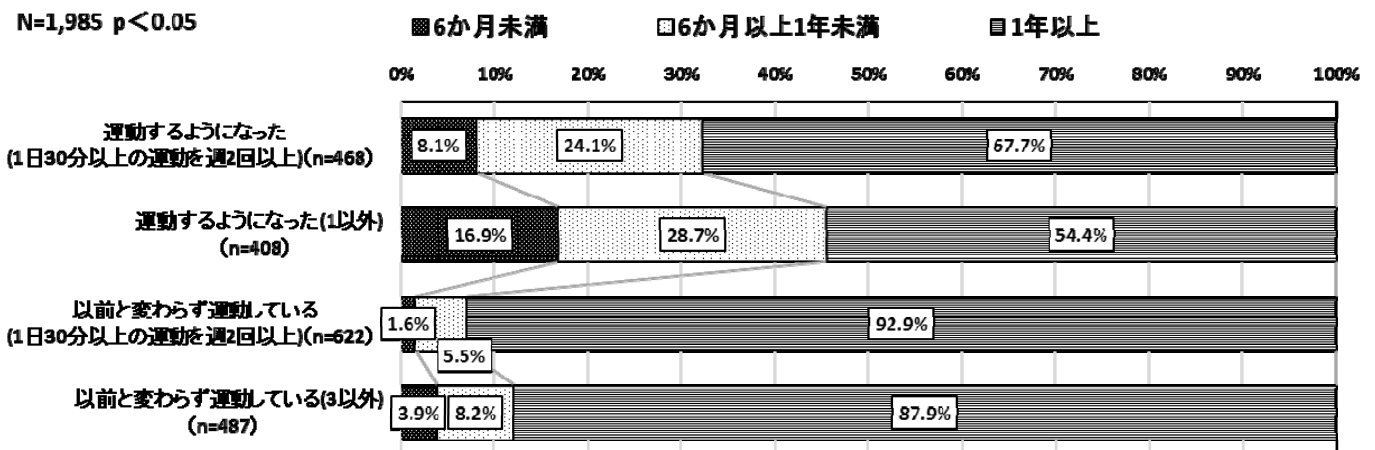
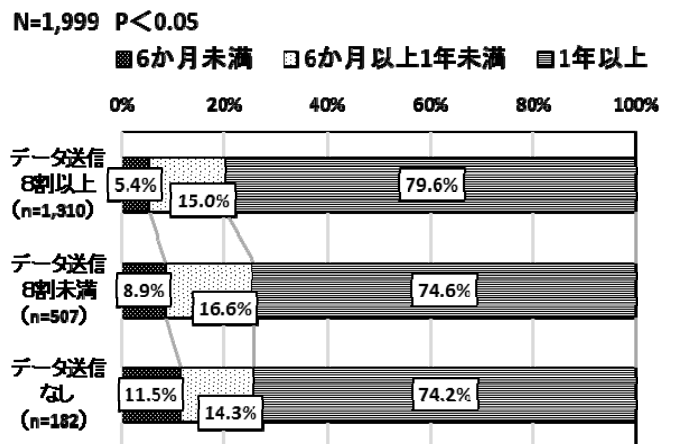
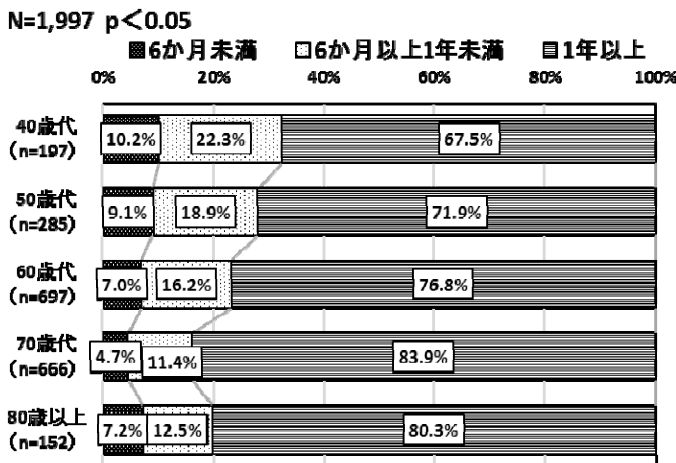
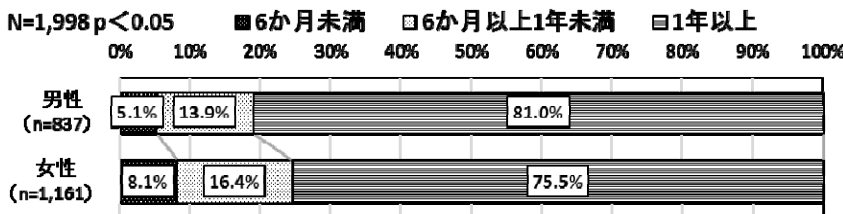
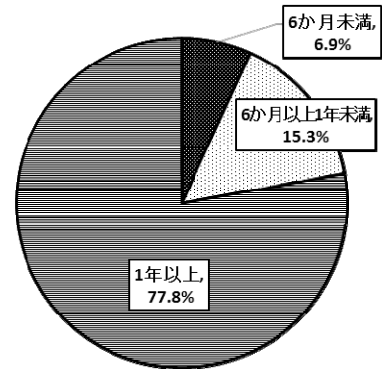
2 参加後の運動実施状況の継続期間

問 24 問 23 で 1~4 と回答した方にお伺いします。運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。
(○はひとつ)

回答者全体では、約8割の人が、現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答しています。男性や70歳代、歩数データの送信割合が高い人に、「1年以上」継続している人が多い傾向が見られます。事業参加後に運動するようになった人は、「1年未満」と回答した人が多くなっています。

N = 1,999

6か月未満	137	6.9%
6か月以上1年未満	306	15.3%
1年以上	1,556	77.8%



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

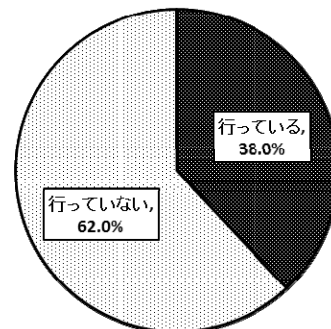
3 参加後のグループに参加した運動・スポーツ実施状況

問 25 現在、グループに参加して運動やスポーツを行っていますか。(○はひとつ)

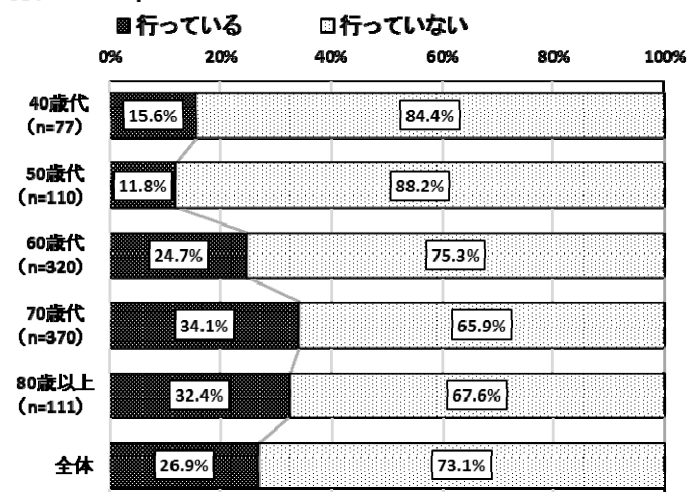
回答者全体では、約4割の人がグループに参加して運動やスポーツを「行っている」と回答しています。男女別では、女性の方が、年代別では70歳代・80歳代に、グループに参加して運動やスポーツを「行っている」人が多い傾向が見られます。

N = 2,429

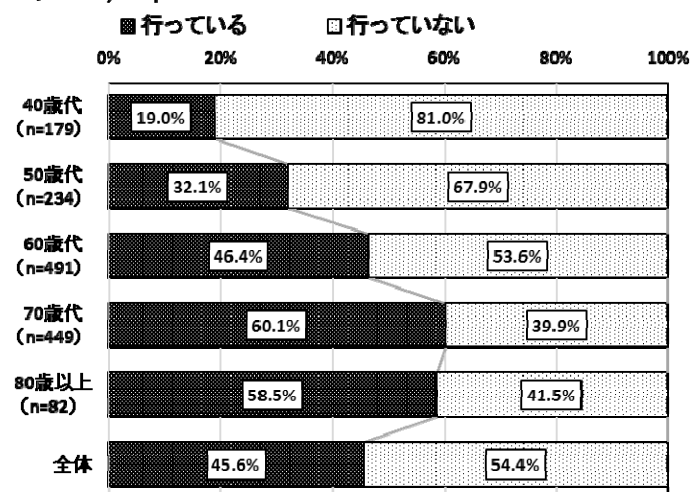
行っている	923	38.0%
行っていない	1,506	62.0%



男性 N=988 p<0.05



女性 N=1,435 p<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

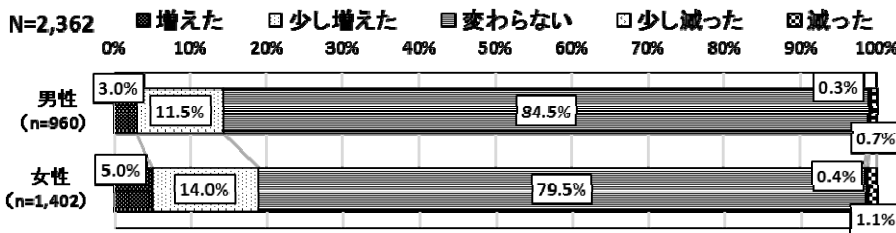
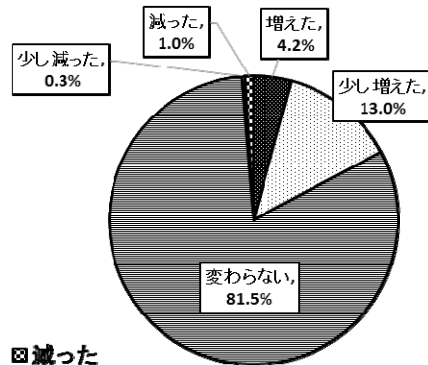
4 参加後の健康に関する講座やイベントへの参加回数の変化

問 26 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングイベントに参加する等、健康に関する講座やイベントへの参加回数に変化はありますか。(○はひとつ)

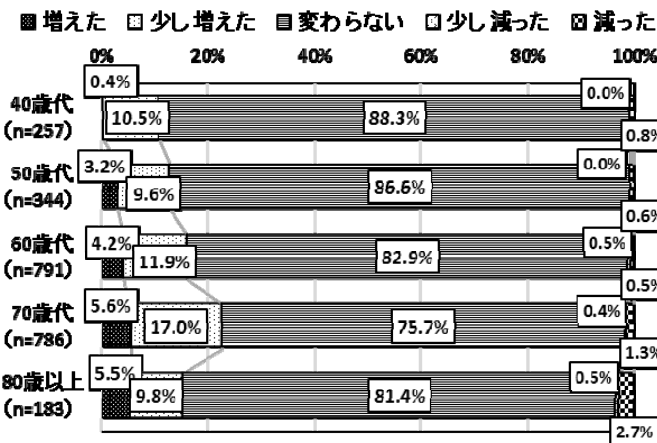
回答者全体では、約2割の人がウォーキングイベントに参加する等、健康に関する講座やイベントへの参加回数が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。女性や70歳代、歩数データの送信割合が高い人に、「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答した人が多い傾向が見られます。

N = 2,366

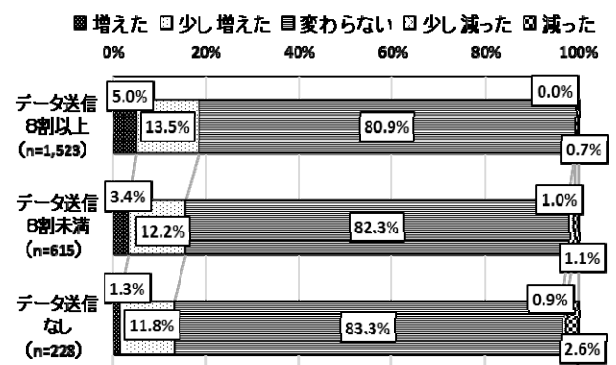
増えた	100	4.2%
少し増えた	307	13.0%
変わらない	1,928	81.5%
少し減った	8	0.3%
減った	23	1.0%



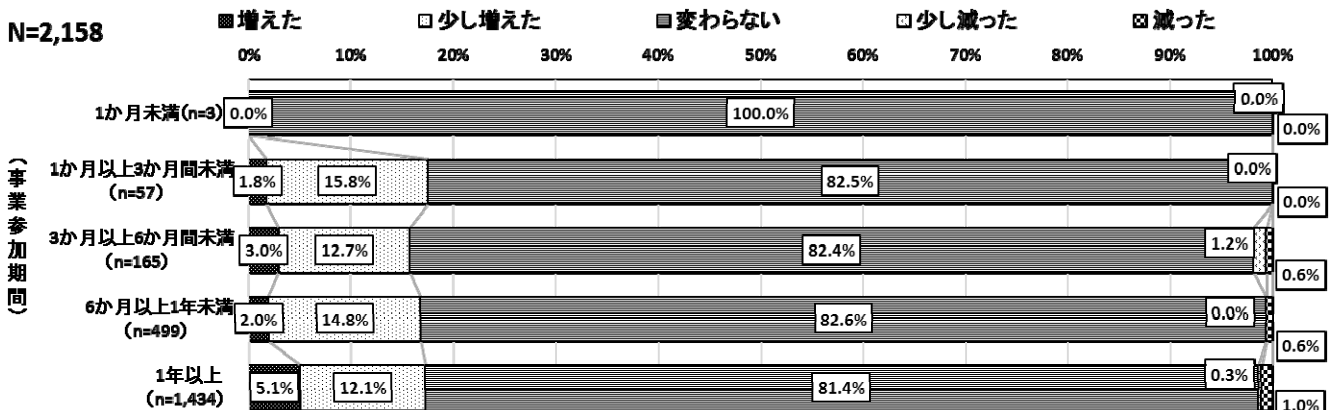
N=2,361



N=2,366



N=2,158



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

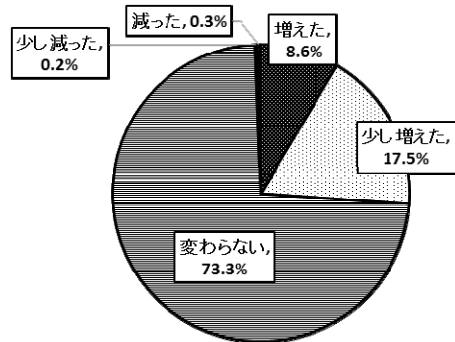
5 参加後の商店街に行く機会の変化

問 27 ウォーキングポイント参加前と比べて、商店街に行く機会は増えましたか。(○はひとつ)

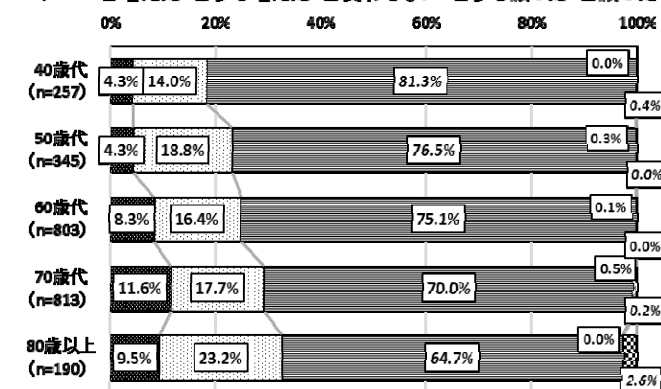
回答者全体では、2割以上の方が商店街に行く機会が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。年代が上がるほど、また歩数データの送信割合が高い人や歩数データ等を定期的に確認する人ほど、「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答する人が多い傾向が見られます。

N=2,414

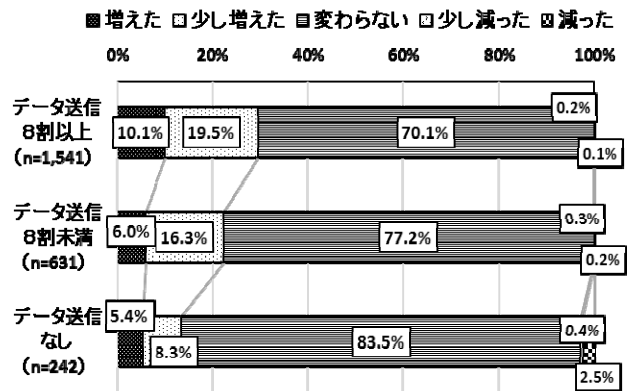
増えた	207	8.6%
少し増えた	423	17.5%
変わらない	1,770	73.3%
少し減った	6	0.2%
減った	8	0.3%



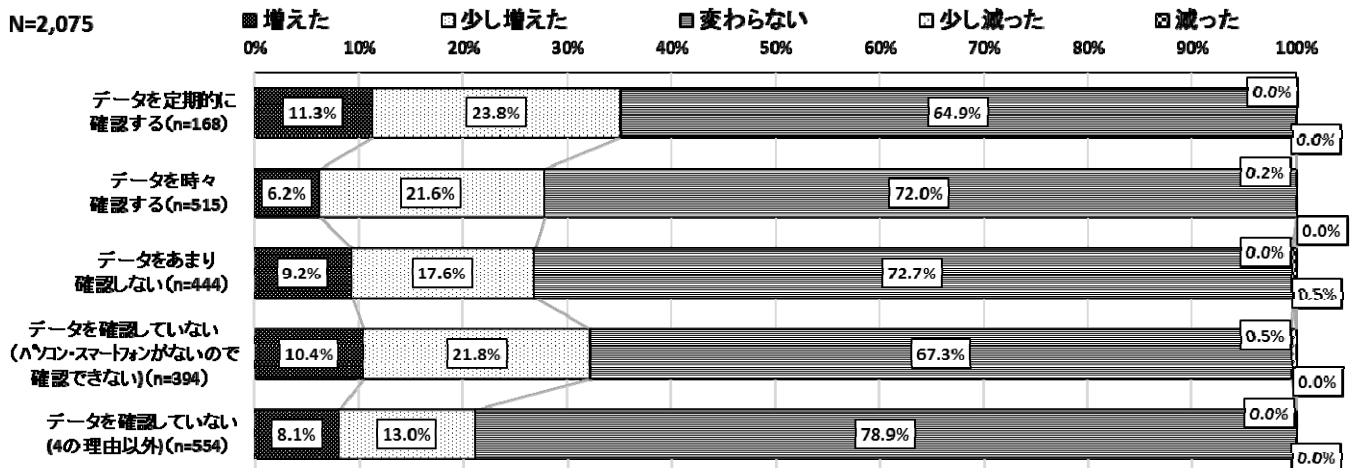
N=2,408



N=2,414



N=2,075



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

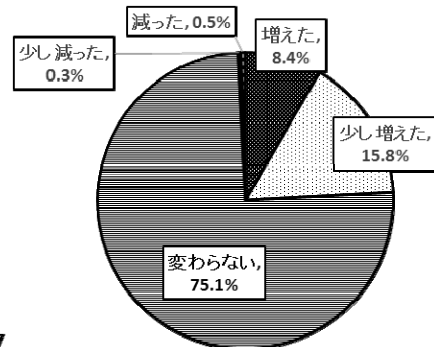
6 参加後のスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザ等に行く機会の変化

問 28 ウォーキングポイント参加前と比べて、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は増えましたか。(○はひとつ)

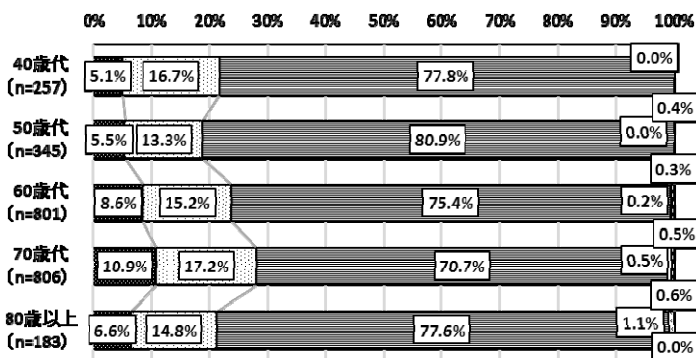
回答者全体では、2割以上の方がスポーツセンター等へ行く機会が「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答しています。「増えた（「増えた」および「少し増えた」を含む）」と回答した人は、歩数データの送信割合が高い人や歩数データ等を定期的に確認している人、事業参加期間が長い人ほど、多い傾向が見られます。

N = 2,397

増えた	201	8.4%
少し増えた	378	15.8%
変わらない	1,799	75.1%
少し減った	8	0.3%
減った	11	0.5%

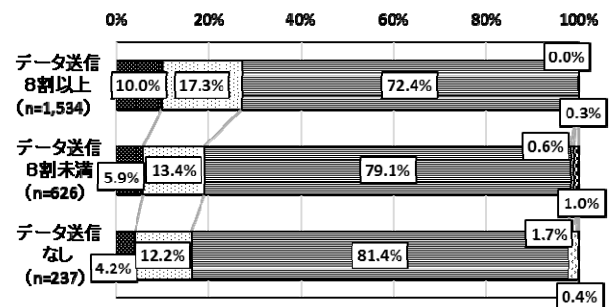


N=2,392 ■ 増えた □ 少し増えた ▨ 変わらない □ 少し減った ▩ 減った

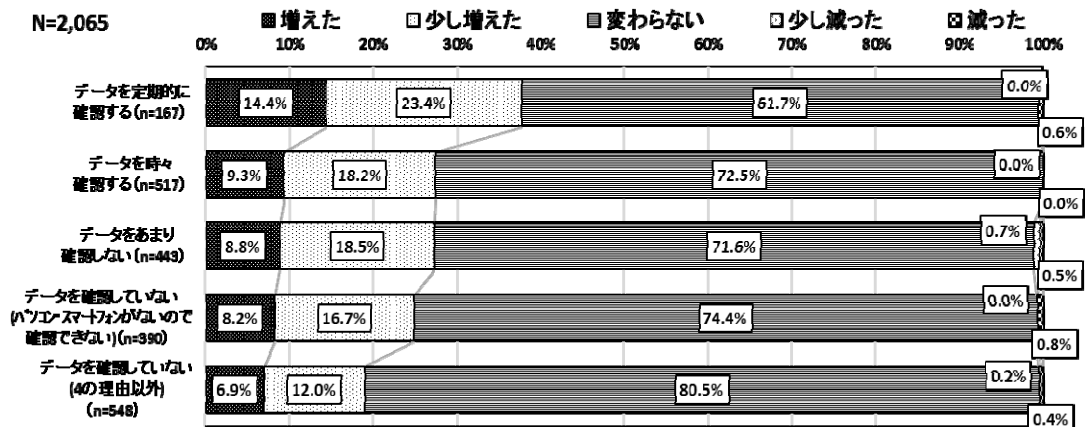


N=2,397

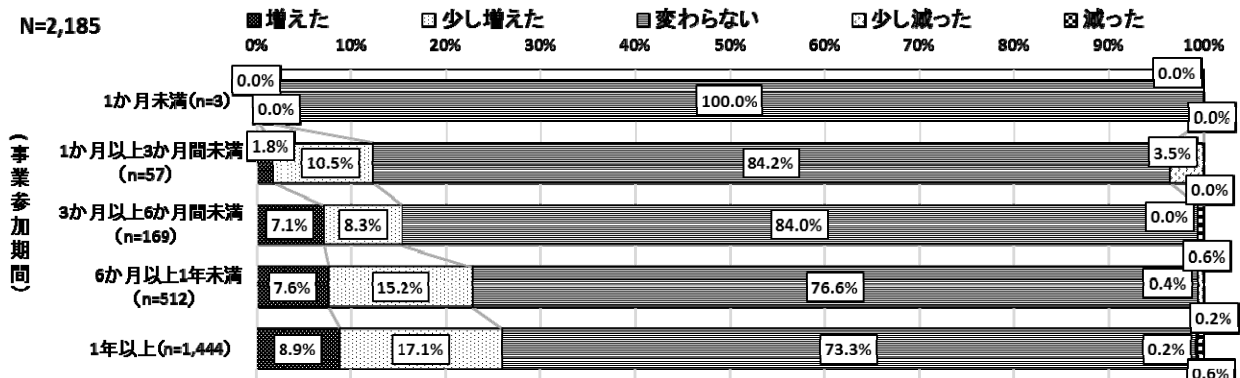
■ 増えた □ 少し増えた ▨ 変わらない □ 少し減った ▩ 減った



N=2,065



N=2,185

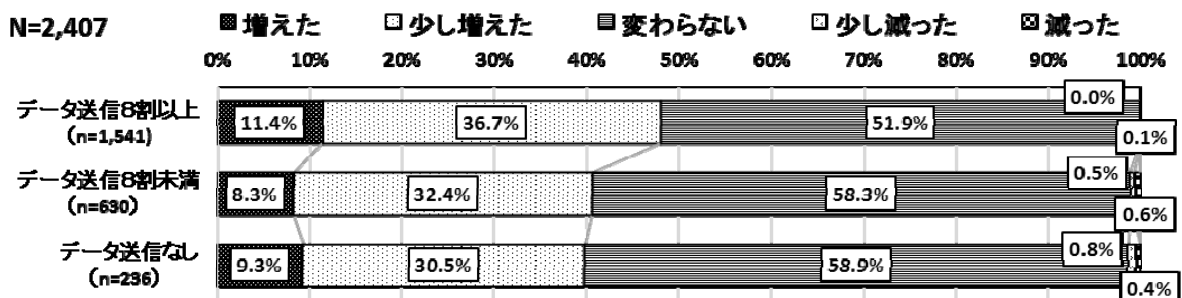
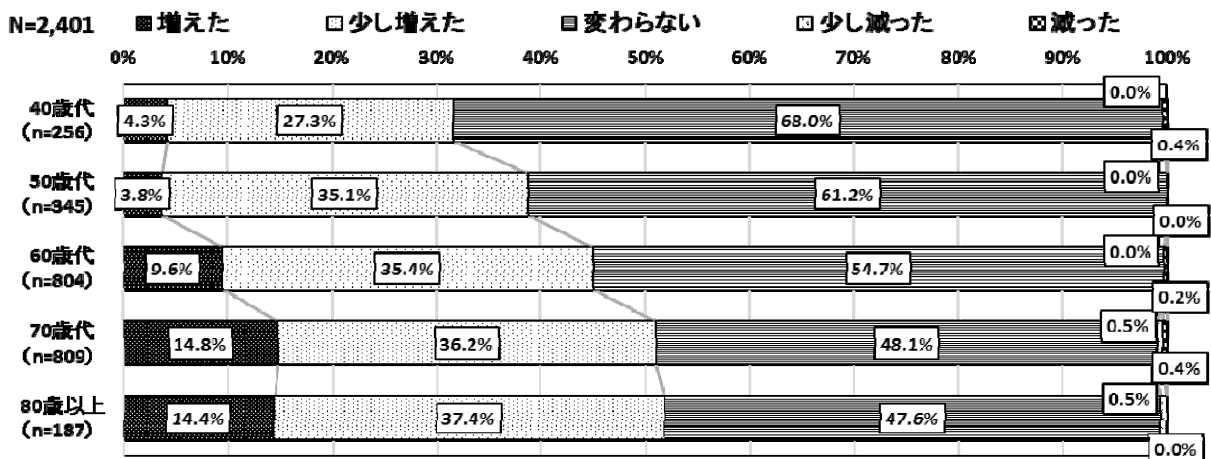
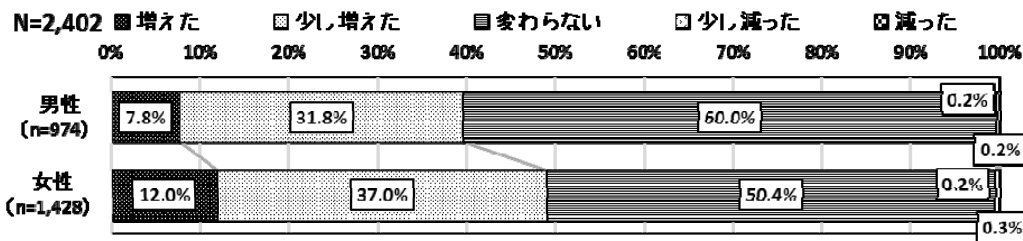
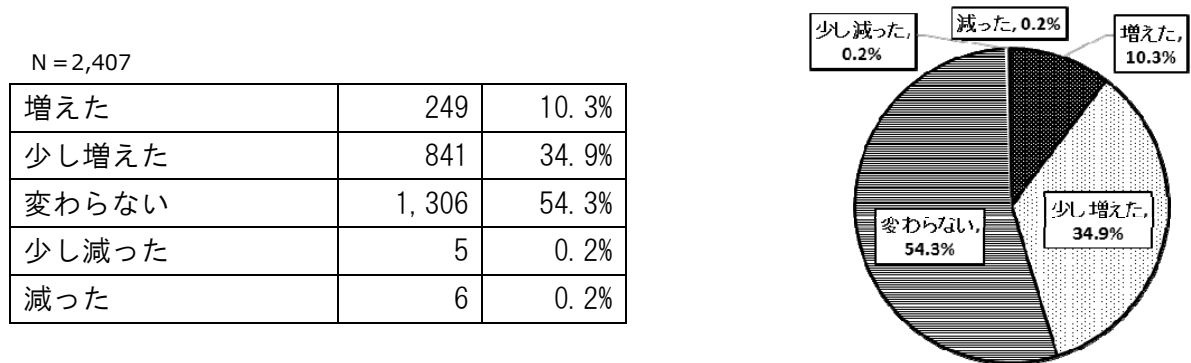


VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

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

問 29 ウォーキングポイント参加前と比べて、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は増えましたか。(○はひとつ)

回答者全体では、約半数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。女性や、年代が上がるほど、また、歩数データの送信割合が高い人ほど、「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。



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

8 参加後の地域での活動の変化

問 30 あなたは、ウォーキングポイント参加後に、以下のような地域での活動を始めましたか。

高齢者等に対する介護・奉仕活動

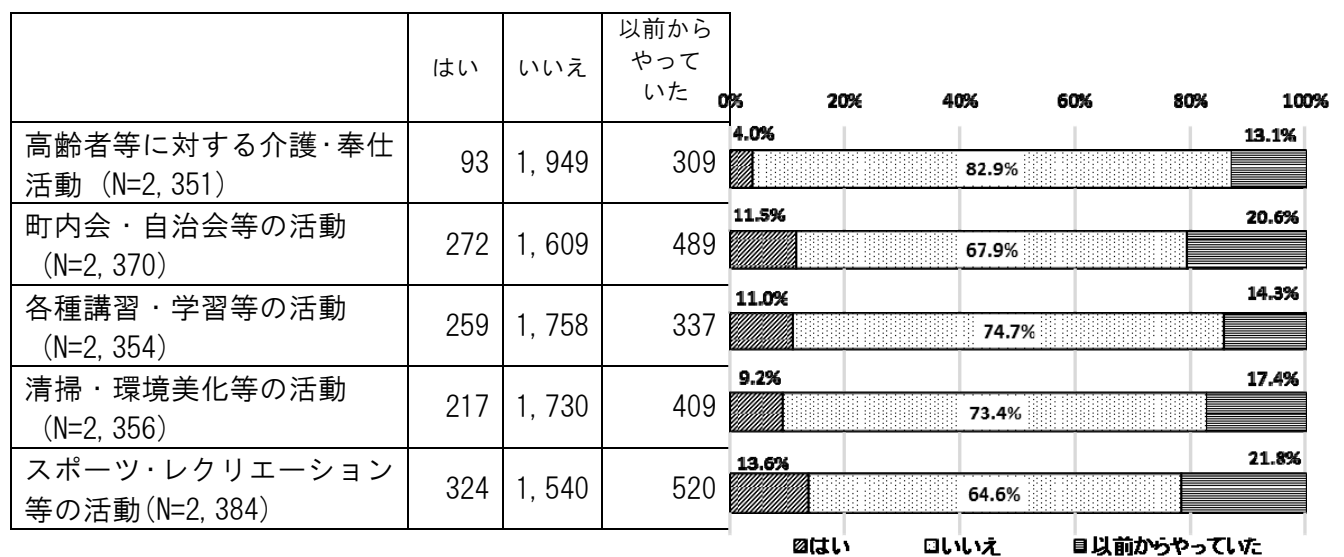
町内会・自治会等の活動

各種講習・学習等の活動

清掃・環境美化等の活動

スポーツ・レクリエーション等の活動

回答者全体では、地域での活動を始めた人が約1割、以前からやっていた人が1～2割程度、見られました。活動の内容によって、参加後に始めた人や以前からやっていた人の割合に差が見られます。



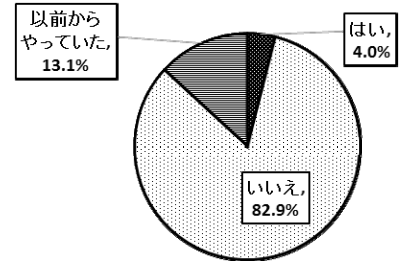
VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

8 参加後の地域での活動の変化

問 30-1 あなたは、ウォーキングポイント参加後に、以下のような地域での活動を始めましたか。
高齢者等に対する介護・奉仕活動

回答者全体では、高齢者等に対する介護・奉仕活動を始めた人は少なく、4%となっています。

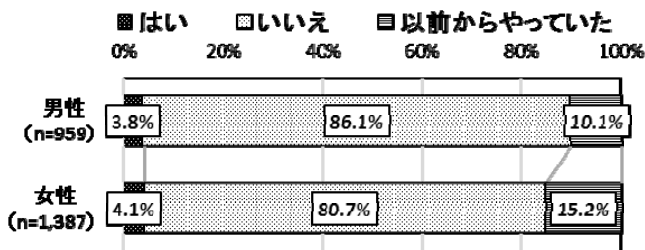
始めた人は70～80歳代の人に多い傾向が見られ、以前からやっていた人は、女性や70～80歳代が多くなっています。



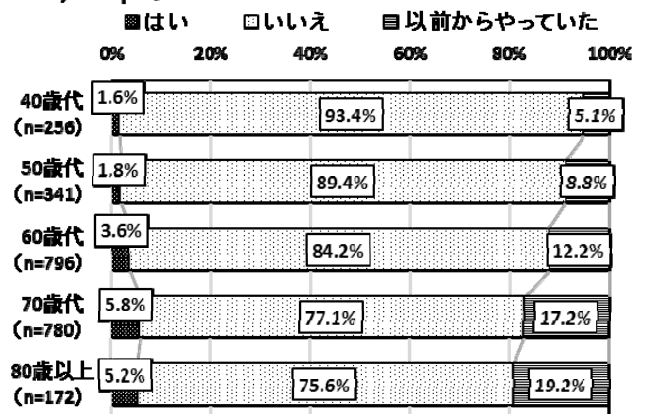
N = 2,351

はい	93	4.0%
いいえ	1,949	82.9%
以前からやっていた	309	13.1%

N=2,346 p<0.05



N=2,345 p<0.05

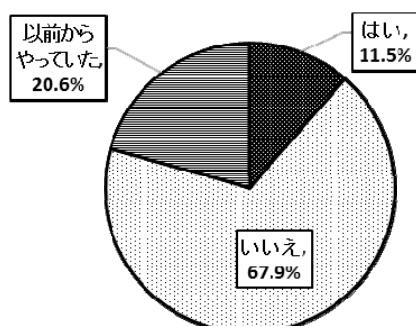


問 30-2 あなたは、ウォーキングポイント参加後に、以下のような地域での活動を始めましたか。
町内会・自治会等の活動

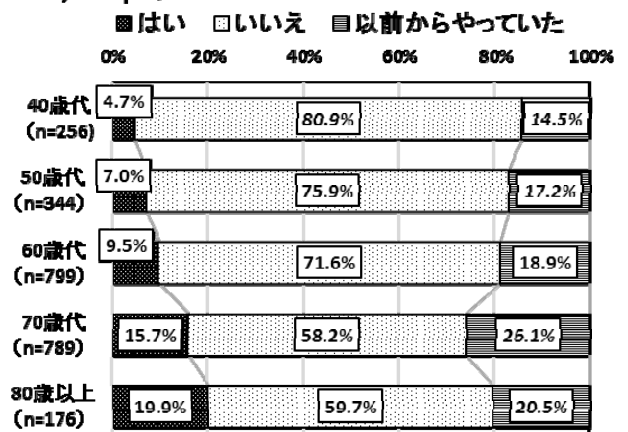
回答者全体では、町内会・自治会等の活動を始めたと回答した人は1割強でした。町内会・自治会等の活動を始めた人は、年代が上がるほど、多い傾向が見られます。一方、以前からやっていた人は、70歳代に多く見られます。

N = 2,370

はい	272	11.5%
いいえ	1,609	67.9%
以前からやっていた	489	20.6%



N=2,364 p<0.05



VI 「ワーキングポイント」参加後の状況

8 参加後の地域での活動の変化

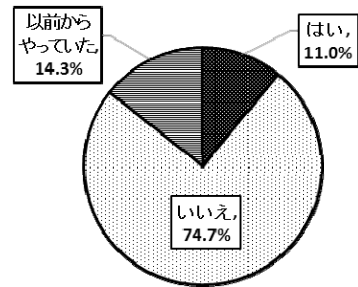
問 30-3 あなたは、ワーキングポイント参加後に、以下のような地域での活動を始めましたか。
各種講習・学習等の活動

回答者全体では、各種講習・学習等の活動を始めたと回答した人は1割強でした。女性や、年代が上がるほど、多い傾向が見られます。

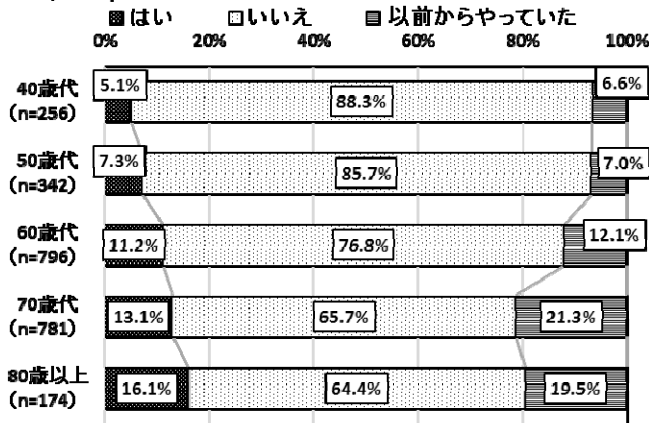
また、以前からやっていた人は、女性や70歳代・80歳代に多い傾向が見られます。

N = 2,354

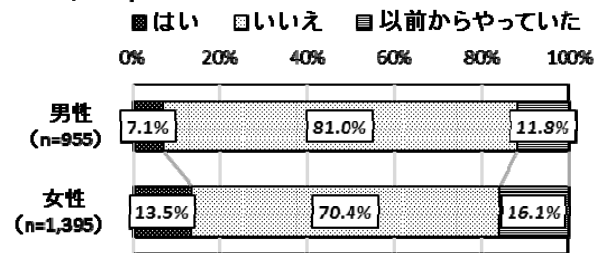
はい	259	11.0%
いいえ	1,758	74.7%
以前からやっていた	337	14.3%



N=2,349 p<0.05



N=2,350 p<0.05



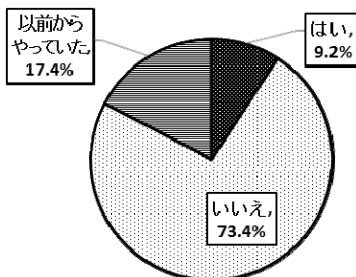
問 30-4 あなたは、ワーキングポイント参加後に、以下のような地域での活動を始めましたか。
清掃・環境美化等の活動

回答者全体では、清掃・環境美化等の活動を始めたと回答した人は約1割で、年代が上がるほど、多い傾向が見られます。

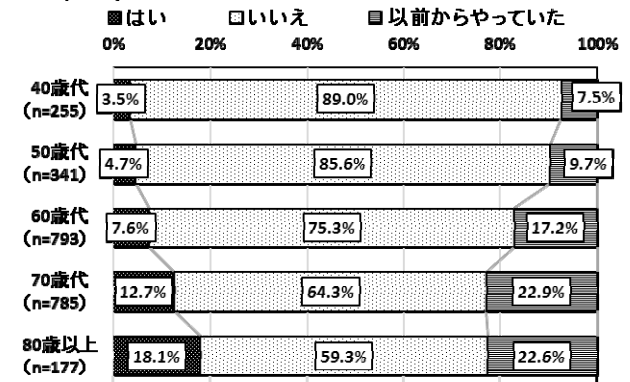
また、以前からやっていた人は、60～80歳代の人に多く見られます。

N = 2,356

はい	217	9.2%
いいえ	1,730	73.4%
以前からやっていた	409	17.4%



N=2,351 p<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

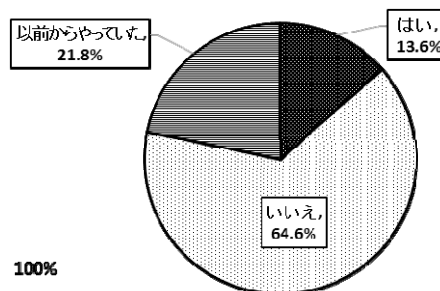
8 参加後の地域での活動の変化

問 30-5 あなたは、ウォーキングポイント参加後に、以下のような地域での活動を始めましたか。
スポーツ・レクリエーション等の活動

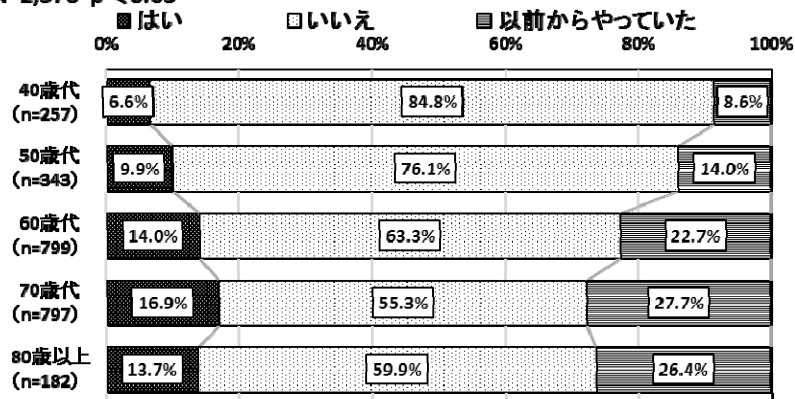
回答者全体では、スポーツ・レクリエーション等の活動を始めたと回答した人は1割を超え、特に、60～80歳代に多い傾向が見られました。以前からやっていた人も、60～80歳代に多い傾向が見られます。

N = 2,384

はい	324	13.6%
いいえ	1,540	64.6%
以前からやっていた	520	21.8%



N=2,378 p<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

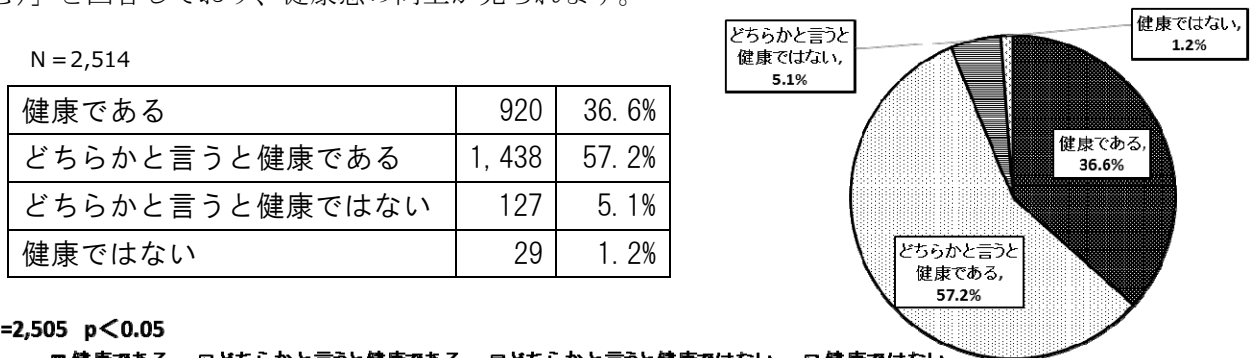
9 参加後の健康感

問 31 ウォーキングポイント参加後のあなたは、自分の健康状態についてどのように感じていますか。(○はひとつ)

回答者全体では、9割を超える人が「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。

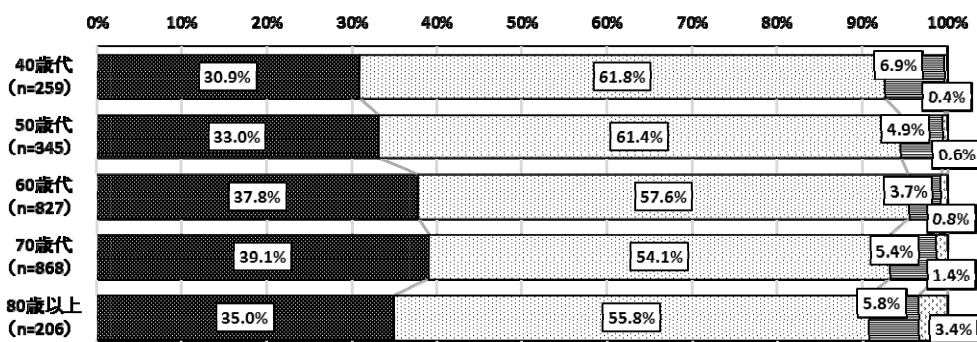
歩数データの送信割合が高い人や、グループに参加して運動やスポーツを行ったり、イベント等への参加や、周囲との会話や挨拶が増えたり、町内会等の活動を始めた（または以前からやっていた）人ほど、「健康である」と回答した人が多い傾向が見られます。

参加前は「健康ではなかった」と回答した人のうち4割強の人が、また、「どちらかという健康ではなかった」と回答した人のうち7割弱の人が、「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、健康感の向上が見られます。



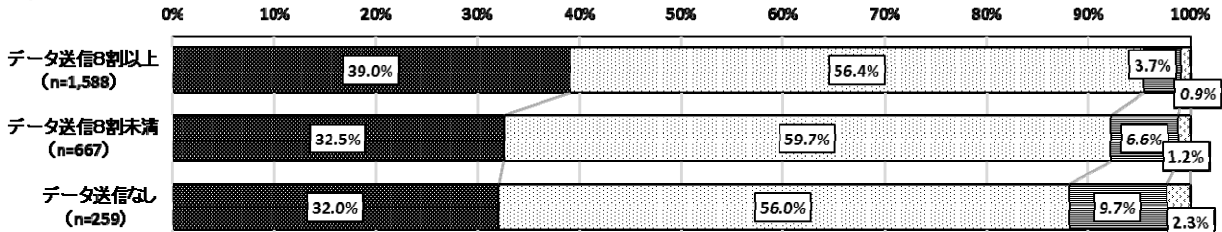
N=2,505 p<0.05

■健康である □どちらかと言うと健康である ▨どちらかと言うと健康ではない □健康ではない



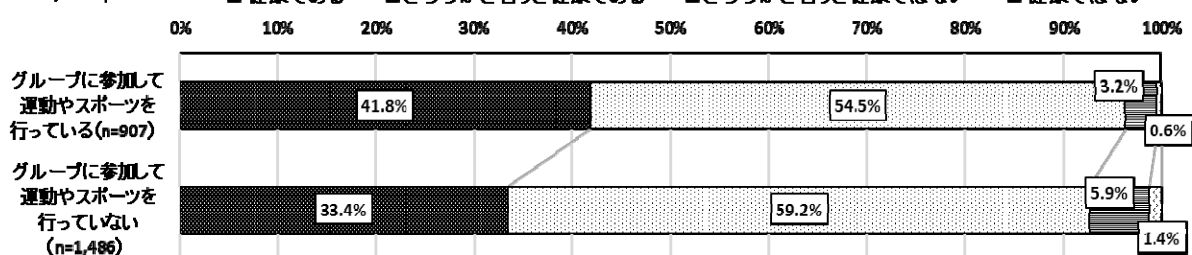
N=2,514 P<0.05

■健康である □どちらかと言うと健康である ▨どちらかと言うと健康ではない □健康ではない

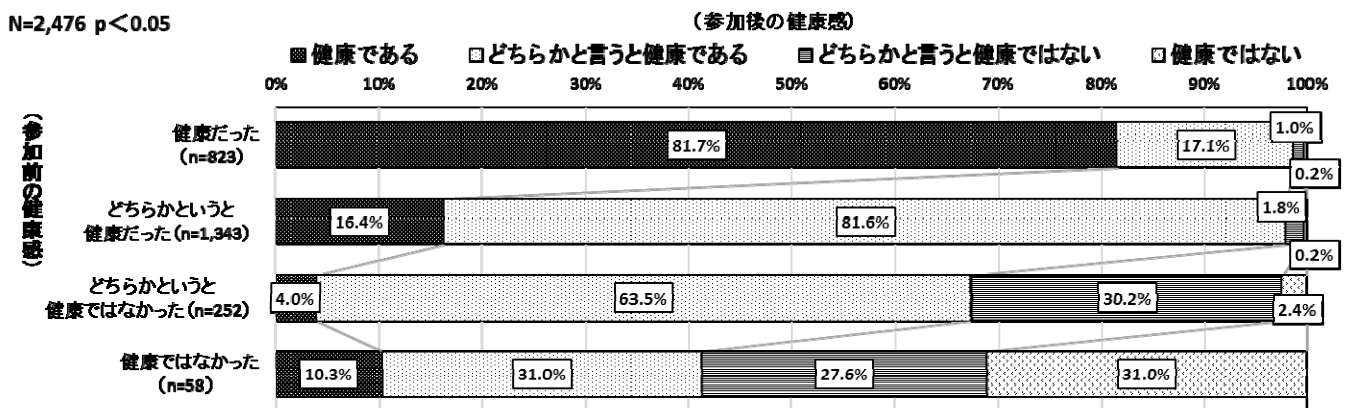
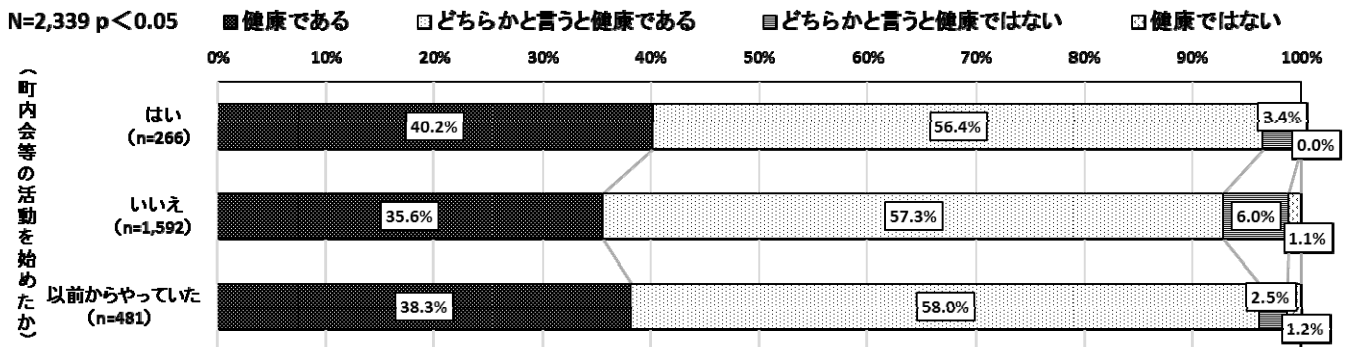
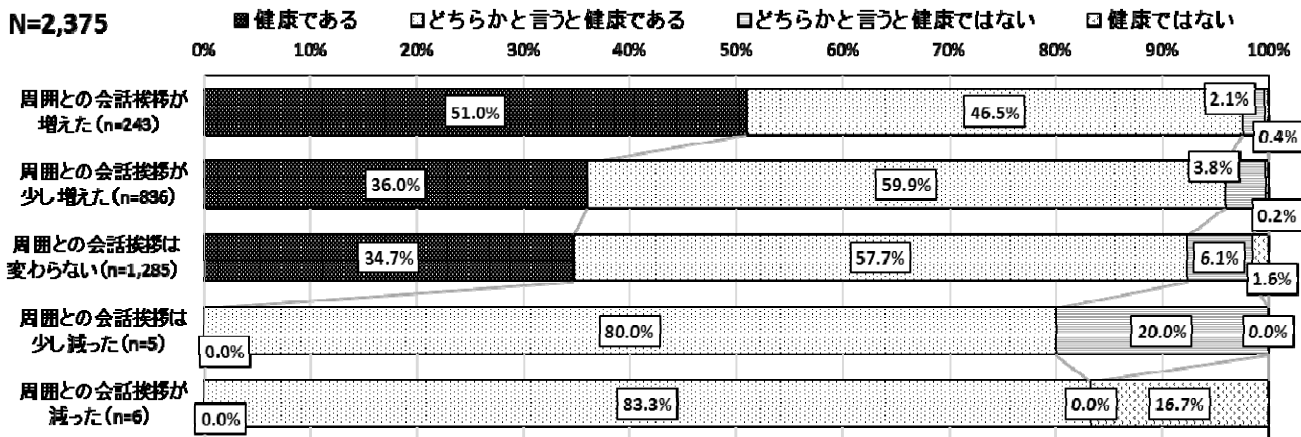
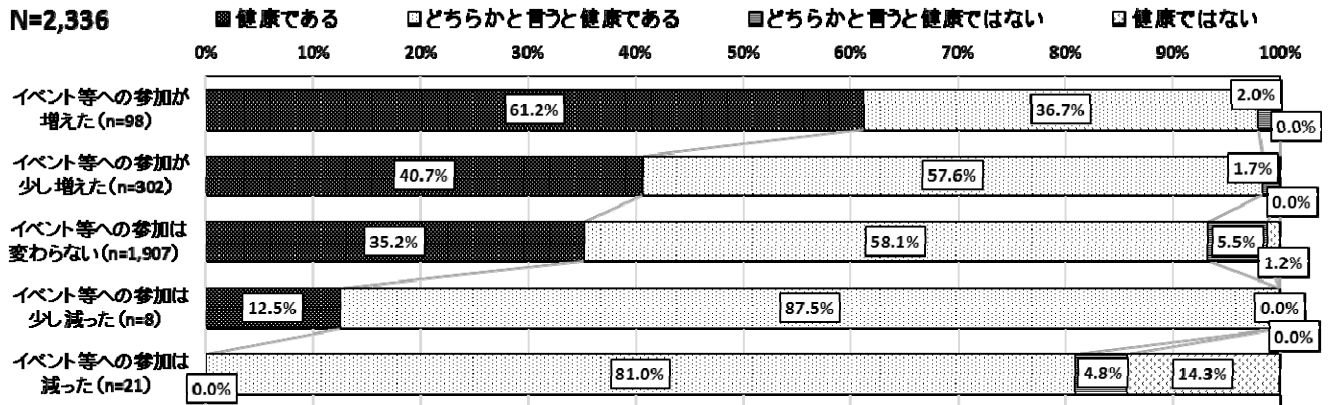


N=2,393 p<0.05

■健康である □どちらかと言うと健康である ▨どちらかと言うと健康ではない □健康ではない



VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

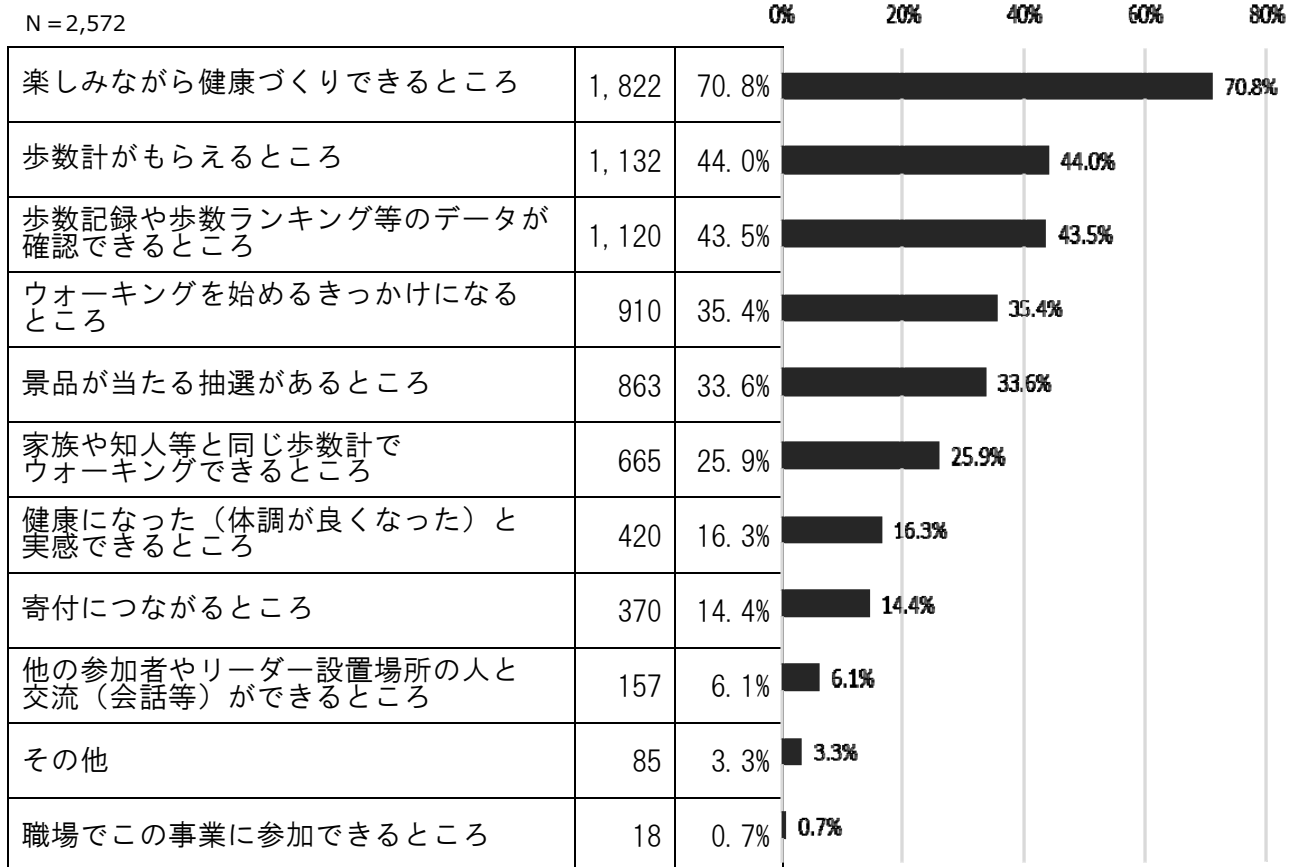


VI 「ウォーキングポイント」参加後の状況

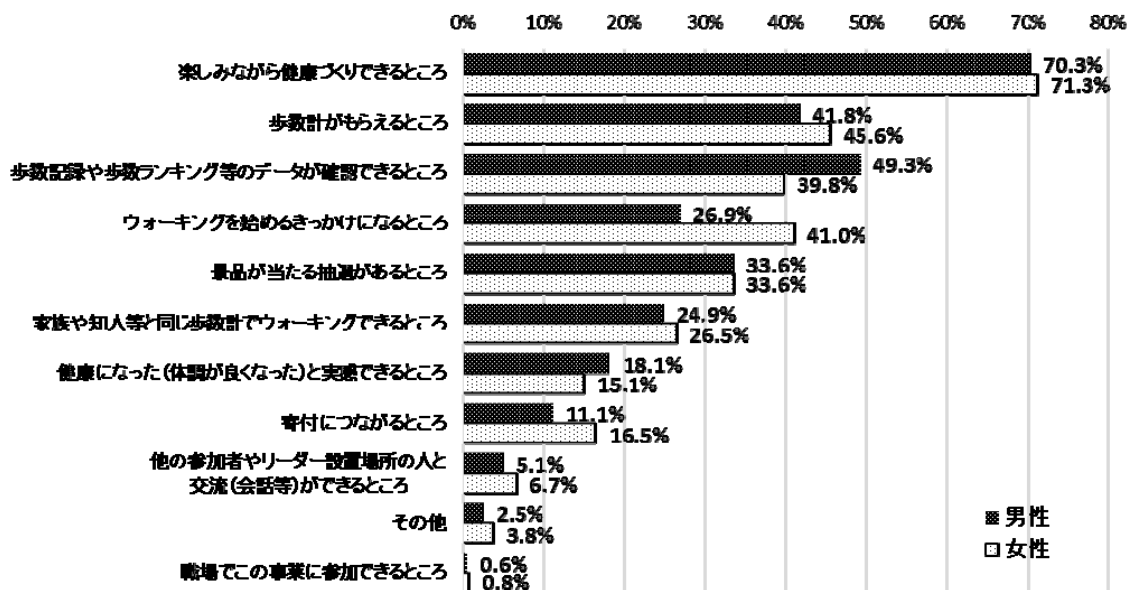
10 事業に感じる魅力

問 32 あなたはウォーキングポイント事業のどのようなところが魅力だと思いますか。(〇はいくつでも可)

回答者全体では、7割の人が「楽しみながら健康づくりができるところ」を事業の魅力と回答しています。そのほかでは、男性は「歩数記録や歩数ランキング等のデータが確認できるところ」を約半数の人が魅力と回答しており、女性は「歩数計がもらえるところ」を半数弱の人が魅力と回答しています。



男性N=1,025、女性N=1,538 複数回答可



Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加者の状況

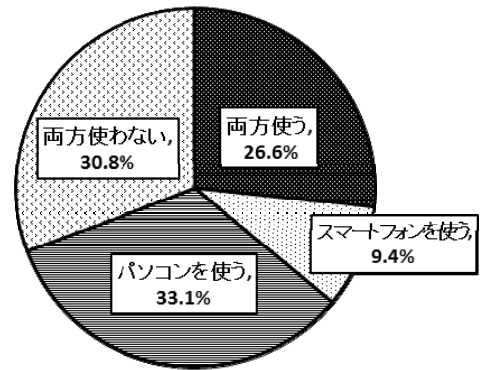
1 パソコン・スマートフォン使用状況

問 33 あなたは現在、スマートフォンやパソコンを使用していますか。(○はひとつ)

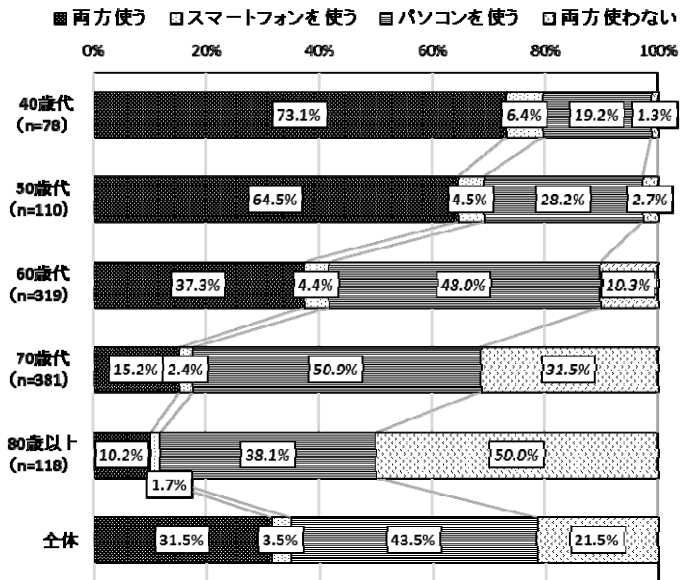
回答者全体では、4割弱の人が「スマートフォン」を使用し、約6割の人がパソコンを使用しています。「両方使わない」と回答した人は3割で、データ送信していない人や年代が上がるほど、多い傾向が見られます。

N=2,511

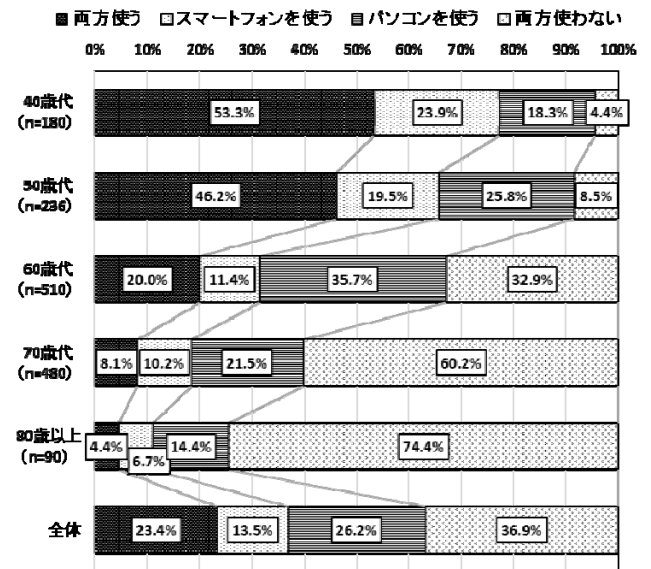
両方使う	669	26.6%
スマートフォンを使う	237	9.4%
パソコンを使う	832	33.1%
両方使わない	773	30.8%



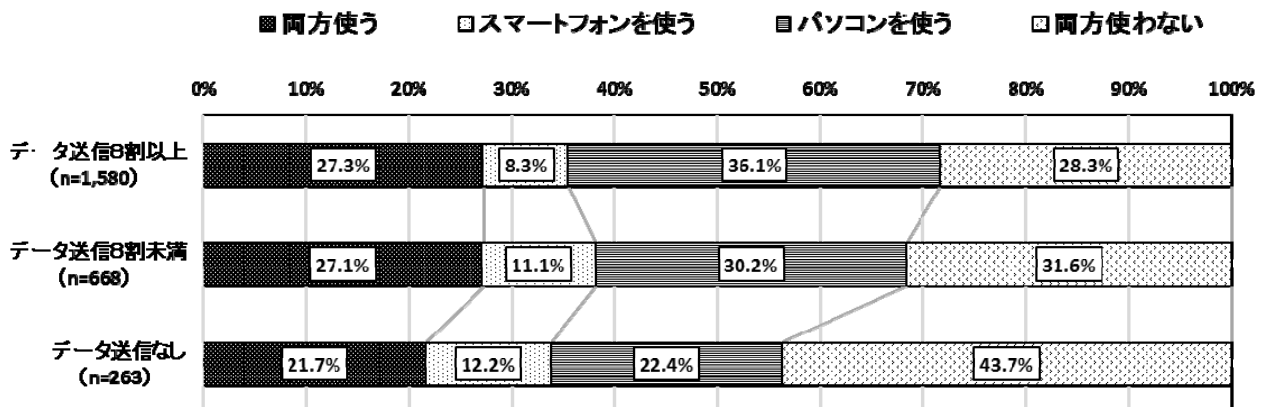
男性 N=1,006 p<0.05



女性 N=1,496 p<0.05



N=2,511 P<0.05



Ⅶ 「ウォーキングポイント」参加者の状況

2 健康づくりに関するアプリ利用状況

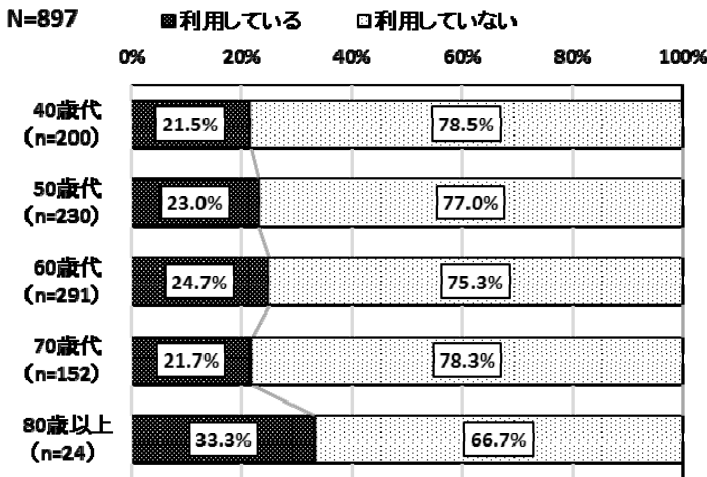
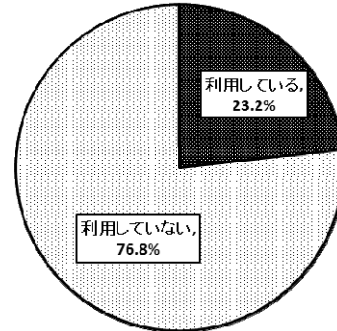
問 33 で「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」と回答した方 (N=899) に

問 34 問 33 で「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」と回答した方にお伺いします。健康づくりに関するアプリを利用していますか。(○はひとつ)

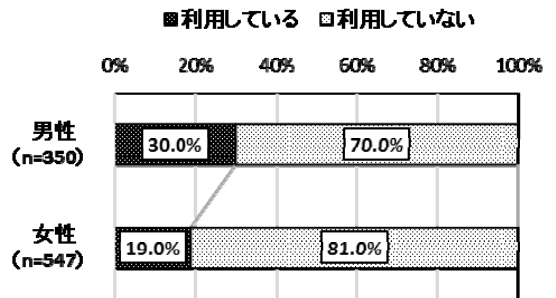
「スマートフォンを使う」方のうち、2割強の人が健康づくりに関するアプリを「利用している」と回答しています。男女別では、男性の方が多く利用している傾向が見られます。

N = 899

利用している	209	23.2%
利用していない	690	76.8%



N=897 p<0.05



Ⅷ 事業への自由意見

問 35 自由意見欄

自由意見欄について、4割弱の回答者（946人）からご意見をいただきました。

ご記入いただいた内容は、事業に対する好意的な感想が最も多く、「歩数計を持つことで、歩く頻度が増えた」、「どれだけ歩いたのかわかってとてもいい」、「歩く事で車では見えない風景、道端の様子を楽しんでいる」「歩くとなりが軽く感ずる」との肯定的感想を、多数、いただいています。

また、リーダーや歩数計、景品、寄付、歩数ランキング等についてのご意見もいただいております、内訳は右のとおりです。

内容	構成比(%)
感想（プラス評価）	43.0%
リーダー	13.2%
使っていない	8.4%
景品	7.7%
歩数計	7.4%
故障・修理	3.8%
寄付	1.5%
歩数ランキング等	1.4%
感想（マイナス評価）	0.9%
その他	12.7%

1 感想

「よく歩くようになった」、「歩数を意識するようになった」、「楽しい」、「健康維持・管理に役立っている」などの感想を多数いただきました。

- ・季節を肌で感じながら歩くことの幸せを覚えました
- ・歩くことが健康につながるのかわかり、少しでも歩くようになりました。
- ・毎日歩く箇所が異なり新しい道を発見。
- ・皆と一緒に参加しているのが楽しい。
- ・歩くことの意識をするようになって、食事面でも気になり、甘い物、糖分吸収面も、色々考えるようになりました。



2 リーダー

駅・スーパー・コンビニ・図書館等の公共施設等へのリーダー増設要望や、「リーダー設置場所へわざわざ行くのが面倒。」「データ送信だけの理由でリーダー設置場所には入りづらい」などのご意見がありました。

3 歩数計

「歩数計をつけることにより、毎日の生活の中で（買物等）、歩くことを意識するようになった。」「歩数計でいろいろなデータが見れるのではげみになる。」や、「年齢に合わせて、歩数記録（→65才以上の男性の場合7,000以上達成 65才以上の女性の場合6,000以上達成）を達成出来た際のデータを歩数計に示してほしい（10,000歩の他に）」などのご意見をいただいております。

また、「紛失や病気等で歩数計を使っていない」とのご意見も、いくつかいただいております。

4 景品・寄付

「データが確認できたり、景品があたるかもしれない期待感、歩く励みになります。」というご意見とともに、「景品の当たる確率をもっと上げてほしい」、「景品がもれなくもらえるとさらにやりがいがある。」「景品があたる人が本当にいるのか不明」、「歩いた歩数が寄付につながることを知らなかった。」等のご意見がありました。

5 歩数ランキング等

「歩数計を見て、パソコンの数を確認、その際グラフも見れるので現状を確認できるところが良い。」や、「パソコンで順位の確認など「楽しんで」います。」などのご意見がありました。

その一方、「パソコン・スマートフォンを持たないので自分で記録している。半年に一度でも、記録を送付して貰えると、有難いです。」などのご意見もあります。

アンケート調査にご協力いただきました参加者の皆様に心より御礼申し上げます。

※すでに退会されておられました場合、お答えいただける範囲でご回答をお願いいたします。

問 1 あなたの性別をお選びください。(○はひとつ)

1. 男性 2. 女性

問 2 あなたは現在おいくつですか。(○はひとつ)

1. 40 歳代 2. 50 歳代 3. 60 歳代 4. 70 歳代 5. 80 歳以上

問 3 あなたが現在お住まいの区はどこですか。(○はひとつ)

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

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

1. ひとり暮らし 2. 夫婦のみ 3. 夫婦及び子や親と同居 4. その他

問 5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(○はひとつ)

1. フルタイム勤務等 2. アルバイト、パートタイム勤務等
3. 自営業 4. 家事専業 5. 無職 6. その他

問 6 問 5 で「1. フルタイム勤務等」及び「2. アルバイト、パートタイム勤務等」を選んだ方にうかがいます。よこはまウォーキングポイント事業は事業所単位で参加することができますが、あなたの職場は、ウォーキングポイントに参加していますか。(○はひとつ)

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問 7 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(○はひとつ)

1. 1 か月未満 2. 1 か月以上 3 か月間未満 3. 3 か月以上 6 か月間未満
4. 6 か月以上 1 年未満 5. 1 年以上

ウォーキングポイント参加前のあなたの状況についておうかがいします。

問 8 ウォーキングポイント参加前のあなたは、どの項目に当てはまっていたと思いますか。(○はひとつ)

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

問 9 ウォーキングポイント参加前のあなたは、自分の健康状態についてどのように感じていましたか。(〇はひとつ)

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

現在のあなたの歩数についておうかがいします。

問 10 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(〇はひとつ)

※ 歩数計を付けていない時間の歩数も含めてください。
10分程度歩くと、約1,000歩になるとお考えください。

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

参考 健康横浜 21 では下記の目標を設定しています。

- 20～64 歳 男性 9,000 歩以上/日、女性 8,500 歩以上/日
- 65 歳以上 男性 7,000 歩以上/日、女性 6,000 歩以上/日

問 11 この事業に参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(〇はひとつ)

- | | | | |
|----------------------|----------------------|--------|----------|
| 1. 増えている (1,000 歩以上) | 2. 増えている (1,000 歩未満) | 3. 減った | 4. 変わらない |
|----------------------|----------------------|--------|----------|

現在のあなたの、歩いている習慣 (※) についておうかがいします。

※ 健康づくりのための意識的なウォーキングに限らず、日常生活の中で歩いているとき全てを含みます。
約1,000歩歩くと、10分程度歩くことになるとお考えください。

問 12 あなたは、1週間にどれくらい歩いていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. 30分以上歩く日が週2回以上ある | 2. 30分以上歩く日が週1回くらいある |
| 3. 30分以上ではないが、10分程度以上は、ほぼ毎日歩いている | |
| 4. 特に決まっていない (不定期) | 5. 10分以上歩く日はほとんどない |

問 13 問 12 でおうかがいした「1週間にどれくらい歩いているか」の状況についてうかがいます。これは、どれくらいの期間継続していますか。(〇はひとつ)

- | | | |
|----------|--------------|---------|
| 1. 6か月未満 | 2. 6か月以上1年未満 | 3. 1年以上 |
|----------|--------------|---------|

問 14 この事業に参加したことで、1日の歩く時間に変化はありましたか。(〇はひとつ)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 歩く時間が増えている (1日30分以上) | 2. 歩く時間が増えている (1日30分未満) |
| 3. 歩く時間が減っている | 4. 変わらない |

問 15 あなたは歩くとき、おもに誰と歩いていますか。(○はひとつ)

1. ひとり 2. 家族 3. 友人 4. グループ 5. その他

現在のあなたの歩数計使用状況についておうかがいします。

※ウォーキングポイントでの歩数計についてお答えください。

問 16 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(○はひとつ)

1. ほぼ毎日使っている } 問 17 へお進みください
 2. 時々使っている }
 3. 以前は使っていたが、今は使っていない → 問 19 へお進みください
 4. 1度も使っていない → 問 23 へお進みください

問 17 あなたが歩数計を使用する時間は、1日にどれくらいですか。(○はひとつ)

1. 12 時間以上 2. 8 時間以上 12 時間未満
 3. 1 時間以上 8 時間未満 4. 1 時間未満

問 18 あなたが歩数計を使っている理由は何ですか。(○はいくつでも可)

1. 歩数を確認して健康づくりに役立てているから
 2. 歩数計を持つことが習慣になっているから
 3. 歩数データやランキングを見て楽しんでいるから
 4. 抽選で景品が当たるかもしれないから
 5. 家族や知人等と同じ歩数計を持っているから
 6. 寄付につながるから
 7. 職場でこの事業に参加しているから
 8. 他の参加者やリーダー設置場所の人と交流（会話等）できるから

問 19 あなたが実際に歩数計を使っている（使った）期間はどれくらいですか。(○はひとつ)

1. 1 か月未満 2. 1 か月以上 3 か月間未満 3. 3 か月以上 6 か月間未満
 4. 6 か月以上 1 年未満 5. 1 年以上

問 20 リーダー設置場所で歩数データを送信すると、ポイントが貯まり、パソコン等から歩数データを確認することができます。

あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。(○はひとつ)

1. 1か月に1回以上	}	問 21 へお進みください
2. 数か月に1回程度		
3. 以前は行っていたが今は行っていない		
4. 行ったことがない	}	問 23 へお進みください
5. 行くことを知らなかった		

問 21 リーダー設置場所に行っている(行った)理由は何ですか。(○はいくつでも可)

1. パソコン等で歩数データやランキングを見るため
2. リーダー設置場所に行くことが習慣になっているから
3. リーダー設置場所に行かなければならない事業だから(義務感)
4. 歩数によるポイントで景品がもらえるから
5. 歩くことが寄付につながるから
6. 家族や知人等と一緒にこの事業に参加しているから
7. 職場でこの事業に参加しているから
8. 他の参加者やリーダー設置場所の人と交流(会話等)できるから

問 22 パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか(確認しましたか)。(○はひとつ)

1. 定期的に確認する	2. 時々確認する	3. あまり確認しない
4. 確認していない(パソコン・スマートフォンがないので確認できない)		
5. 確認していない(4の理由以外)		

ウォーキングポイント参加後のあなたの状況についておうかがいします。

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。(○はひとつ)

1. 運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)	2. 運動するようになった(1以外)
3. 以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上)	4. 以前と変わらず運動している(3以外)
5. 以前と変わらず運動していない	6. 運動しなくなった

問 24 問 23 で 1～4 と回答した方にお伺いします。
運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。(○はひとつ)

1. 6か月未満 2. 6か月以上1年未満 3. 1年以上

問 25 現在、グループに参加して運動やスポーツを行っていますか。(○はひとつ)

1. 行っている 2. 行っていない

問 26 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングイベントに参加する等、健康に関する講座やイベントへの参加回数に変化はありますか。(○はひとつ)

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

問 27 ウォーキングポイント参加前と比べて、商店街に行く機会は増えましたか。(○はひとつ)

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

問 28 ウォーキングポイント参加前と比べて、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は増えましたか。(○はひとつ)

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

問 29 ウォーキングポイント参加前と比べて、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は増えましたか。(○はひとつ)

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

問 30 あなたは、ウォーキングポイント参加後に、以下のような地域での活動を始めましたか。

高齢者等に対する介護・奉仕活動 1. はい 2. いいえ 3. 以前からやっていた

町内会・自治会等の活動 1. はい 2. いいえ 3. 以前からやっていた

各種講習・学習等の活動 1. はい 2. いいえ 3. 以前からやっていた

清掃・環境美化等の活動 1. はい 2. いいえ 3. 以前からやっていた

スポーツ・レクリエーション等の活動 1. はい 2. いいえ 3. 以前からやっていた

問 31 ウォーキングポイント参加後のあなたは、自分の健康状態についてどのように感じていますか。
(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 健康である | 2. どちらかと言うと健康である |
| 3. どちらかと言うと健康ではない | 4. 健康ではない |

問 32 あなたは、よこはまウォーキングポイント事業のどのようなところが魅力だと思いますか(○はいくつでも可)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 楽しみながら健康づくりできる場所 |
| 2. 歩数計がもらえる場所 |
| 3. 景品が当たる抽選がある場所 |
| 4. 寄付につながる場所 |
| 5. 歩数記録や歩数ランキング等のデータが確認できる場所 |
| 6. ウォーキングを始めるきっかけになる場所 |
| 7. 家族や知人等と同じ歩数計でウォーキングできる場所 |
| 8. 健康になった(体調が良くなった)と実感できる場所 |
| 9. 職場でこの事業に参加できる場所 |
| 10. 他の参加者やリーダー設置場所の人と交流(会話等)できる場所 |
| 11. その他() |

問 33 あなたは現在、スマートフォンやパソコンを使用していますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|---------------|------------|-----------|
| 1. 両方使う | 2. スマートフォンを使う | 3. パソコンを使う | 4. 両方使わない |
|---------|---------------|------------|-----------|

問 34 問 33 で「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」と回答した方におうかがいします。
健康づくりに関するアプリを利用していますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 利用している | 2. 利用していない |
|-----------|------------|

問 35 自由意見欄

--

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。
恐れ入りますが同封の返信用封筒で平成 28 年 6 月 20 日(月)までにご投函ください。