



令和 2 年 度

「よこはまウォーキングポイント」

歩数計参加者

アンケート調査結果報告書

令和 3 年 3 月

横浜市健康福祉局保健事業課

横浜市衛生研究所

I 調査の概要	1
II アンケート回答者の構成	
1 回答者の男女別、年代別、歩数データ送信別構成割合	2
2 回答者の家族の状況	4
3 回答者の就労の状況	5
4 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類	6
5 回答者の「ウォーキングポイント」参加期間	7
6 回答者の事業の抽選での当選有無	8
7 回答者の事業参加時の申込状況	9
7 回答者の事業参加理由	10
III ウォーキング状況	
1 一日平均歩数	11
2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化	13
3 1週間にどれくらい歩いているか(ウォーキング状況)	15
4 ウォーキング状況の継続期間	16
IV 「ウォーキングポイント」参加状況	
1 歩数計使用状況	17
2 歩数計の使用期間	18
3 リーダー設置場所に行く頻度	20
4 歩数記録等の確認状況	21
5 歩数計を使わなくなった理由	22
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化	
1 参加前・後の運動習慣	23
2 参加後の運動実施状況の継続期間	25
3 参加後の外出頻度の変化	26
4 参加後のリーダーが設置されている店舗を利用する機会の変化	27
5 参加後のリーダーが設置されている公共施設を利用する機会の変化	28
6 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	29
7 参加後の健診等におけるメタボリックシンドローム診断結果の変化	30
8 参加後の身体状況(ロコモティブシンドロームに関する項目)の変化	32
9 参加前・後の体調や習慣の変化	35
10 参加前・後の体調や習慣の変化内容	37
11 参加前・後の健康感	38
VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況	
1 スマートフォン・パソコンの使用状況	39
2 スマートフォンの携帯状況	40
3 アプリでの事業参加状況	41
4 アプリでの事業参加希望	42
5 アプリでの事業参加を希望しない理由	43
VII 事業への自由意見	44
【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ	45
VIII 調査票	
1 アンケート調査票	48

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、専用の歩数計やアプリを提供することで、ウォーキングのきっかけ（契機）をつくり、参加者が日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して健康づくりに取り組んでいただけるようになることを目的としています。

アンケート調査では、歩数計の使用状況や、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（令和2年3月末時点参加者）
- (2) 標本数 6,000 標本
- (3) 抽出方法 層化無作為抽出（参加期間中8割以上歩数データ送信1,420標本、8割未満歩数データ送信2,934標本、歩数データ送信なし1,646標本の計6,000標本を層化無作為抽出）
- (4) 調査方法 郵送
- (5) 調査時期 令和2年8月5日～8月25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、居住地、家族の状況、就労の状況、使用保険証の種類、事業参加期間、事業抽選当選の有無、参加時の申込状況、参加理由
- (2) 【ウォーキング状況】 一日平均歩数、歩数の変化、歩く習慣と継続期間
- (3) 【「ウォーキングポイント」参加状況】 歩数計の使用状況、使用期間、リーダー設置場所に行く頻度、歩数記録等の確認状況、使わなくなった理由
- (4) 【「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化】 以下の項目に関する参加前・後の状況と変化
運動習慣、運動実施状況の継続期間、外出頻度、リーダー設置店舗や公共施設を利用する機会、周囲の人との会話や挨拶の機会、メタボリックシンドローム診断結果、身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）、体調や習慣、健康感
- (5) 【「ウォーキングポイント」参加者の状況】 スマートフォン・パソコン使用状況、スマートフォン携帯状況、アプリでの事業参加状況・参加希望・参加を希望しない理由
- (6) 【事業への自由意見】

4 回収結果

2,641 標本（回収率 44.0%）

5 分析方法

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

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

6 報告書を見る際の注意点

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

II アンケート回答者の構成

本調査は、事業開始から令和2年3月までの参加者を歩数データ送信状況別に抽出した6,000人を対象に実施しました。

抽出方法は、歩数データ送信状況で参加者を「参加期間のうち8割以上の歩数データがある人(23.7%)」、「8割未満の歩数データがある人(48.9%)」、「歩数データを送信していない人(27.4%)」に分け、この割合を基に「参加期間の8割以上で歩数データがある人」から1,420人、「8割未満の歩数データがある人」から2,934人、「歩数データを送信していない人」から1,646人を、層化無作為抽出しました。

アンケートの送付は令和2年8月で、計2,641人の方からご回答いただき、回答率は44.0%でした。ただし、データ送信別で回答率に大きな差が見られ、データ送信8割以上の人は78.5%、データ送信8割未満の人は40.8%、データ送信なしの人は20.0%でした。

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	1,113人	42.1%
女性	1,502人	56.9%
無回答	26人	1.0%
全体	2,641人	100%

<参考>R2.3月末事業参加者割合

性別	割合
男性	40.5%
女性	59.5%
全体	100%

(2) 回答者：年代別

年代別	回答者数	割合
10・20歳代	34人	1.3%
30歳代	75人	2.8%
40歳代	230人	8.7%
50歳代	378人	14.3%
60歳代	535人	20.3%
70歳代	926人	35.1%
80歳以上	434人	16.4%
無回答	29人	1.1%
全体	2,641人	100.0%

<参考>R2.3月末事業参加者割合

年代別	割合
10・20歳代	3.7%
30歳代	6.1%
40歳代	14.4%
50歳代	16.0%
60歳代	22.2%
70歳代	27.1%
80歳以上	10.4%
全体	100.0%

(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	524人 (19.8%)	458人 (17.3%)	131人 (5.0%)	1,113人 (42.1%)
女性	586人 (22.2%)	724人 (27.4%)	192人 (7.3%)	1,502人 (56.9%)
不明	5人 (0.2%)	15人 (0.6%)	6人 (0.2%)	26人 (1.0%)
全体	1,115人 (42.2%)	1,197人 (45.3%)	329人 (12.5%)	2,641人 (100%)
回答率	78.5%	40.8%	20.0%	100.0%

<参考>R2.3月末事業参加者割合

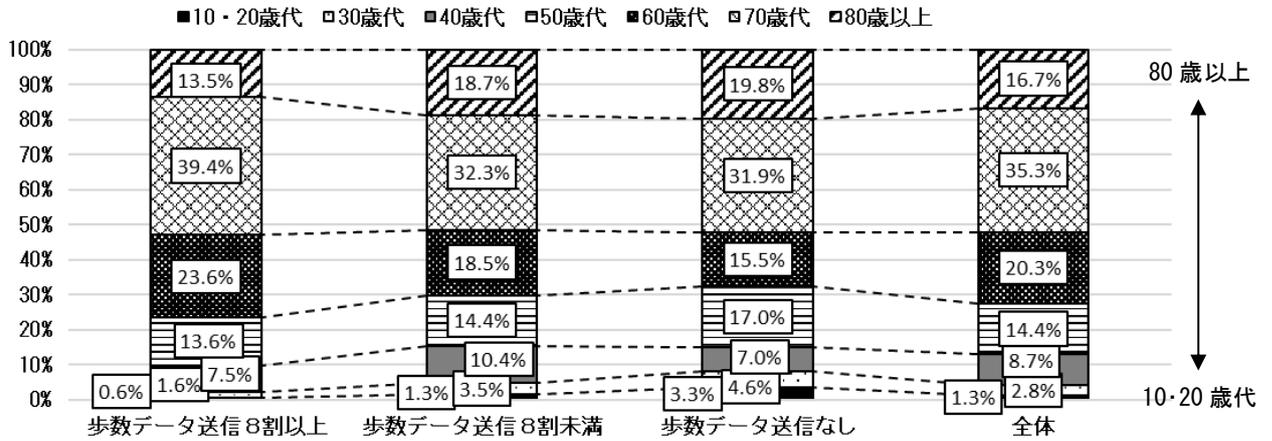
性別	データ送信			計
	8割以上	8割未満	なし	
男性	11.1%	18.7%	10.7%	40.5%
女性	12.6%	30.2%	16.7%	59.5%
全体	27.9%	44.5%	27.6%	100.0%

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
10・20 歳代	7 人 (0.3%)	16 人 (0.6%)	11 人 (0.4%)	34 人 (1.3%)
30 歳代	18 人 (0.7%)	42 人 (1.6%)	15 人 (0.6%)	75 人 (2.8%)
40 歳代	84 人 (3.2%)	124 人 (4.7%)	23 人 (0.9%)	231 人 (8.7%)
50 歳代	152 人 (5.8%)	172 人 (6.5%)	56 人 (2.1%)	380 人 (14.4%)
60 歳代	263 人 (10.0%)	222 人 (8.4%)	51 人 (1.9%)	536 人 (20.3%)
70 歳代	439 人 (16.6%)	387 人 (14.7%)	105 人 (4.0%)	931 人 (35.3%)
80 歳以上	151 人 (5.7%)	224 人 (8.5%)	65 人 (2.5%)	440 人 (16.7%)
不明	1 人 (0.0%)	10 人 (0.4%)	3 人 (0.1%)	14 人 (0.5%)
全体	1,115 人 (42.2%)	1,197 人 (45.3%)	329 人 (12.5%)	2,641 人 (100%)

歩数データ送信状況別（年代別） N=2,641 P<0.05



(5) 回答者：男女別・年代別

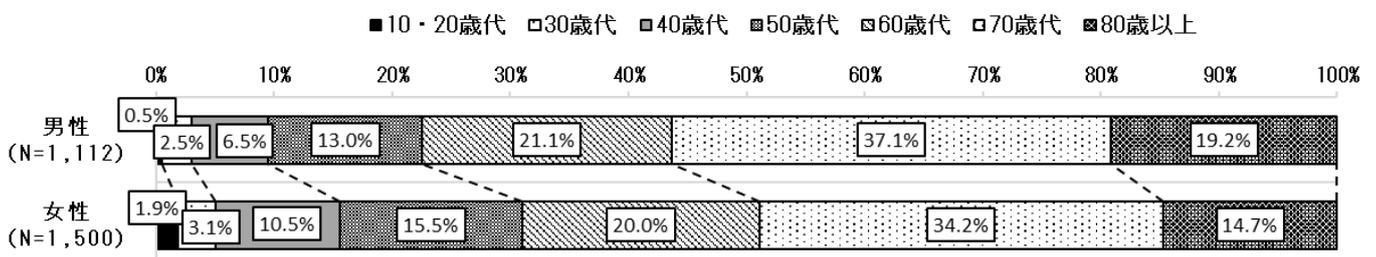
<参考>R2.3 月末事業参加者割合

年代別	男	女	計
10・20 歳代	6 (0.2%)	28 (1.1%)	34 (1.3%)
30 歳代	28 (1.1%)	47 (1.8%)	75 (2.9%)
40 歳代	72 (2.8%)	158 (6.0%)	230 (8.8%)
50 歳代	145 (5.5%)	233 (8.9%)	378 (14.5%)
60 歳代	235 (9.0%)	300 (11.5%)	535 (20.5%)
70 歳代	413 (15.8%)	513 (19.6%)	926 (35.5%)
80 歳以上	213 (8.2%)	221 (8.5%)	434 (16.6%)
全体	1,112 (42.6%)	1,500 (57.4%)	2,612 (100%)

年代別	男	女	計
10・20 歳代	1.5%	2.3%	3.7%
30 歳代	2.3%	3.8%	6.1%
40 歳代	5.6%	8.8%	14.4%
50 歳代	6.3%	9.7%	16.0%
60 歳代	8.9%	13.3%	22.2%
70 歳代	11.2%	16.0%	27.2%
80 歳以上	4.7%	5.7%	10.4%
全体	40.5%	59.5%	100%

※無回答除く

男女別の年代内訳 N=2,612 P<0.05



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。(〇はひとつ)

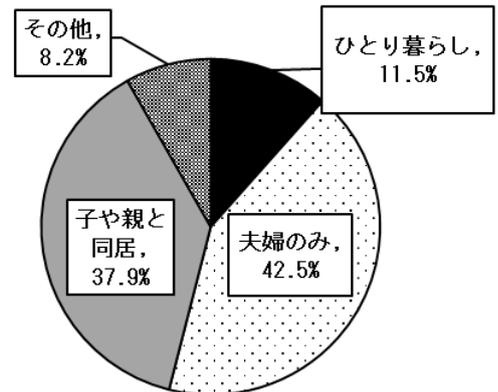
「夫婦のみ」(42.5%) が最も多く、次が「子や親と同居」(37.9%) でした。

男女別では、男性は「夫婦のみ」が多く、女性は「子や親と同居」が多くなっていました。

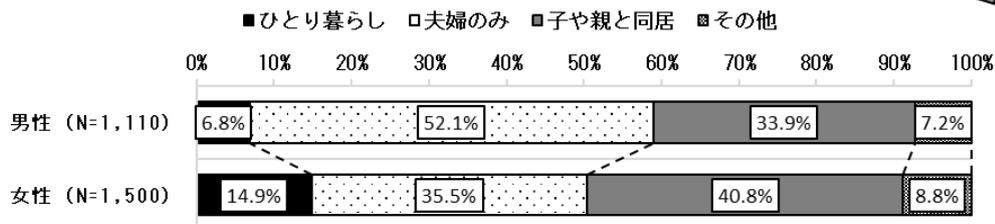
年代別では、40代以降は年代が上がるほど「子や親と同居」が減少し、代わりに「夫婦のみ」が増える傾向がみられ、また60歳代以降は年代が上がるほど、「ひとり暮らし」が増える傾向が見られました。

N=2,626

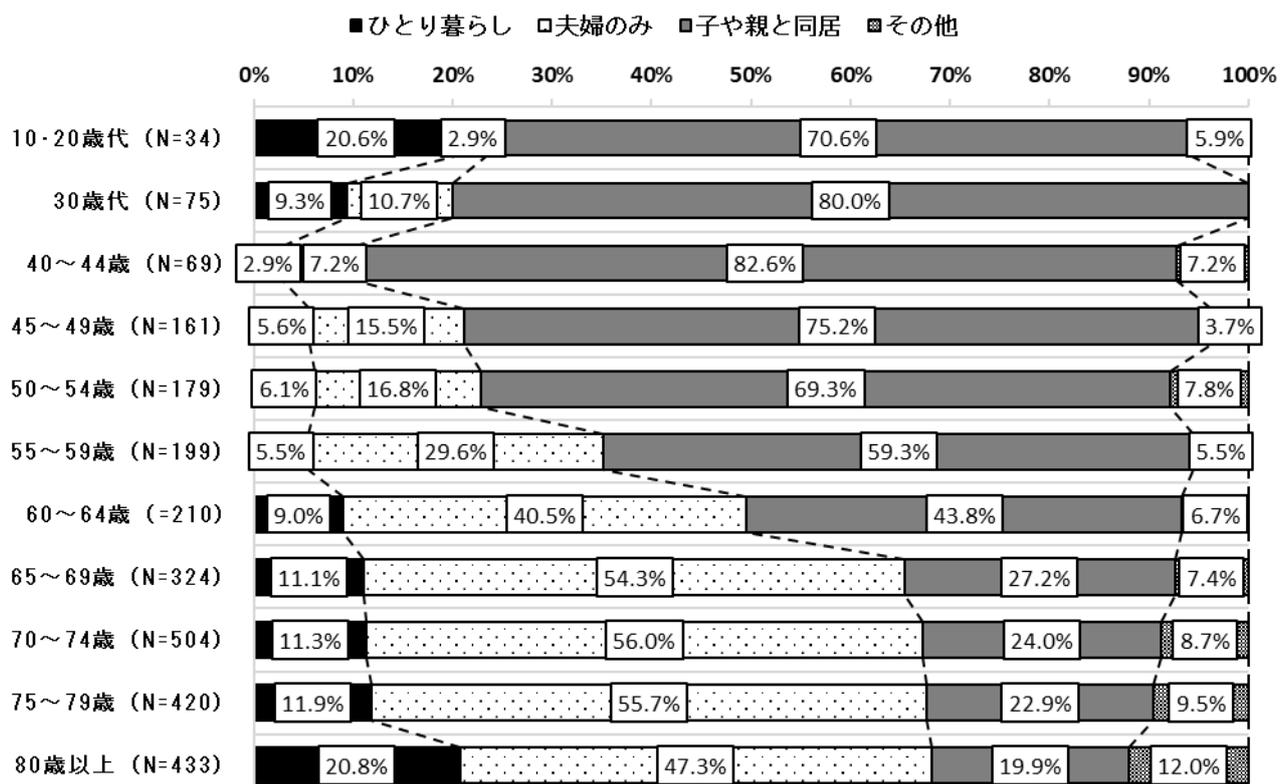
ひとり暮らし	302	11.5%
夫婦のみ	1,115	42.5%
子や親と同居	994	37.9%
その他	215	8.2%



N=2,610 P<0.05



N=2,608 P<0.05



II アンケート回答者の構成

3 回答者の就労の状況

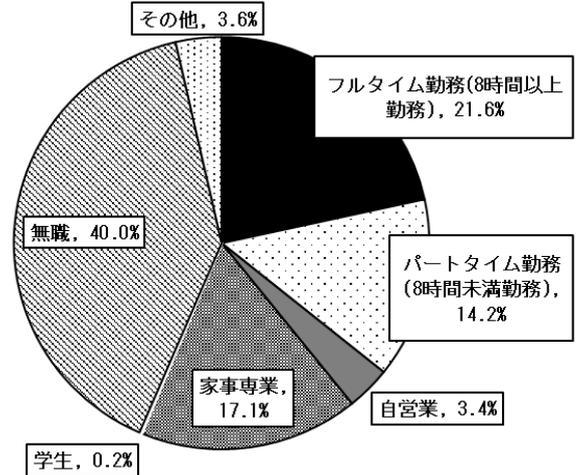
問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(〇はひとつ)

「無職」(40.0%)が最も多く、次が「フルタイム勤務」(21.6%)でした。

男女別では、男性は「フルタイム勤務」、「無職」が女性より多く、女性は「パートタイム」「家事専業」、が男性よりも多くなっていました。

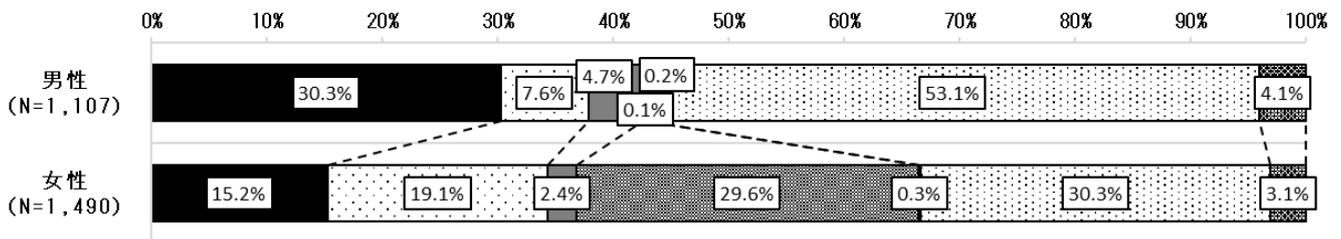
N=2,612

フルタイム勤務(8時間以上勤務)	564	21.6%
パートタイム勤務(8時間未満勤務)	370	14.2%
自営業	90	3.4%
家事専業	446	17.1%
学生	5	0.2%
無職	1,044	40.0%
その他	93	3.6%



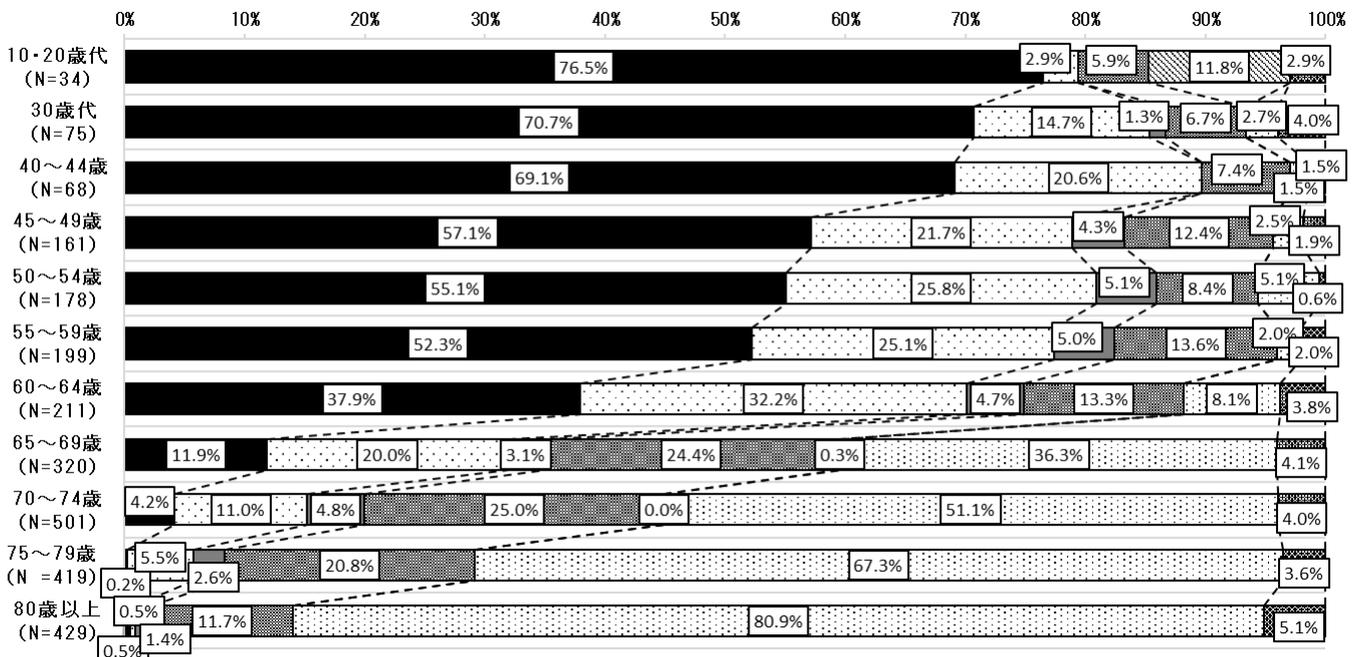
N=2,597 P<0.05

■フルタイム勤務(8時間以上勤務) □パートタイム勤務(8時間未満勤務) ■自営業 ■家事専業 □学生 □無職 ■その他



N=2,595 P<0.05

■フルタイム勤務(8時間以上勤務) □パートタイム勤務(8時間未満勤務) ■自営業 ■家事専業 □学生 □無職 ■その他



II アンケート回答者の構成

4 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類

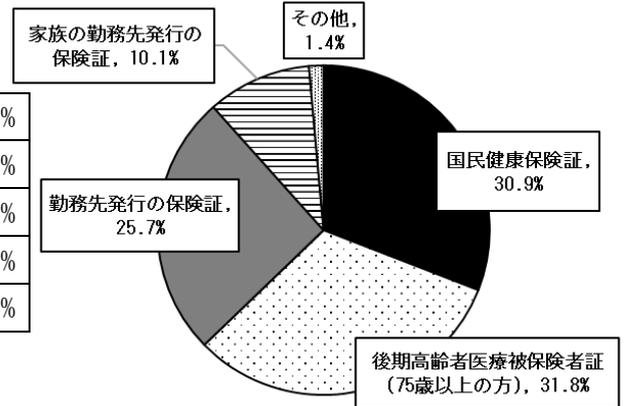
問6 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(〇はひとつ)

「後期高齢者医療被保険者証」(31.8%)が最も多く、次が「国民健康保険証」(30.9%)でした。男女別では、男性は「勤務先発行の保険証」が女性より多く、女性は「家族の勤務先発行の保険証」が男性より多くなっていました。

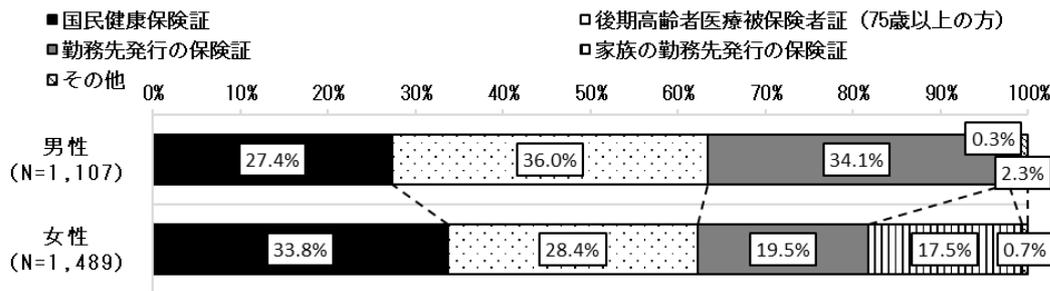
年代別では、60歳代以降74歳までは、年代が上がるほど、「国民健康保険証」と回答する人が増える傾向が見られました。

N=2,612

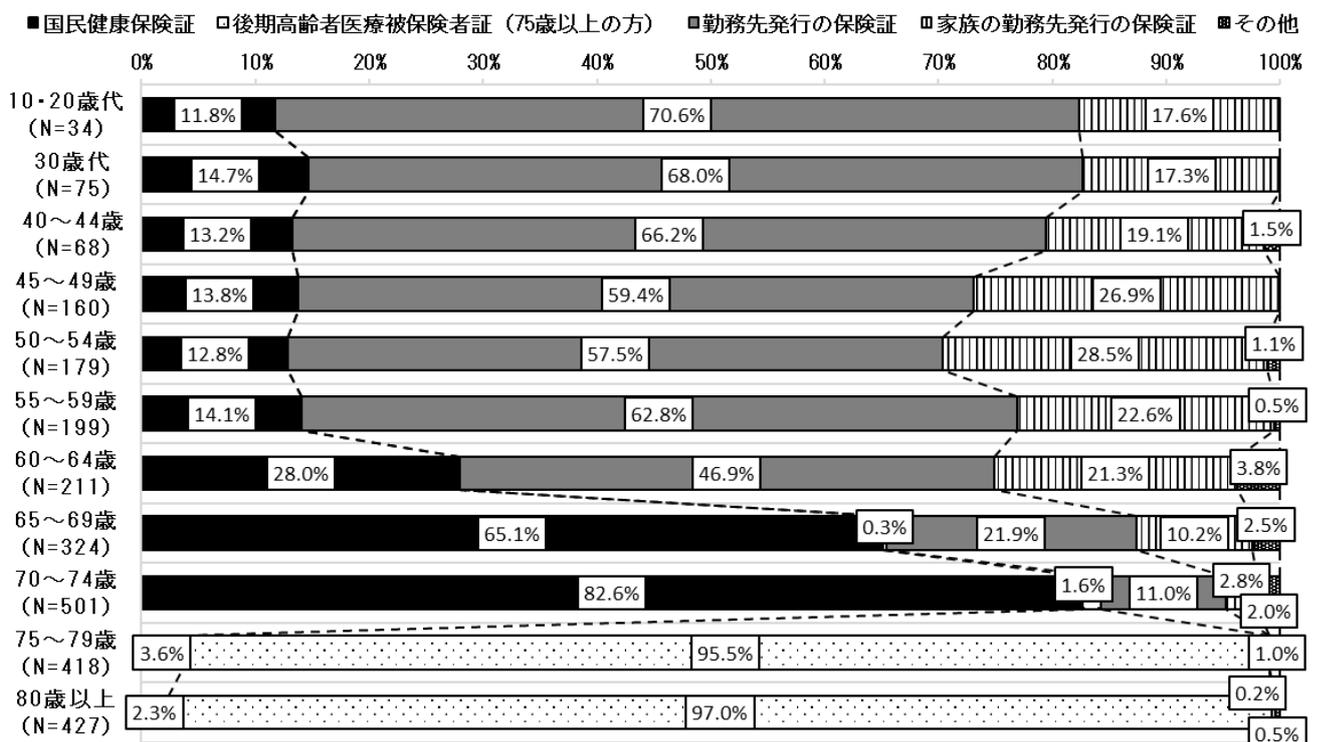
保険証の種類	人数	割合
国民健康保険証	808	30.9%
後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方)	831	31.8%
勤務先発行の保険証	671	25.7%
家族の勤務先発行の保険証	265	10.1%
その他	37	1.4%



N=2,596 P<0.05



N=2,596 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

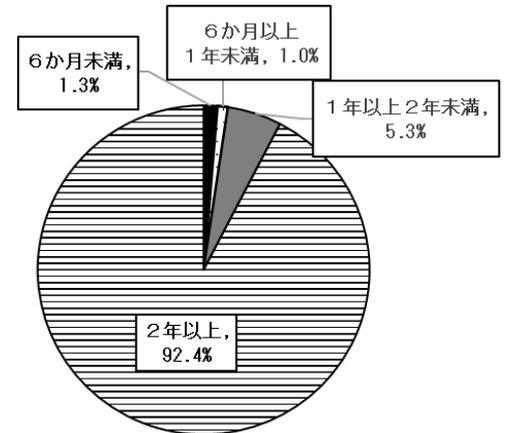
問7 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(〇はひとつ)

事業参加期間は「2年以上」が最も多く、92.4%でした。

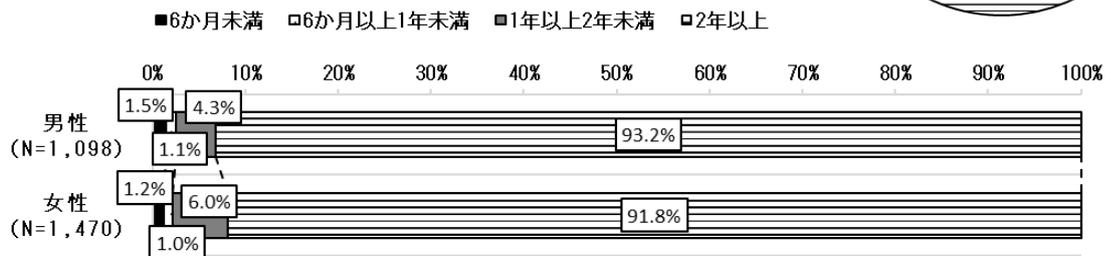
男女別でも、男女とも「2年以上」が90%を超えており、年代別でも、いずれの年代でも「2年以上」が最も多く、10・20歳代以外は88%を超えていました。

N=2,584

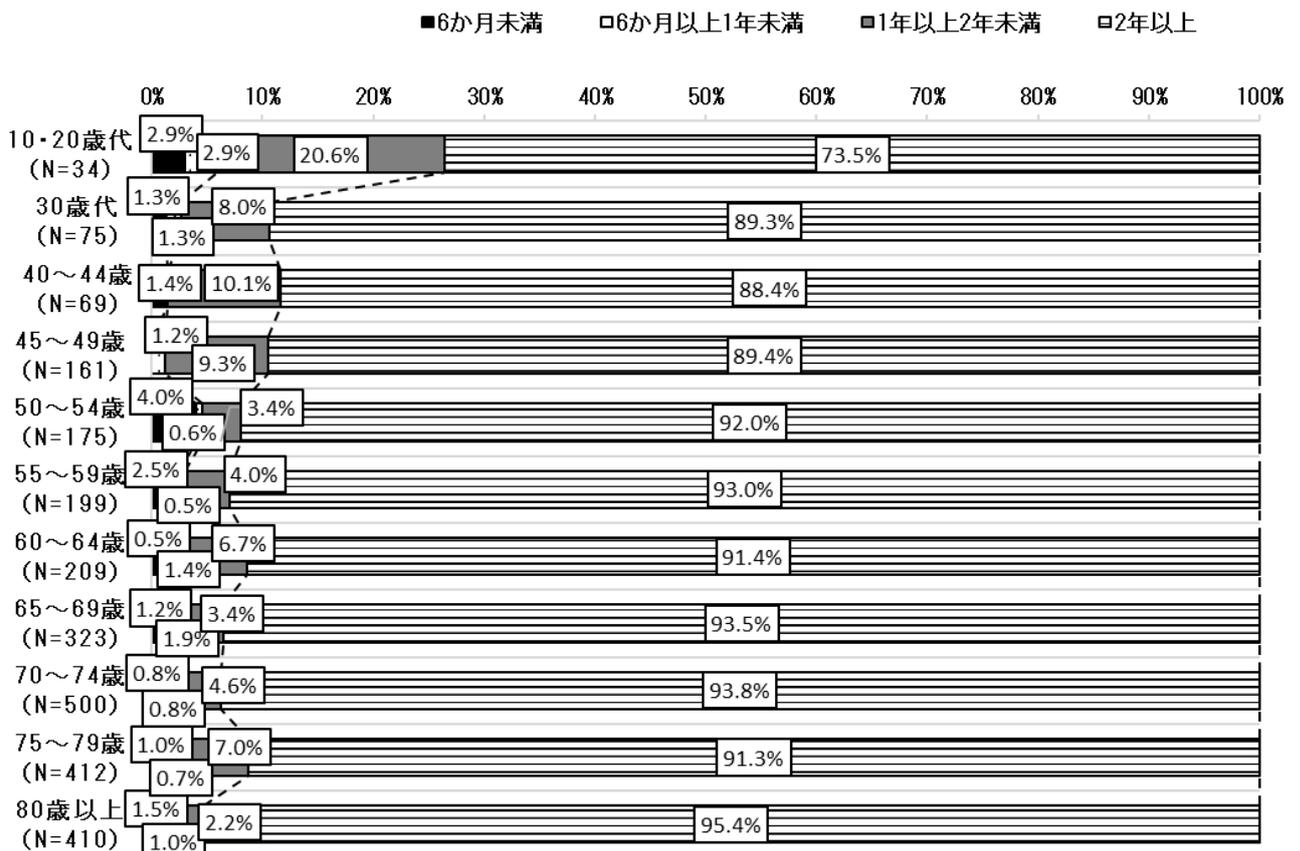
6か月未満	34	1.3%
6か月以上1年未満	27	1.0%
1年以上2年未満	136	5.3%
2年以上	2,387	92.4%



N=2,568 P=0.264



N=2,567 検定不能



II アンケート回答者の構成

6 回答者の事業の抽選での当選有無

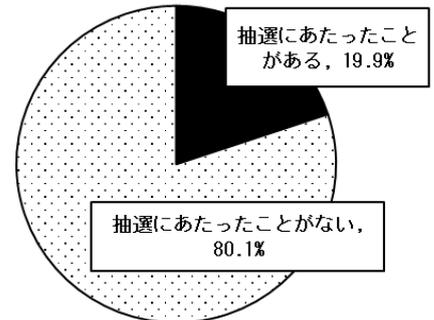
問8 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。（○はひとつ）

「抽選にあたったことがある」人は19.9%でした。

抽選にあたったことがある人は「平均して増えている（2,000歩以上）」と回答した人の割合が、ない人よりも多くなっていました。あたったことがない人も、そのうち59.0%の人が、平均して歩数が増えている、と回答していました。また、抽選にあたったことがある人の方が、運動している割合が高い傾向にありました。

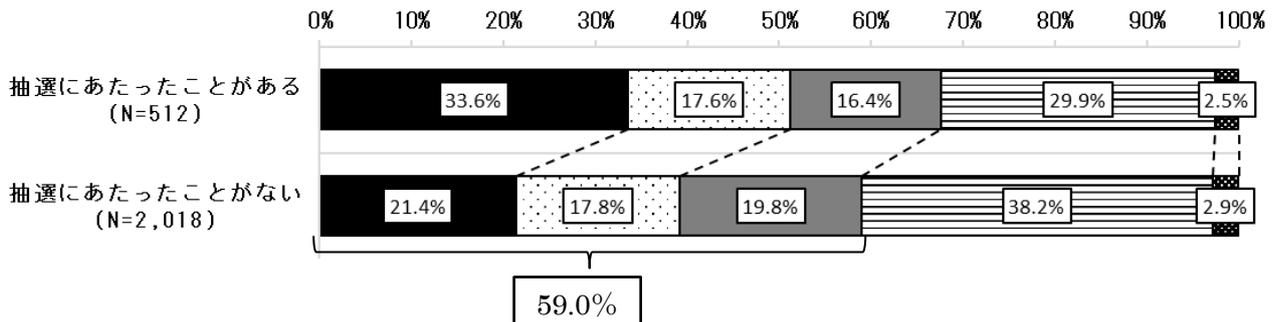
N=2,604

抽選にあたったことがある	518	19.9%
抽選にあたったことがない	2,086	80.1%



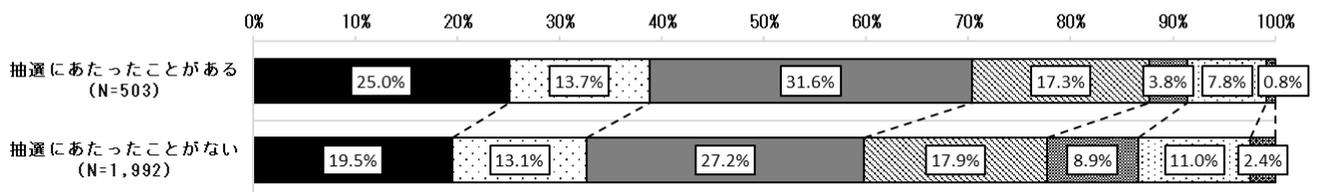
当選有無別の歩数の変化 N=2,530 P<0.05

- 平均して2,000歩以上増えている
- 平均して増えている（1,000歩未満）
- 平均して減った
- 平均して1,000歩以上増えている
- 平均して変わらない



当選有無別の参加後の運動実施状況 N=2,495 P<0.05

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



【参考】 抽選

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

歩数ごとのポイント

1日の歩数	付与ポイント
1~1,999歩	0ポイント
2,000~3,999歩	1ポイント
4,000~5,999歩	2ポイント
6,000~7,999歩	3ポイント
8,000~9,999歩	4ポイント
10,000歩~	5ポイント

II アンケート回答者の構成

7 回答者の事業参加時の申込状況

問9 あなたのこの事業への参加は、どれにあてはまりますか。(〇はひとつ)

全体では、「個人で申し込んで参加」が89.4%を占めていました。

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

申込状況別に歩数変化をみると、個人で申し込んで参加した人の方が、団体に申し込んで参加した人よりも、歩数が「平均して増えている」と回答した人の割合が多くなっていました。

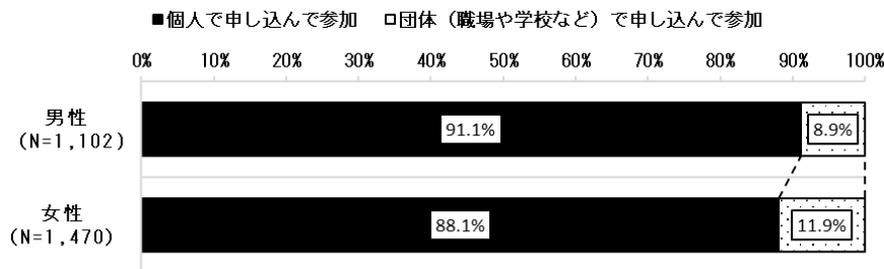
N=2,588

個人で申し込んで参加	2313	89.4%
団体(職場や学校など)で申し込んで参加	275	10.6%

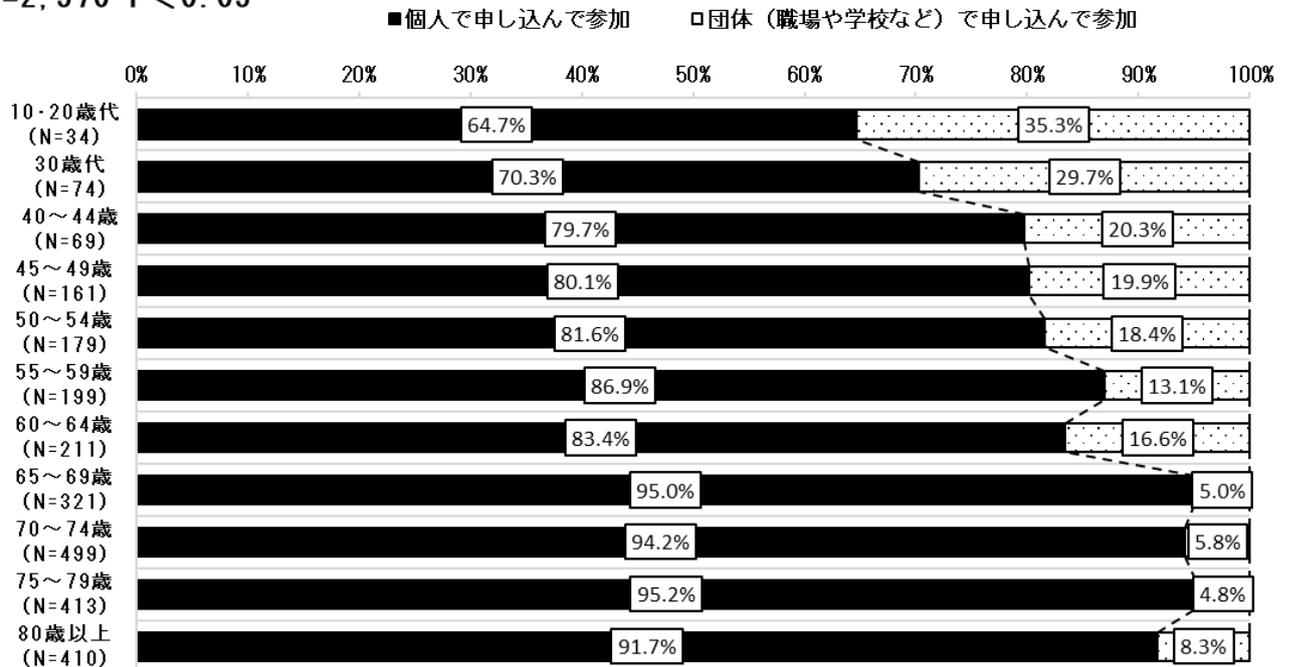
団体(職場や学校など)で申し込んで参加,
10.6%

個人で申し込んで参加,
89.4%

N=2,572 P<0.05

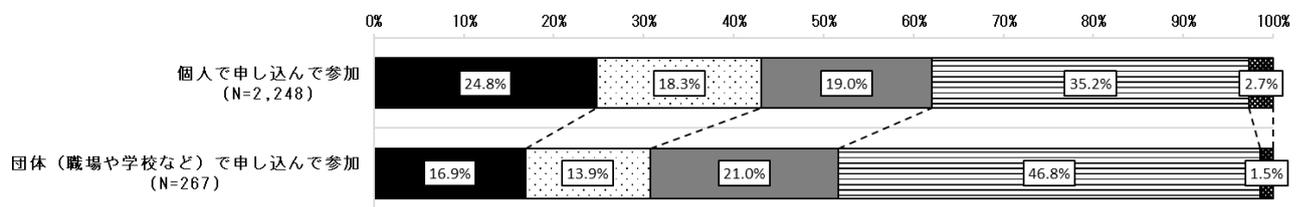


N=2,570 P<0.05



参加申込状況別の一日の歩数変化 N=2,515 P<0.05

■平均して2,000歩以上増えている □平均して1,000歩以上増えている ■平均して増えている(1,000歩未満) □平均して変わらない ■平均して減った



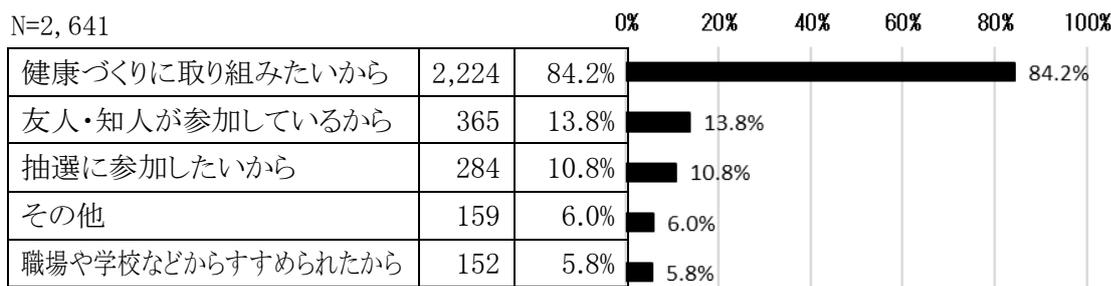
II アンケート回答者の構成

8 回答者の事業参加理由

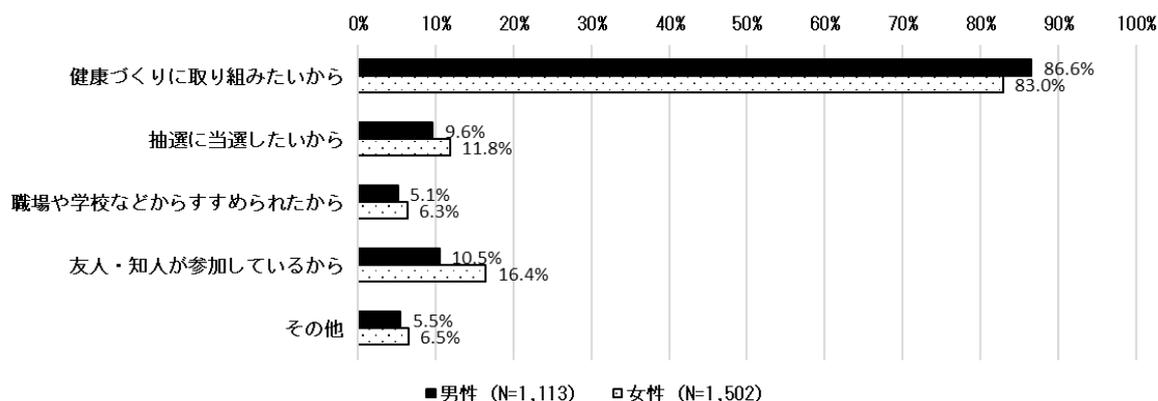
問 10 あなたがこの事業に参加した理由を教えてください。(〇はいくつでも)

「健康づくりに取り組みたいから」(84.2%)が最も多く、次いで「友人・知人が参加しているから」(13.8%)、「抽選に参加したいから」(10.8%)の順でした。

男女別でみた場合も、男女とも同様の順位であり、「健康づくりに取り組みたいから」が最も多く(男性86.6%、女性83.0%)、次いで「友人・知人が参加しているから」(男性10.5%、女性16.4%)、「抽選に参加したいから」(男性9.6%、女性11.8%)の順でした。



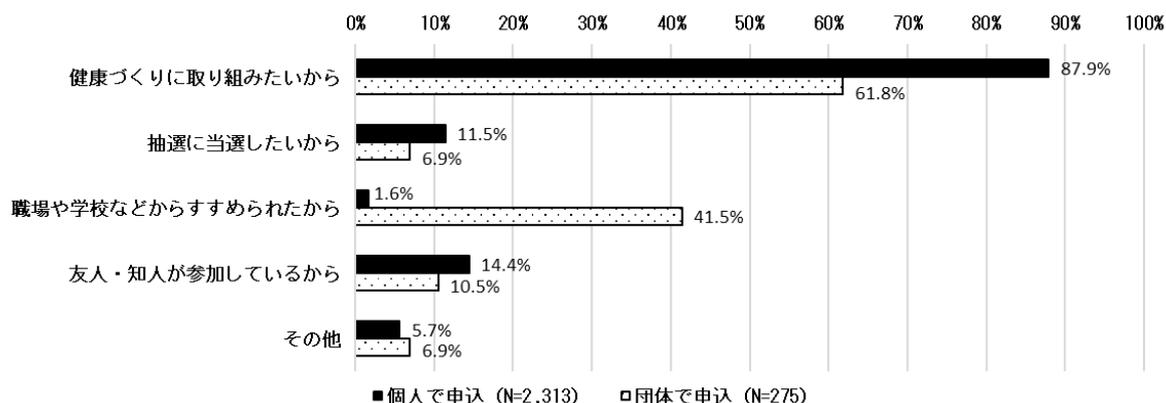
男性 (N=1,113) 女性 (N=1,502) ※複数回答可



(参考) 事業参加のきっかけ(個人申込・団体申込)別の参加理由

個人で申し込んだ人は、「友人・知人が参加しているから」が2番目に多く(14.4%)、団体で申し込んで参加した人は、「職場や学校などからすすめられたから」が2番目に多く(41.5%)なっていました。

個人で申込 (N=2,313) 団体で申込 (N=275) ※複数回答可



Ⅲ ウォーキング状況

1 一日平均歩数

問 11 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(〇はひとつ)

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

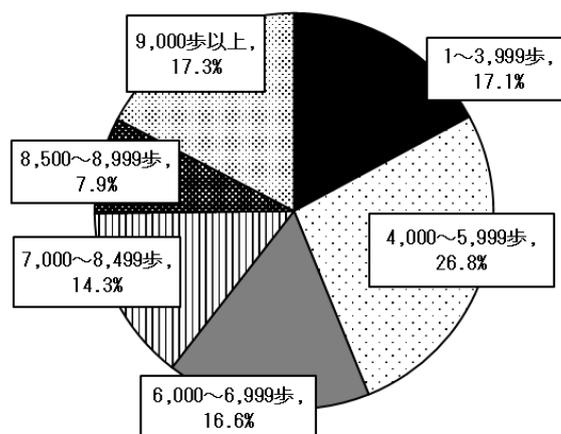
男女別では、7,000歩未満(6,999歩まで)は、女性の方が多くなっていましたが、7,000歩以上では男性の方が多くなっていました。

年代別では、55～64歳代では「9,000歩以上」、65歳以上では「4,000歩～5,999歩」が最も多く、70歳代以降は年代が上がるほど歩数が減少していました。

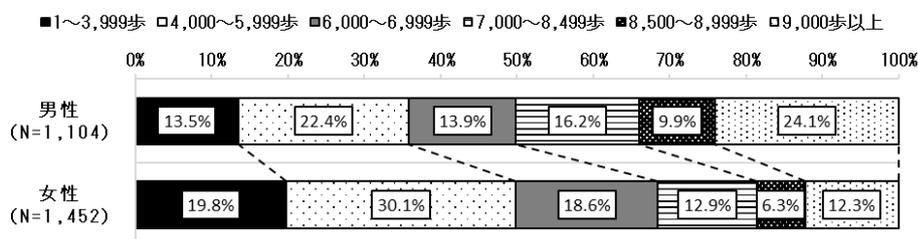
職業別では、フルタイム勤務やパートタイム勤務の人で歩数が多くなっていました。学生は「1歩～3,999歩」が40.0%と、歩数が最も少ない傾向でした。また、歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数が多い傾向も見られました。

N=2,568

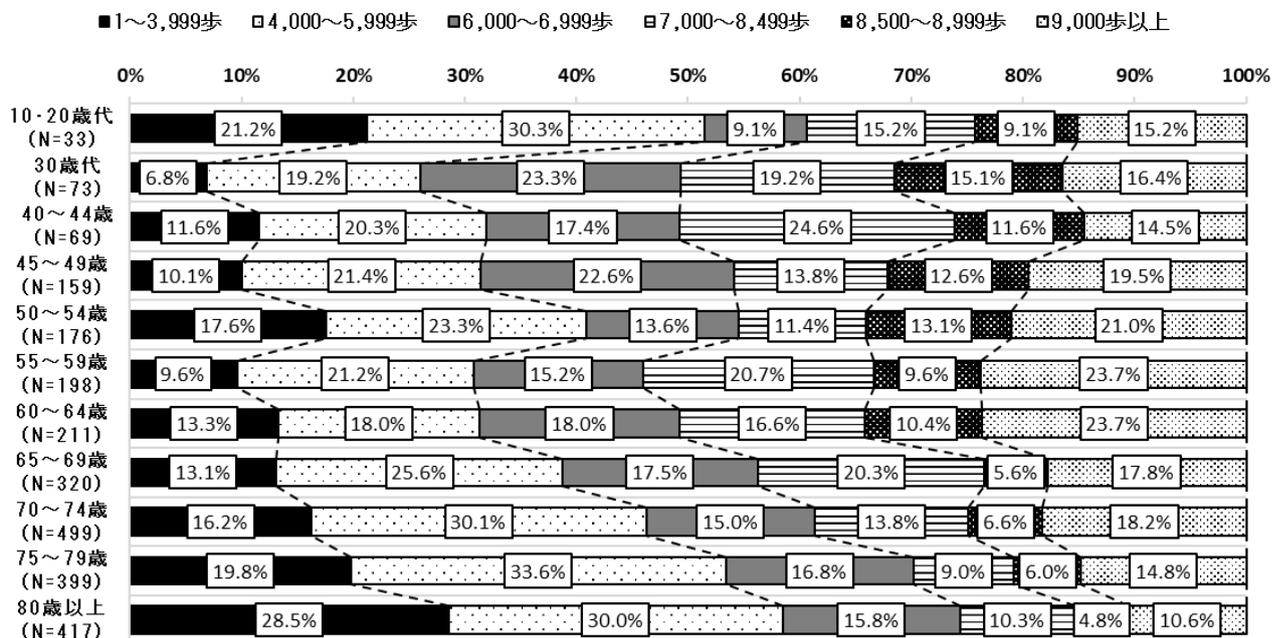
1～3,999歩	439	17.1%
4,000～5,999歩	688	26.8%
6,000～6,999歩	426	16.6%
7,000～8,499歩	368	14.3%
8,500～8,999歩	202	7.9%
9,000歩以上	445	17.3%



N=2,556 P<0.05

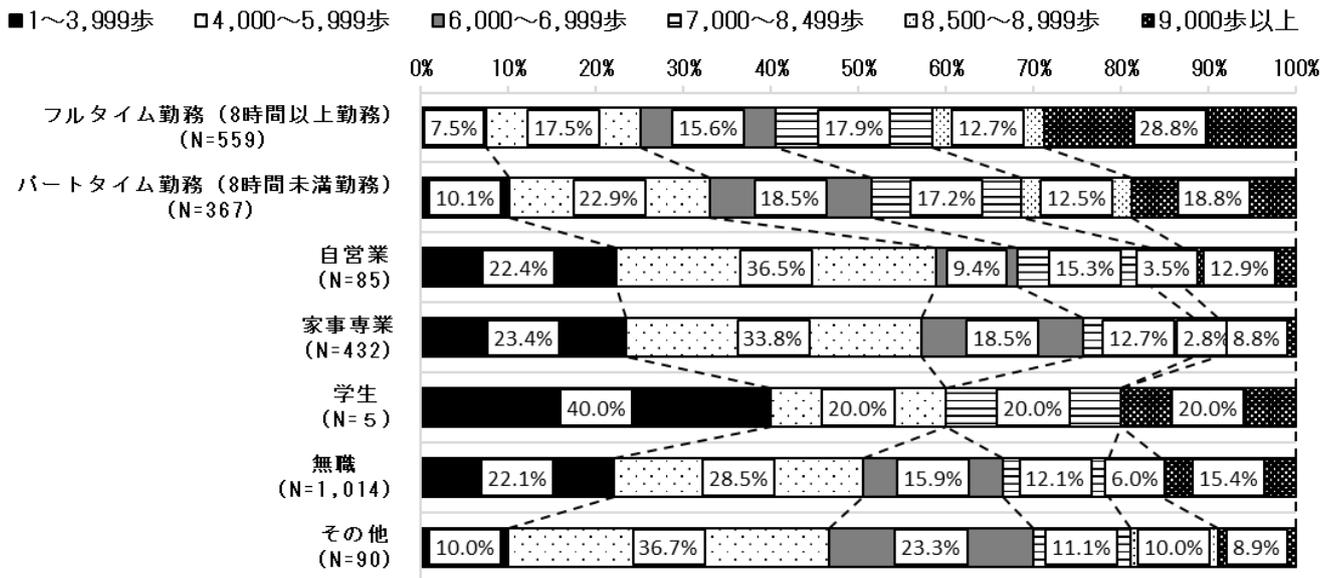


N=2,554 P<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

職業別の一日の歩数 N=2,552 P<0.05

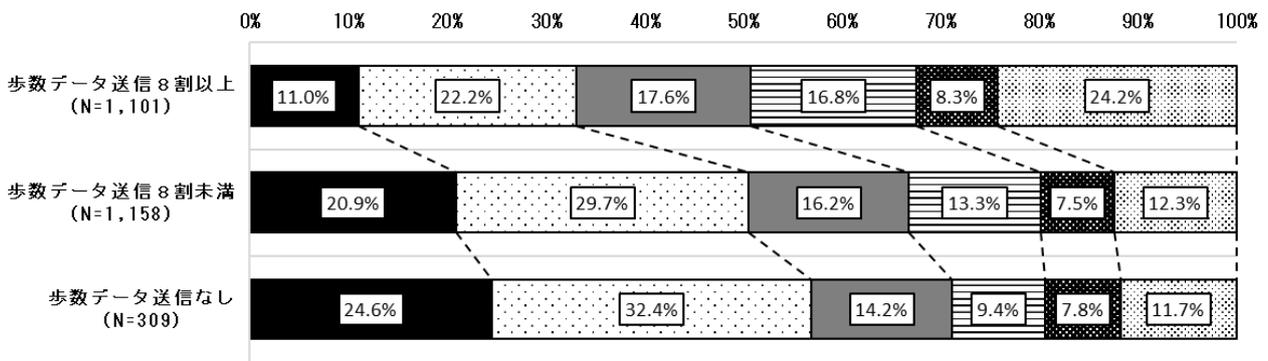


(参考1) 歩数データ送信割合別の「一日の歩数」

歩数の送信割合が高いほど、1日の歩数が多くなっていました。

歩数データ送信割合別の一日の歩数 N=2,568 P<0.05

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

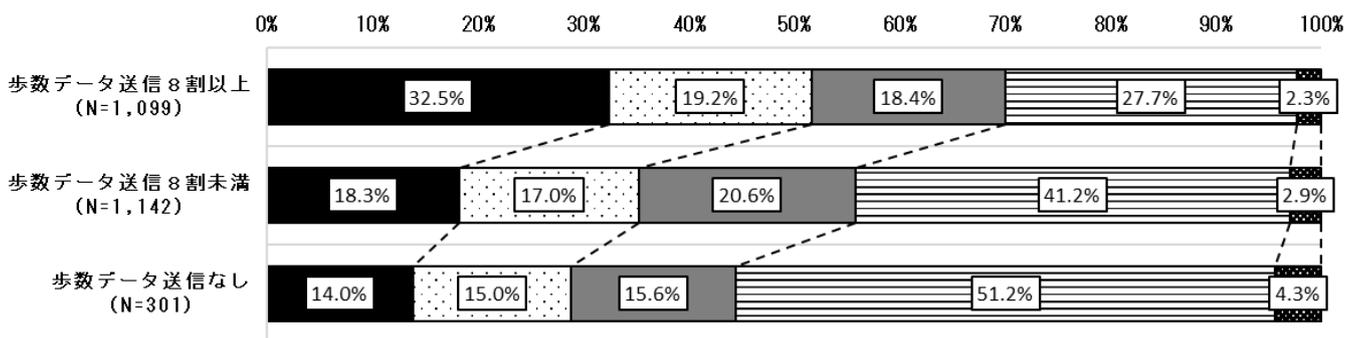


(参考2) 歩数データ送信割合別の「一日の歩数変化」

歩数データ送信割合が高いほど、事業参加による歩数増加が多くなっていました。

歩数データ送信割合別の一日の歩数変化 N=2,542 P<0.05

■ 平均して2,000歩以上増えている □ 平均して1,000歩以上増えている ■ 平均して増えている (1,000歩未満)
□ 平均して変わらない ■ 平均して減った



Ⅲ ウォーキング状況

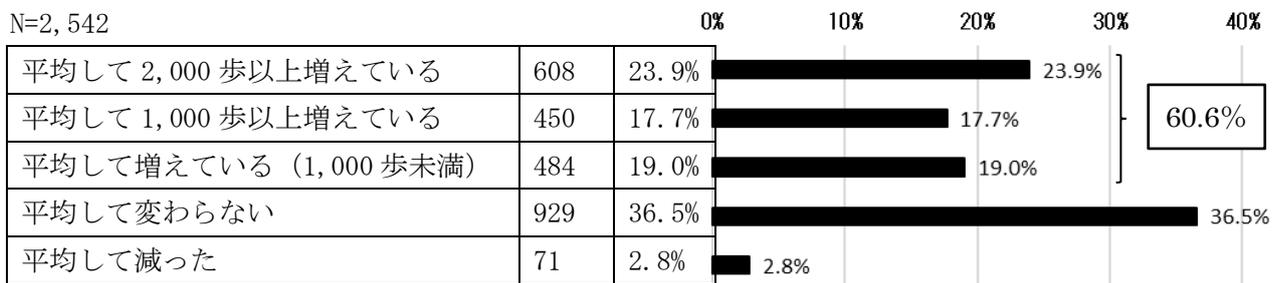
2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化

問 12 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)

「平均して増えている」と回答した人が、60.6%でした。市民の健康づくりの指針である「第2期健康横浜 21」で行動目標としている、「あと1,000歩、歩く」については、回答者の41.6%（「平均して増えている（1,000歩未満）」）が達成していました。

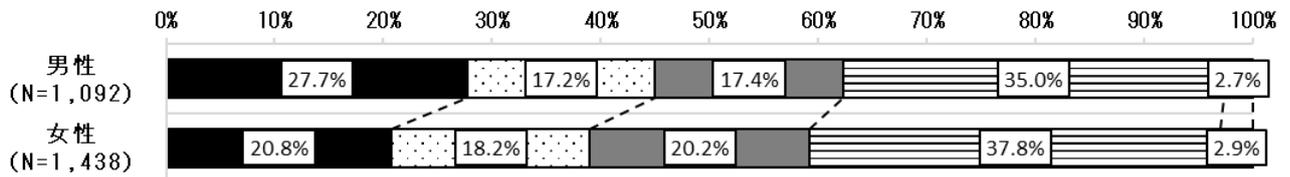
年代別では、45歳以上で50~65%の人が「平均して増えている」と回答しており、特に65歳~74歳は1,000歩以上「平均して増えている」と回答した人の割合が高く（45~48%）なっていました。

また、参加前は「運動をしていなかった」人の55%が、一日の歩数が「平均して増えている」と回答しており、事業への参加が歩数の増加につながっていました。



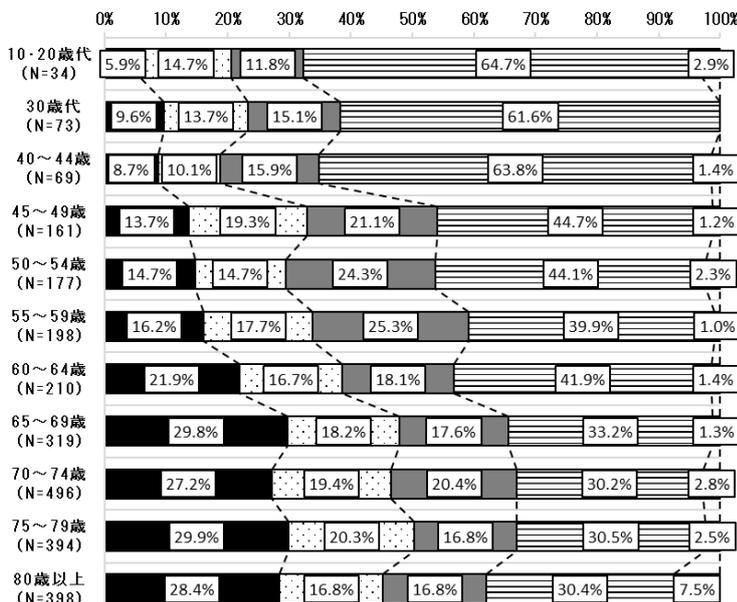
N=2,530 P<0.05

- 平均して2,000歩以上増えている
- 平均して1,000歩以上増えている
- 平均して増えている（1,000歩未満）
- 平均して変わらない
- 平均して減った

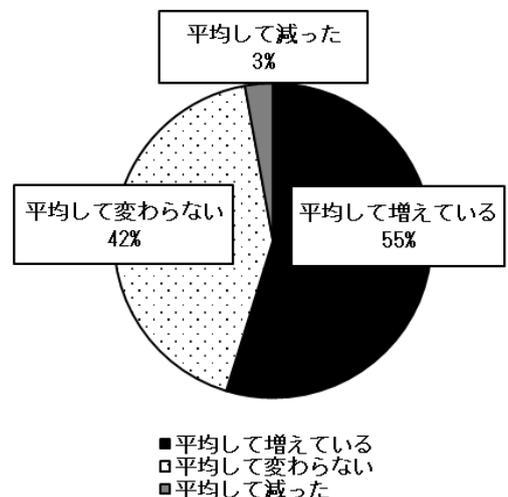


N=2,529 P<0.05

- 平均して2,000歩以上増えている
- 平均して1,000歩以上増えている
- 平均して増えている（1,000歩未満）
- 平均して変わらない
- 平均して減った



「運動していなかった」と回答した人の一日の歩数変化 N=705

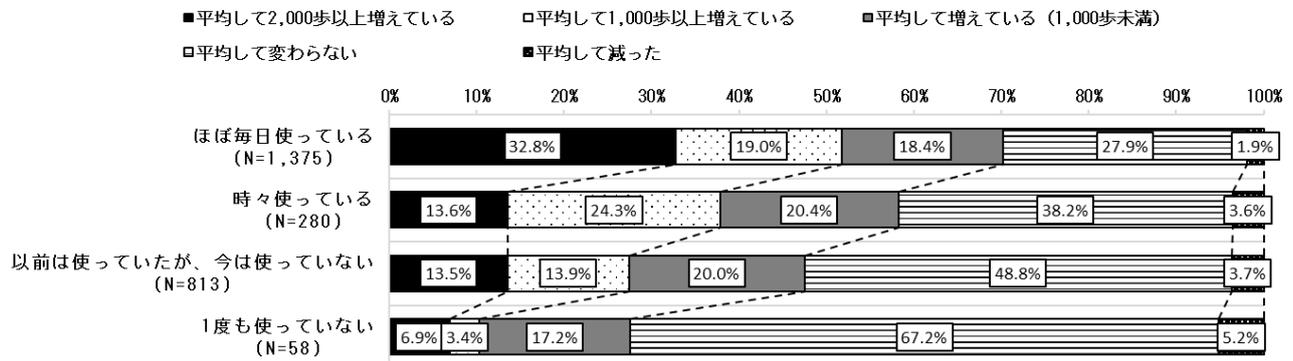


Ⅲ ウォーキング状況

(参考1) 「歩数計の使用状況」からみた歩数の変化

歩数計の使用頻度が高い人ほど、歩数が増えていると回答した人が多くなっていました。

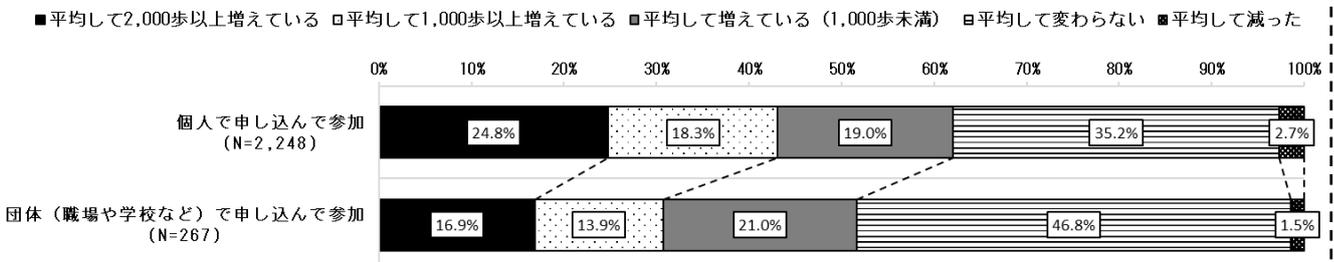
歩数計の使用状況別の一日の歩数変化 N=2,526 P<0.05



(参考2) 「参加申込状況」からみた歩数の変化

個人で申し込んで参加した人の方が、歩数が増えていると回答した人が多くなっていました。

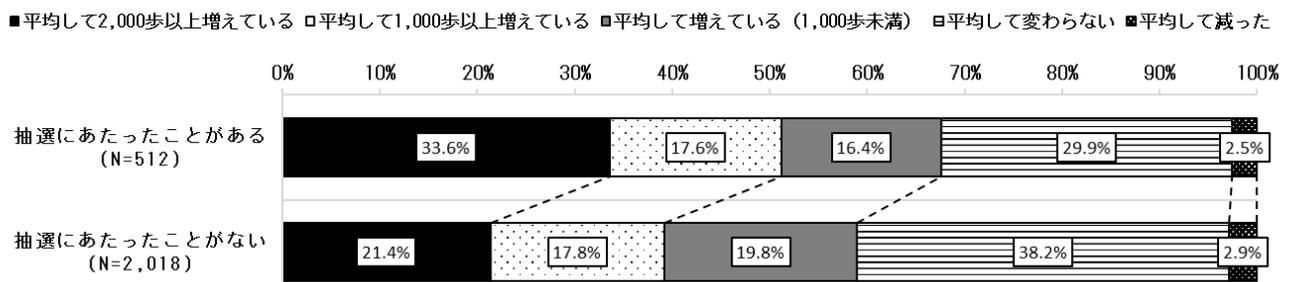
参加申込状況別の一日の歩数変化 N=2,515 P<0.05



(参考3) 「当選有無」からみた歩数の変化

抽選にあたったことがある人の方が、歩数が増えている人が多くなっていました。

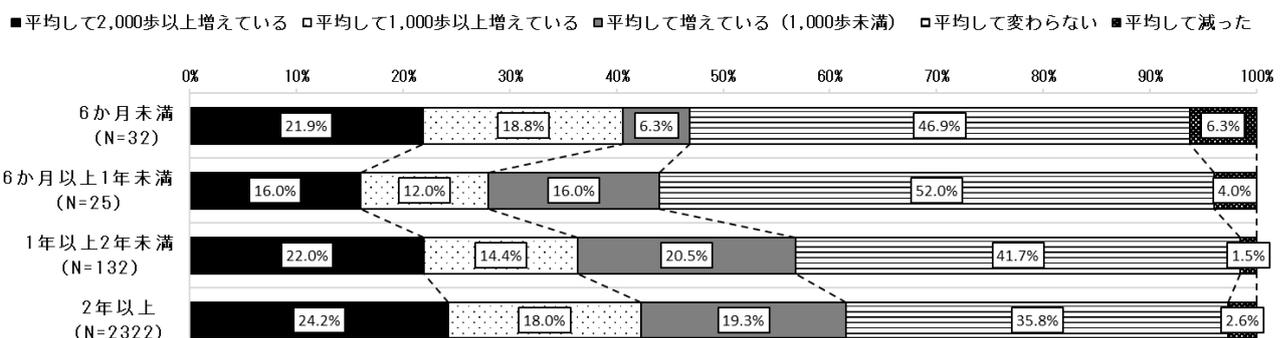
当選有無別の一日の歩数変化 N=2,530 P<0.05



(参考4) 「事業参加期間」からみた歩数の変化

統計的に有意な差があるとはいえませんが、参加期間が2年以上の人が、最も歩数が増えていると回答した人が多くなっていました。

事業参加期間別の一日の歩数変化 N=2,511 検定不能



Ⅲ 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 13 あなたは、1週間にどれくらい歩いていますか。（○はひとつ）

「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人（運動習慣がある人※）は66.6%でした。

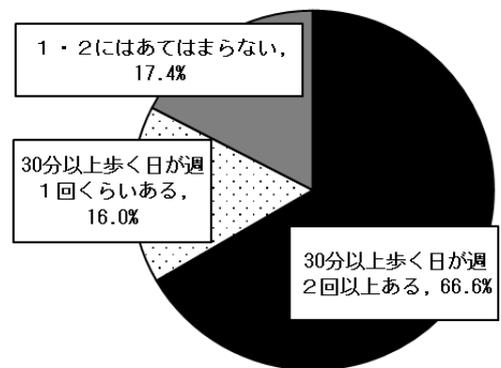
男女別では男性の方が運動習慣のある人の割合がやや高く、年代別では、男性は65～74歳代が最も運動習慣がある人の割合が高く、75%を超えているのに対し、同じ年代の女性は逆に、60%台前半とほかの年代より低くなっていました。

また運動していなかった人のうち56～57%程度が「30分以上歩く日が週2日以上ある」と回答しており、当事業への参加により運動習慣がなかった人にもウォーキングが広がっていると推測されます。

※健康日本21では、「1回30分以上週2回以上運動している人」を「運動習慣がある人」としています。

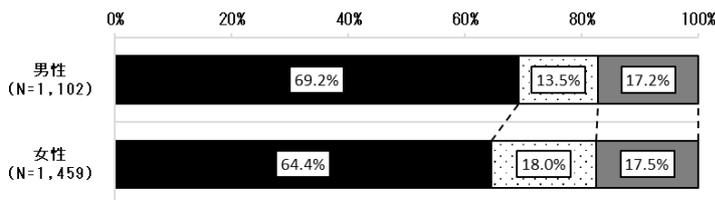
N=2,574

1	30分以上歩く日が週2回以上ある	1,714	66.6%
2	30分以上歩く日が週1回くらいある	412	16.0%
3	1・2にはあてはまらない	448	17.4%



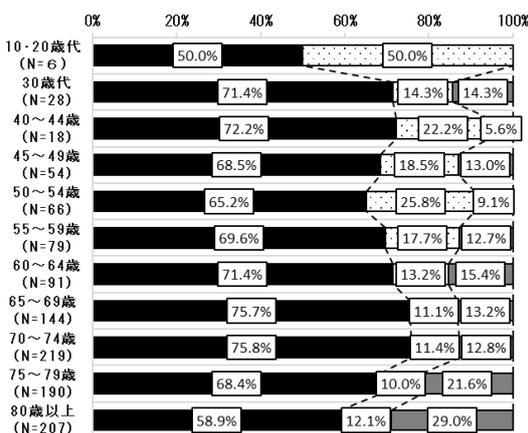
N=2,561 P<0.05

■30分以上歩く日が週2日以上ある □30分以上歩く日が週1日くらいある ▨1・2にあてはまらない



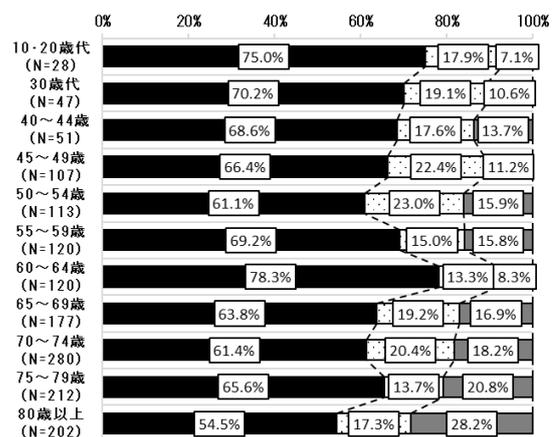
男性 N=1,102 P<0.05

■30分以上歩く日が週2日以上ある □30分以上歩く日が週1日くらいある
▨1・2にあてはまらない



女性 N=1,457 P<0.05

■30分以上歩く日が週2日以上ある □30分以上歩く日が週1日くらいある
▨1・2にあてはまらない



参加前の運動状況別の1週間の歩行習慣 N=2,484 p<0.05

■30分以上歩く日が週2日以上ある □30分以上歩く日が週1日くらいある ▨1・2にあてはまらない



Ⅲ ウォーキング状況

4 ウォーキング状況の継続期間

問14 問13でお伺いした「1週間にどれくらい歩いているか」の状況について伺います。
これは、どれくらいの期間継続していますか（○はひとつ）

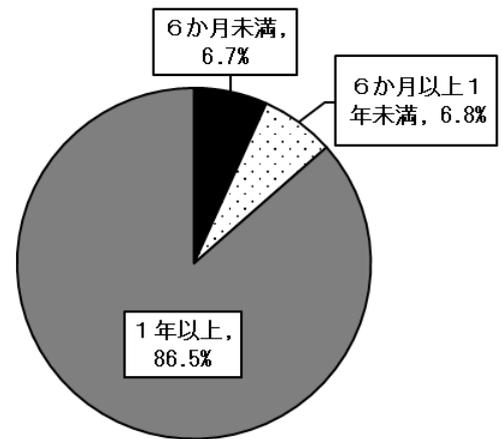
86.5%が、その状態を「1年以上」継続していました。

男女別では傾向の差は見られませんでした。年代別では、どの世代も「1年以上」が最も多くなっていますが、10～20歳代は、「1年未満」と回答している割合が他の年代と比べて多くなっていました。

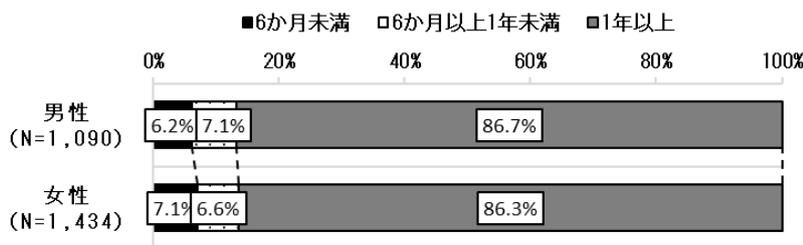
また、歩行習慣とその継続期間とみると、いずれも「1年以上」が最も多く、「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人（運動習慣がある人）では、「1年以上」継続している割合が91.0%でした。

N=2,536

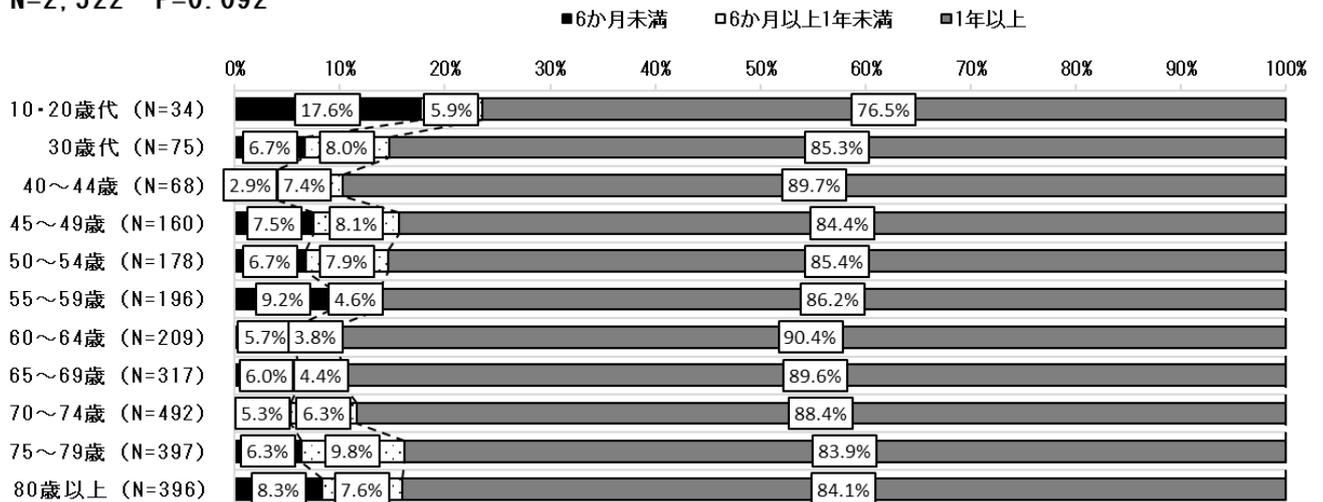
6か月未満	170	6.7%
6か月以上1年未満	172	6.8%
1年以上	2,194	86.5%



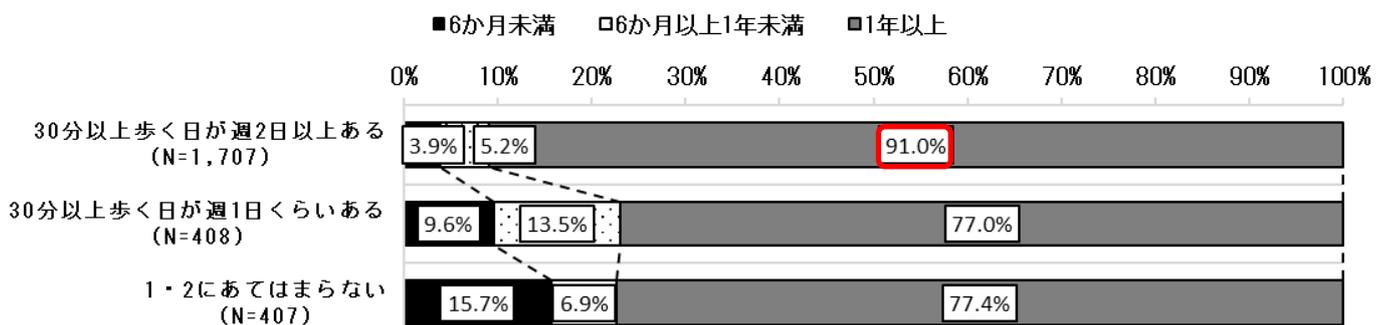
N=2,524 P=0.622



N=2,522 P=0.092



1週間の歩行習慣とその継続期間 N=2,522 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

1 歩数計使用状況

問 15 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(〇はひとつ)

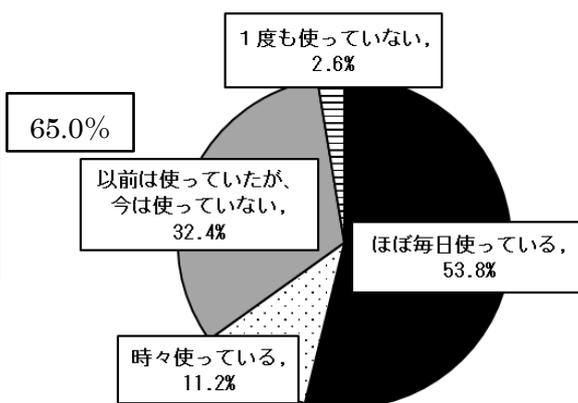
53.8%の人が歩数計を「ほぼ毎日使って」おり、「時々使っている」とあわせると、65.0%の人が歩数計を使っていました。一方、歩数計を「以前は使っていたが、今は使っていない」人は32.4%でした。

男女別では、女性より男性の方が歩数計の使用頻度が高く、年代別では、おおむね年代が上がるほど、使用頻度が高い傾向が見られました。

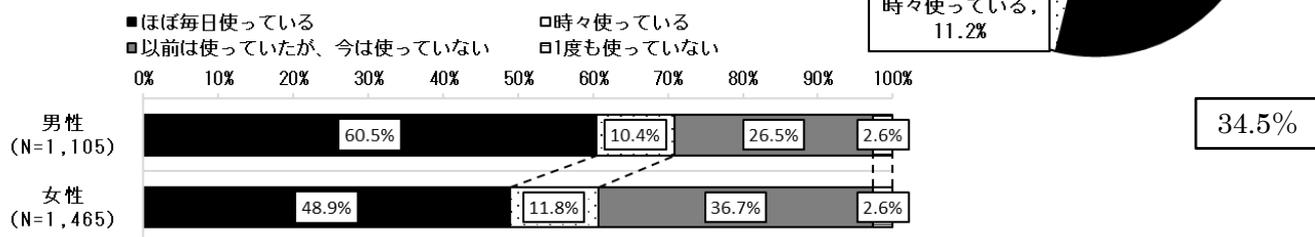
歩数データの送信割合が高い人ほど歩数計の使用頻度が高くなる傾向が見られますが、歩数データを送信していない人でも34.5%の人が、「ほぼ毎日使っている」、「時々使っている」と回答していました。

N=2,583

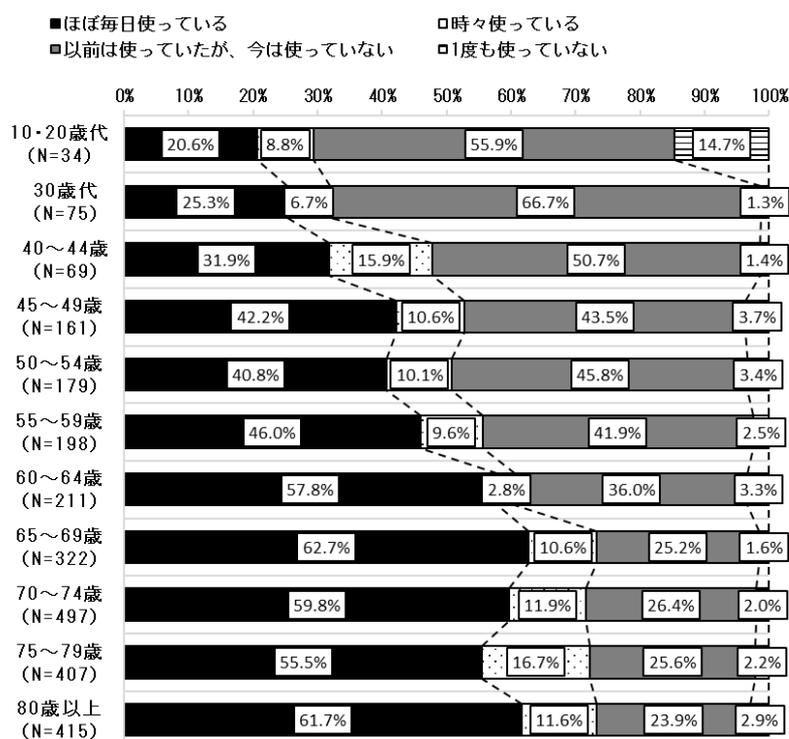
ほぼ毎日使っている	1,390	53.8%
時々使っている	290	11.2%
以前は使っていたが、今は使っていない	836	32.4%
1度も使っていない	67	2.6%



N=2,570 P<0.05

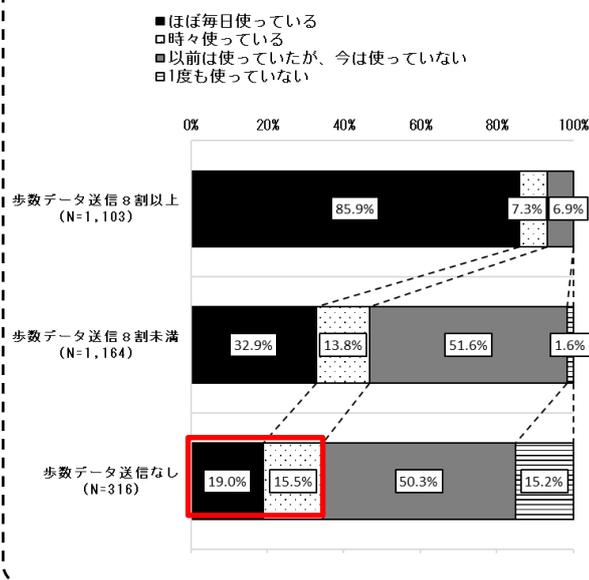


N=2,568 P<0.05



歩数計をリーダーにはのせていないが、歩数計として使用している人が34.5%

歩数データ送信割合別の歩数計使用状況
N=2,583 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

2 歩数計の使用期間

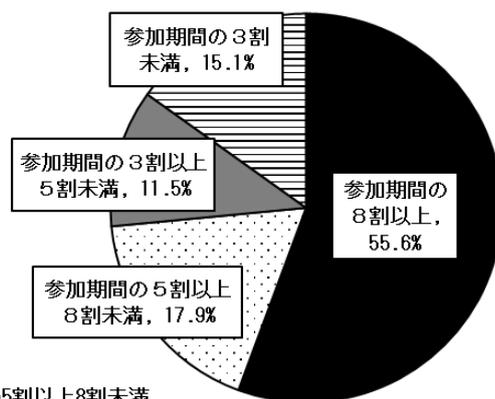
問 16 問 15 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。この事業に参加してから、現在にいたるまでの間（参加期間）、歩数計を使用した期間はどのくらいの割合ですか？（○はひとつ）

歩数計の使用期間は、「参加期間の8割以上」（55.6%）が最も多く、次が「参加期間の5割以上8割未満」（17.9%）でした。

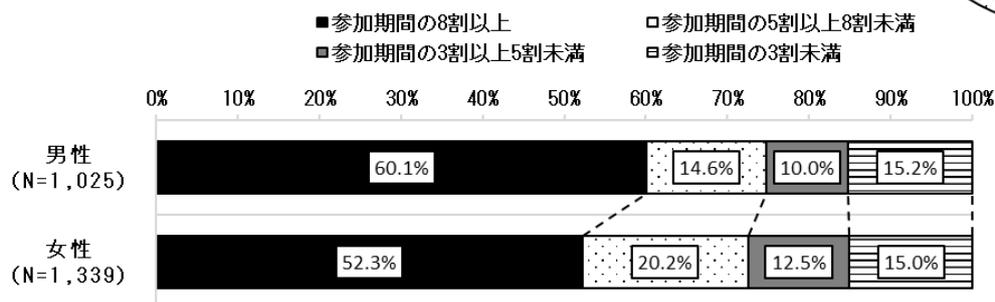
男女別では、女性より男性の方が「参加期間の8割以上」と回答した人が多く、年代別では65～74歳代で、「参加期間の8割以上」と回答した人が多くなっていました。

N=2,375

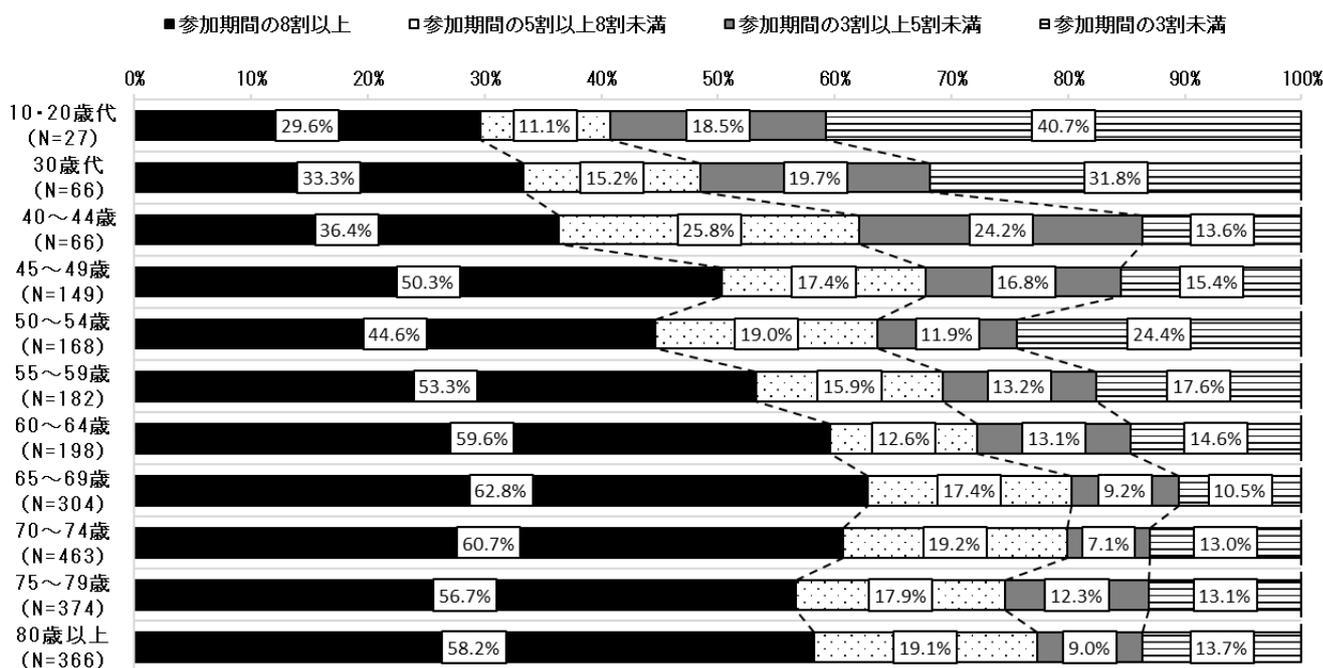
参加期間の8割以上	1,321	55.6%
参加期間の5割以上8割未満	424	17.9%
参加期間の3割以上5割未満	272	11.5%
参加期間の3割未満	358	15.1%



N=2,364 P<0.05



N=2,363 P<0.05

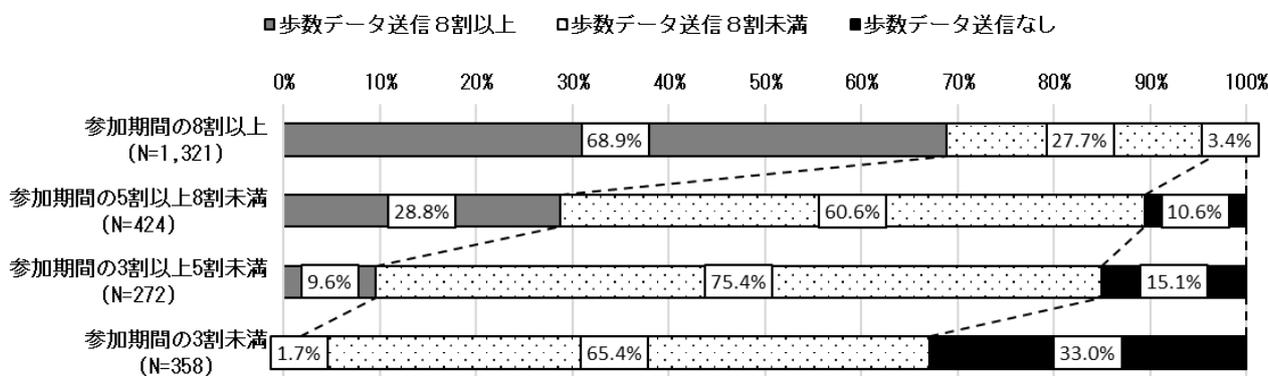


IV 「ウォーキングポイント」参加状況

(参考1) 「歩数計を使用した期間」からみた歩数データの状況

事業の参加期間中、歩数計を使用した期間が長いほど、歩数データを多く送信していました。

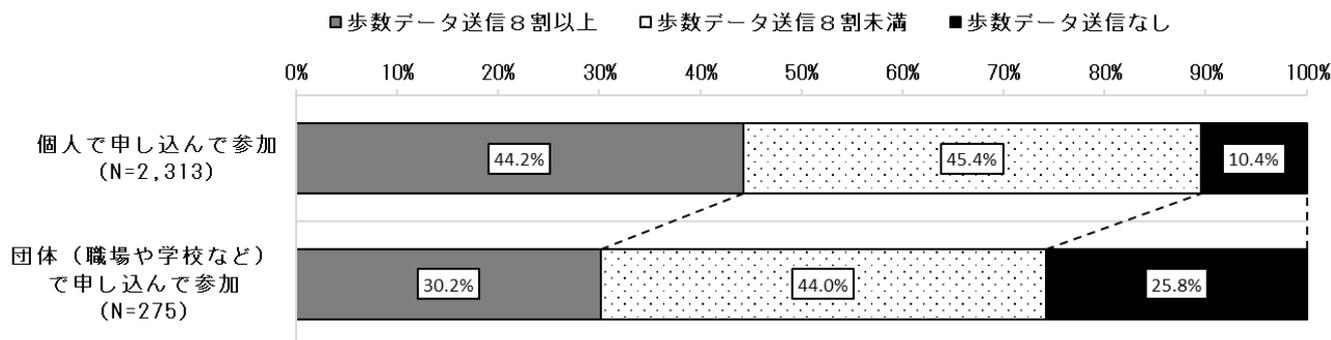
歩数計使用期間別の歩数データ送信割合 N=2,375 P<0.05



(参考2) 参加申込状況別の歩数データ送信割合

団体で申し込んで参加した人より個人で申し込んで参加した人の方が、より多く歩数データを送信していました。

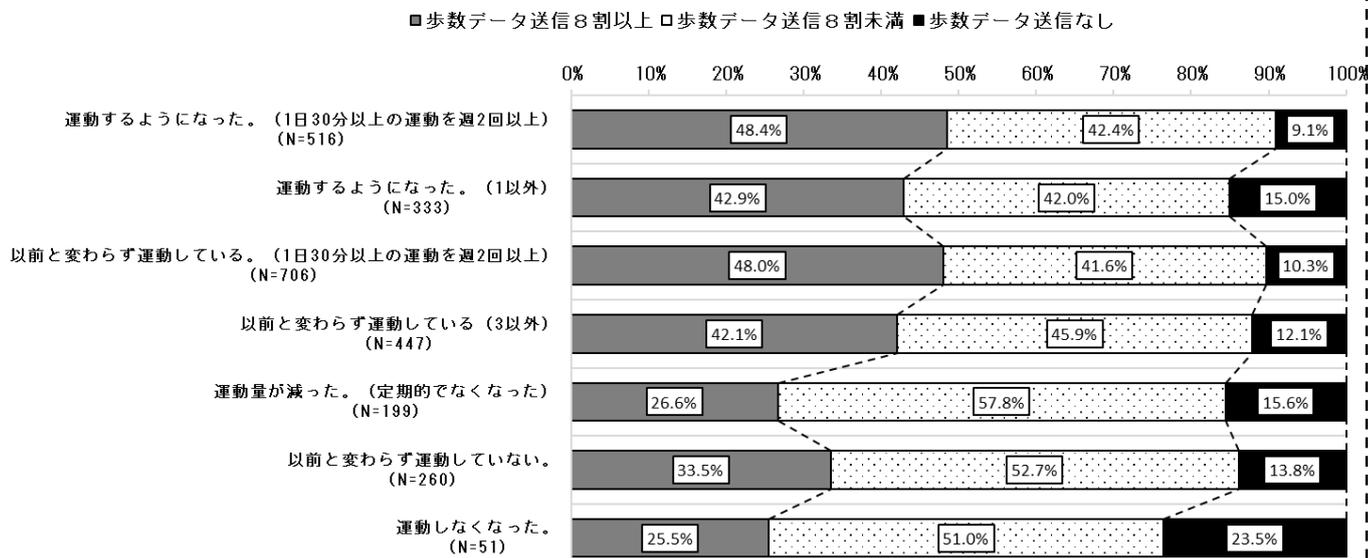
参加申込状況別の歩数データ送信割合 N=2,588 P<0.05



(参考3) 参加後の運動実施状況の歩数データ割合

運動していない人より運動している人の方が、歩数データをより多く送信していました。

参加後の運動実施状況（歩数データ送信割合別）N=2,512 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

3 リーダー設置場所に行く頻度

問 17 問 15 で「1. ほぼ毎日使っている」、「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。

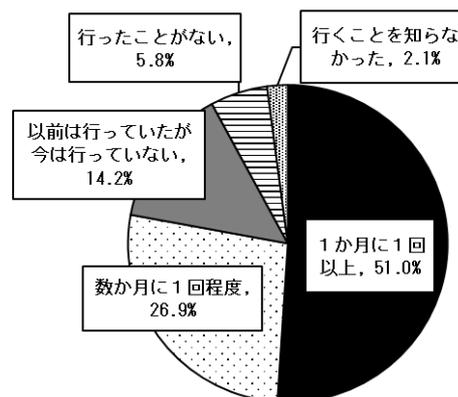
リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォンから歩数データを確認することができます。あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。

リーダー設置場所に「1か月に1回以上」行くと回答した人は51.0%で、「数か月に1回程度」行くと回答した人は26.9%でした。(歩数計の歩数データ保存期間：42日)

男女別では、男性の方が、女性よりリーダー設置場所に行く人が多い傾向が見られました。

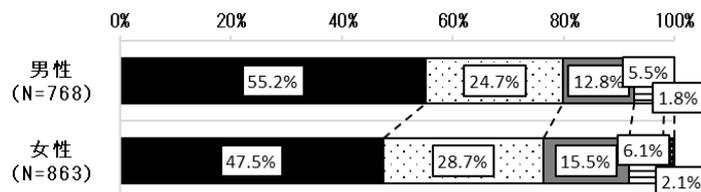
N=1,638

1か月に1回以上	836	51.0%
数か月に1回程度	440	26.9%
以前は行っていたが今は行っていない	233	14.2%
行ったことがない	95	5.8%
行くことを知らなかった	34	2.1%



N=1,631 P<0.05

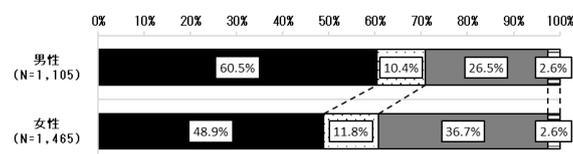
■1か月に1回以上 □数か月に1回程度
 ■以前は行っていたが今は行っていない □行ったことがない
 ■行くことを知らなかった



【参考】男女別の歩数計使用状況 (再掲)

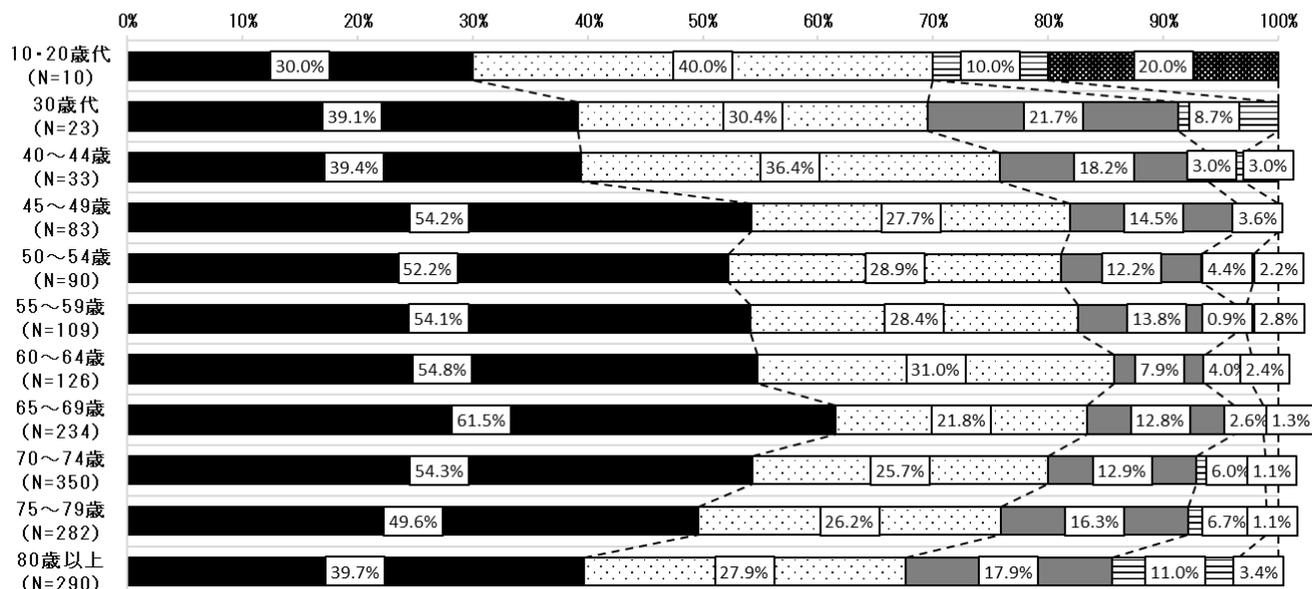
N=2,570 P<0.05

■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



N=1,630 検定不能

■1か月に1回以上 □数か月に1回程度 ■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



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

4 歩数記録等の確認状況

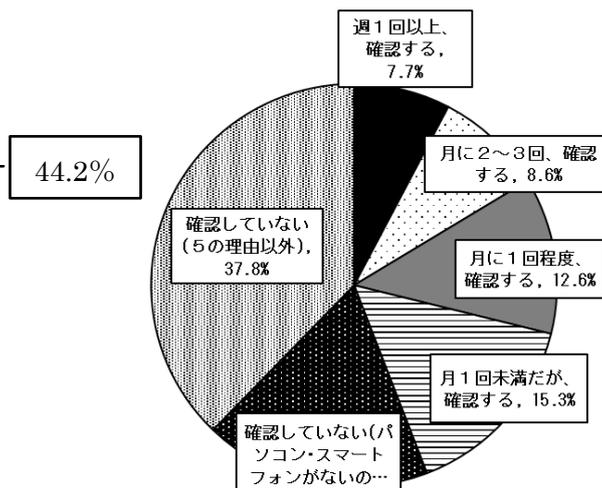
問 18 問 17で「1. 1か月に1回以上」「2. 数か月に1回程度」とお答えの方にお伺いします。
パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか。(〇はひとつ)

歩数データ等を「確認する」人は44.2%（昨年度は38.9%）でした。

男女別では、男性の方が確認する割合が高い傾向があり、55.4%が「確認する」と回答していました。年代別でみると、統計的に有意とはいえませんが、70歳代以降は、「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）」と回答する人が多くなっていました。

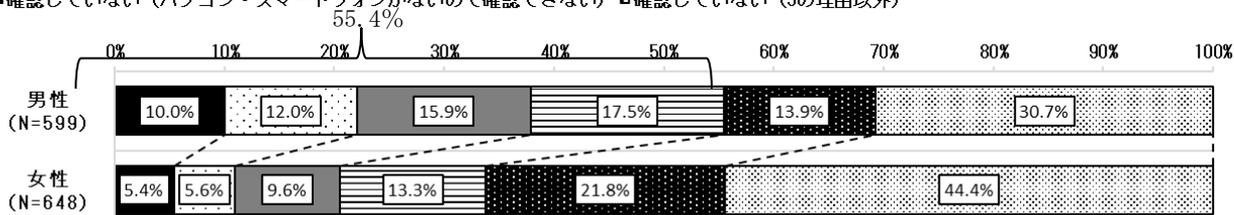
N=1,250

週1回以上、確認する	96	7.7%
月に2～3回、確認する	108	8.6%
月に1回程度、確認する	157	12.6%
月1回未満だが、確認する	191	15.3%
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)	226	18.1%
確認していない(5の理由以外)	472	37.8%



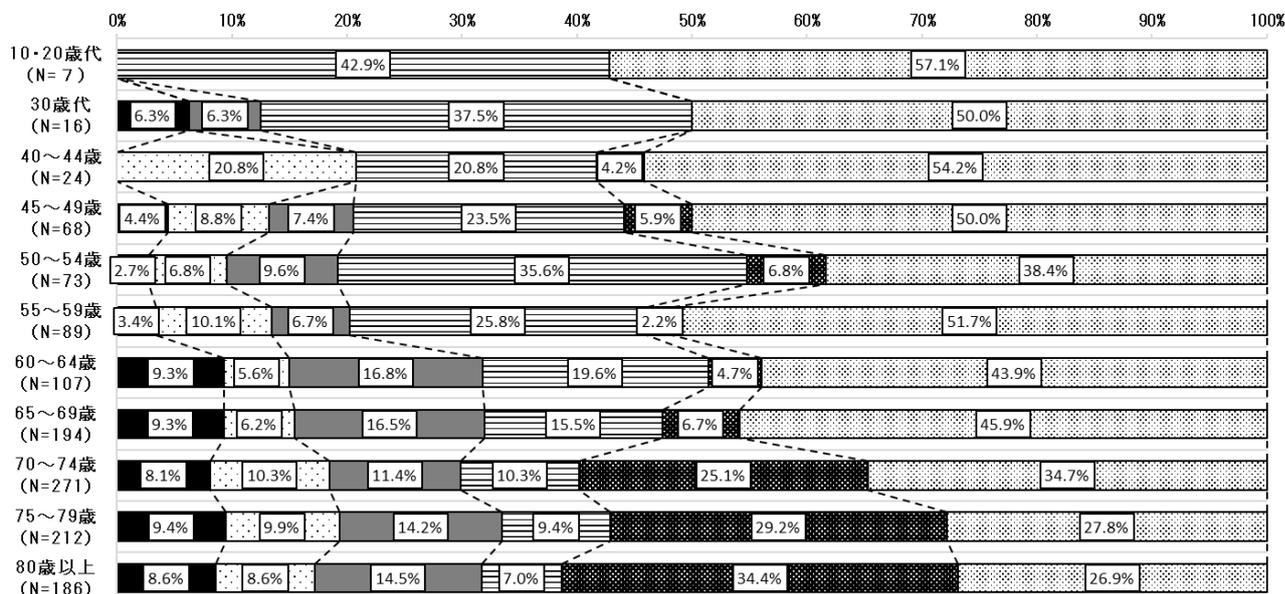
N=1,247 P<0.05

- 週1回以上、確認する
- ▨ 月に2～3回、確認する
- ▧ 月に1回程度、確認する
- ▩ 月に1回未満だが、確認する
- 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 (5の理由以外)



N=1,247 検定不能

- 週1回以上、確認する
- ▨ 月に2～3回、確認する
- ▧ 月に1回程度、確認する
- ▩ 月に1回未満だが、確認する
- 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 (5の理由以外)



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

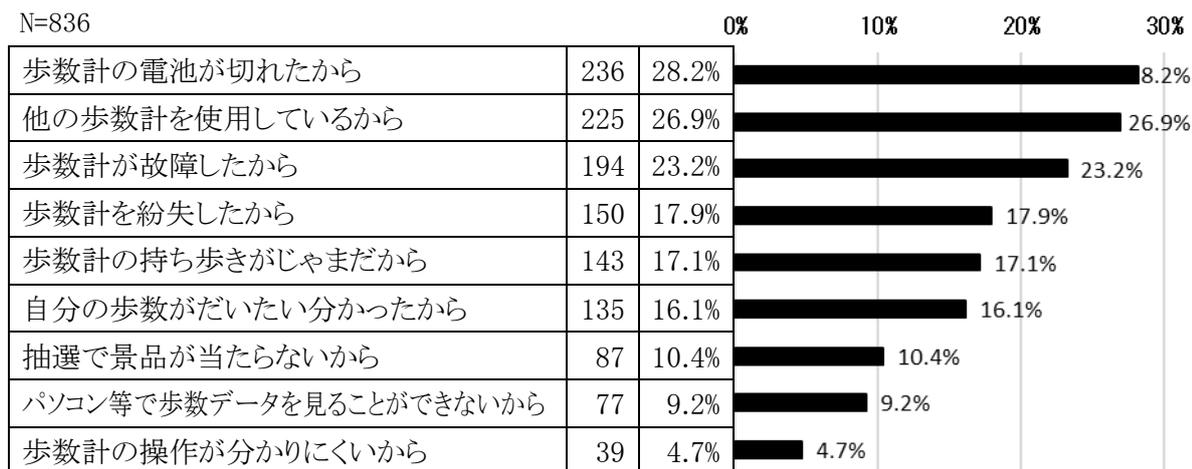
5 歩数計を使わなくなった理由

問 19 問 15 で「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。
あなたが歩数計を使わなくなった理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

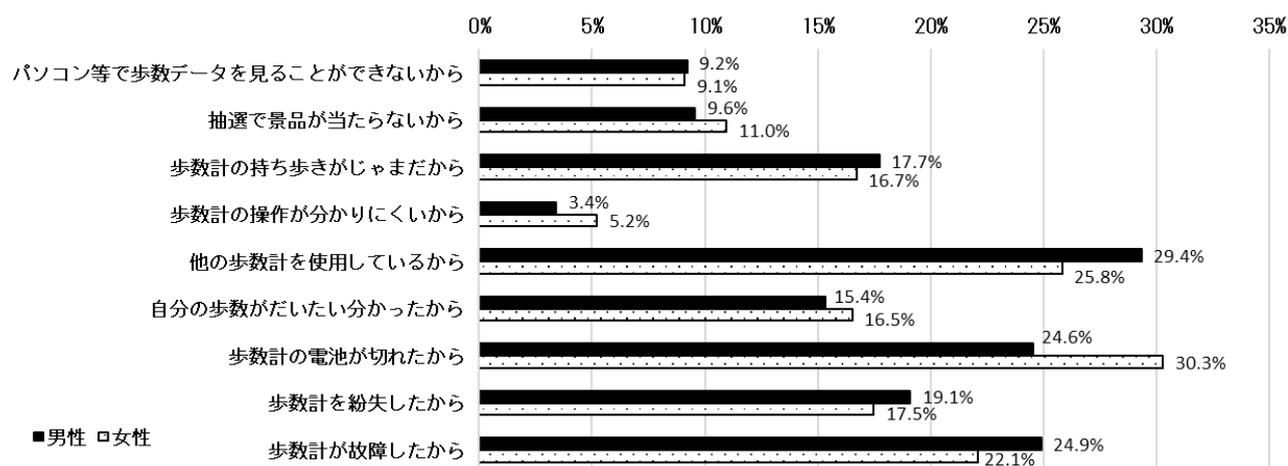
「歩数計の電池が切れたから」が 28.2%と最も多く、次いで「他の歩数計を使用しているから」(26.9%)、「歩数計が故障したから」(23.2%) の順でした。

男女別では、男性は「他の歩数計を使用しているから」が最も多く、女性は「歩数計の電池が切れたから」が最も多くなっていました。

N=836



男性 N=293 女性 N=538



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

1 参加前・後の運動習慣

問 20 あなたの運動実施状況（ウォーキングやそれ以外の運動を含む）は、どの項目にあてはまると思いますか。参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

参加前に「運動していた」人は71.3%でしたが、参加後に「運動している」人は87.6%と、16.3ポイント増加していました。特に、参加後に、「(以前より)運動するようになった」人は33.8%でした。

年代別では、30歳代と80歳以上を除く年代で「運動するようになった」と回答した人が30%前後見られるなど、幅広い年代で当事業への参加が運動を促すきっかけとなっています。

【参加前】N=2,514

運動をしていなかった。 その当時、それから先もするつもりはなかった。	308	12.3%
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。	413	16.4%
運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。	707	28.1%
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。	56	2.2%
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。	1,030	41.0%

運動していなかった人 28.7%

運動していた人 71.3%

【参加後】N=2,512

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)	516	20.5%
運動するようになった(1以外)	333	13.3%
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)	706	28.1%
以前と変わらず運動している(3以外)	447	17.8%
運動量が減った (定期的でなくなった)	199	7.9%
以前と変わらず運動していない	260	10.4%
運動しなくなった	51	2.0%

運動するようになった人

33.8%

変わらず運動している人

45.9%

運動量が減った人

7.9%

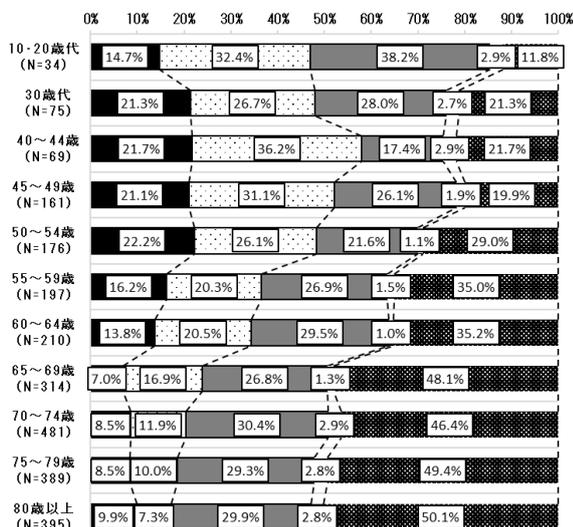
運動していない人 12.4%

運動している人

87.6%

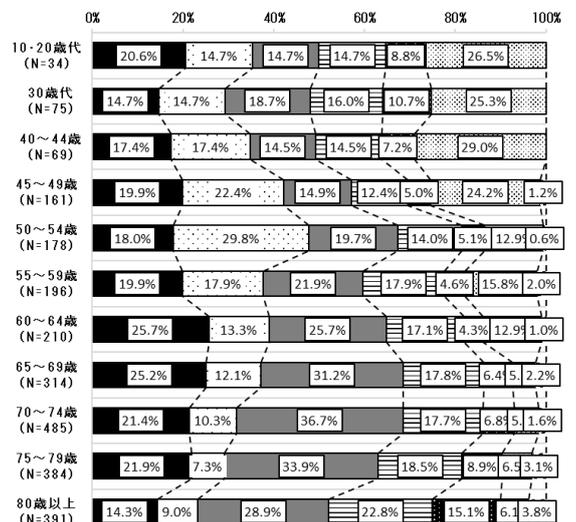
参加前の運動実施状況 N=2,501 P<0.05

- 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。



参加後の運動実施状況 N=2,497 P<0.05

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

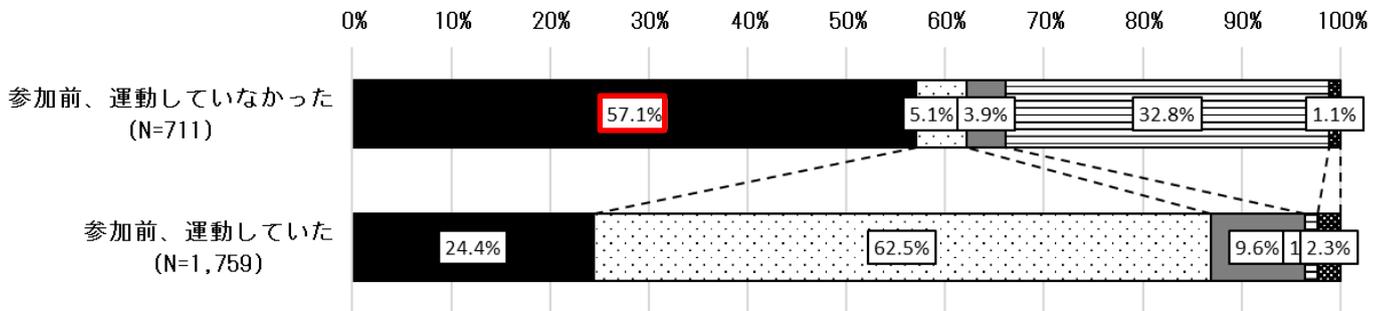


V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

参加前に「運動していなかった」人のうち、参加後に「運動するようになった」人は、57.1%でした。

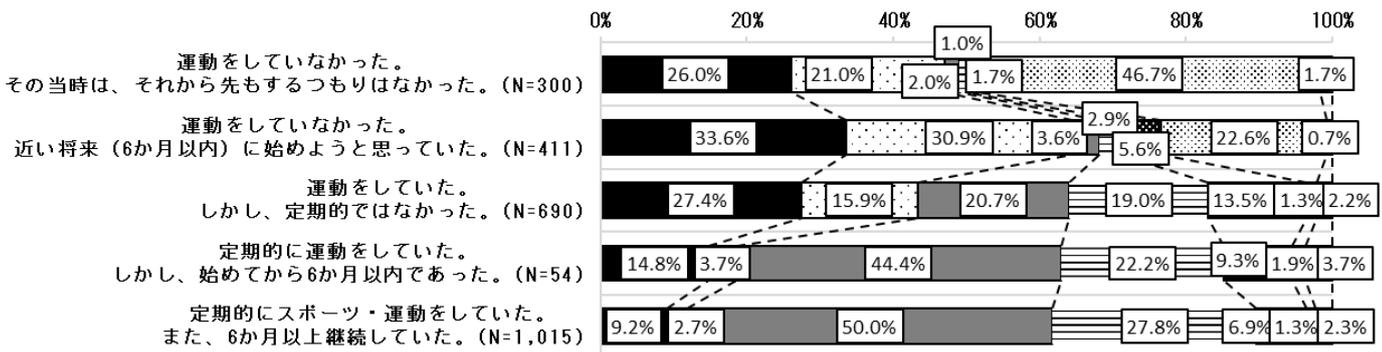
参加前後の運動実施状況（5区分クロス表） N=2,470 p<0.05

■運動するようになった □以前と変わらず運動している ▨運動量が減った ▩以前と変わらず運動していない ■運動しなくなった



参加前後の運動実施状況 N=2,470 P<0.05

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

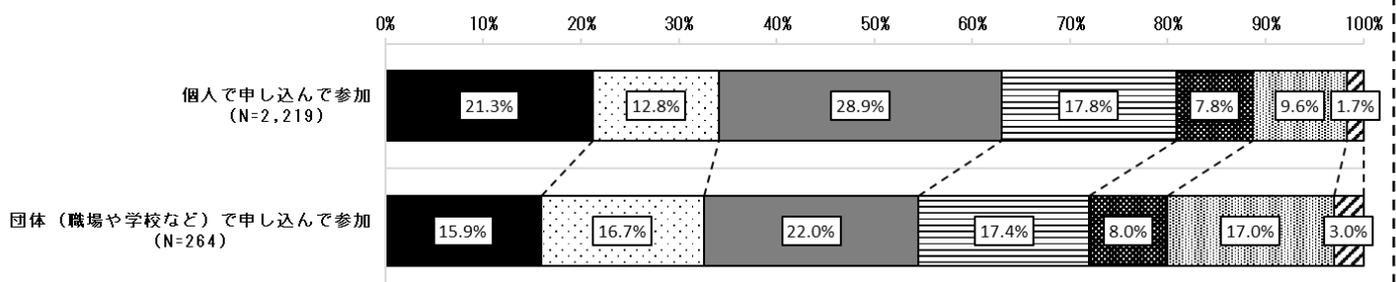


(参考) 参加申込状況別の参加後の運動実施状況

参加申込状況別の参加後の運動状況は、自分から参加した人(個人申込)の方が、団体(職場や学校など)で申し込んで参加した人(団体申込)よりも、「運動するようになった」人の割合が高くなっており、自発的に取り組む方が運動習慣の改善につながりやすいと考えられます。

参加申込状況別の参加後の運動実施状況 N=2,483 P<0.05

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



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

2 参加後の運動実施状況の継続期間

問 21 問 20 の【参加後】で1~4（運動している人）を選択した方にお伺いします。
運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。（〇はひとつ）

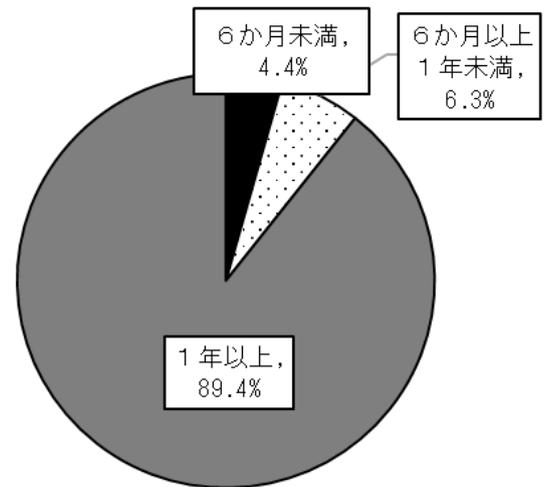
現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、89.4%でした。

年代別では、60~79歳の年代で90%以上の方が、「1年以上」継続していると回答していました。

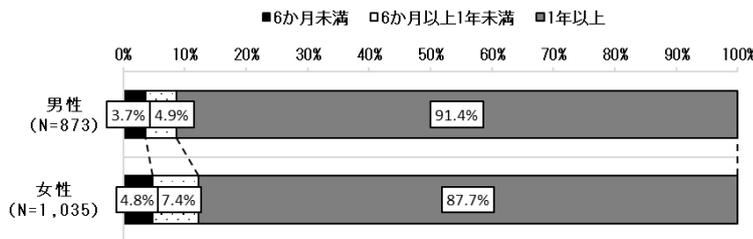
また、「参加後運動するようになった（1日30分以上の運動を週2回以上）」と回答した人のうち88.5%がその状態を「1年以上」継続していると回答しており、本事業をきっかけに運動が習慣となっていることが分かりました。

N=1,919

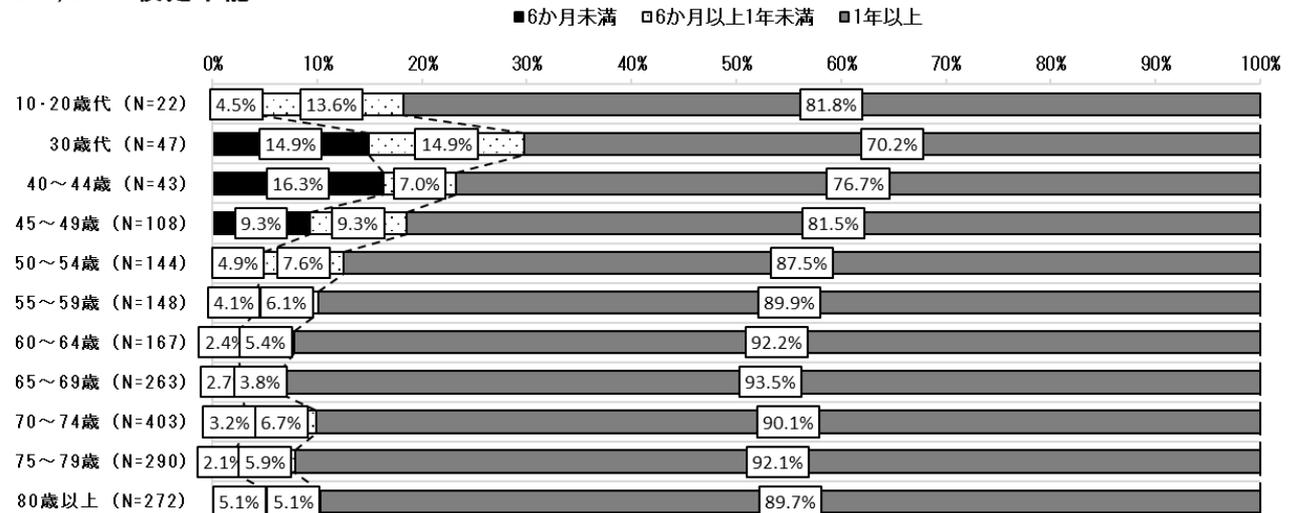
6か月未満	84	4.4%
6か月以上1年未満	120	6.3%
1年以上	1,715	89.4%



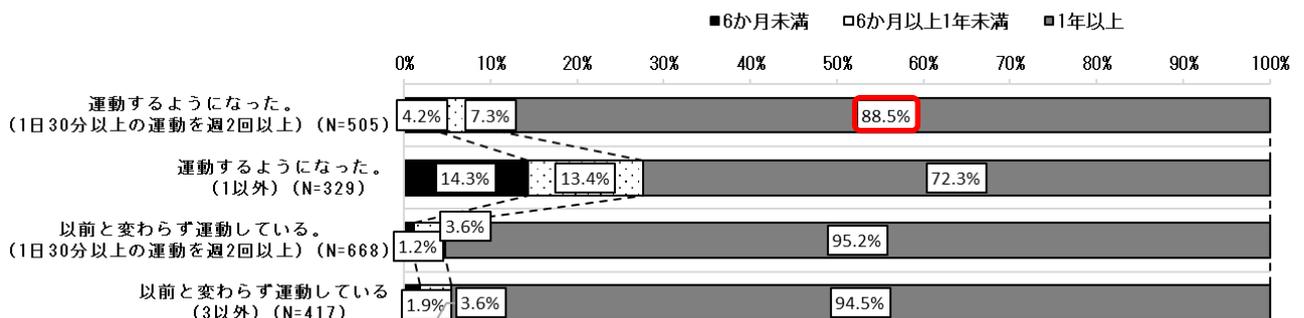
N=1,908 P<0.05



N=1,907 検定不能



参加後の運動実施状況別の継続期間 N=1,919 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

3 参加後の外出頻度の変化

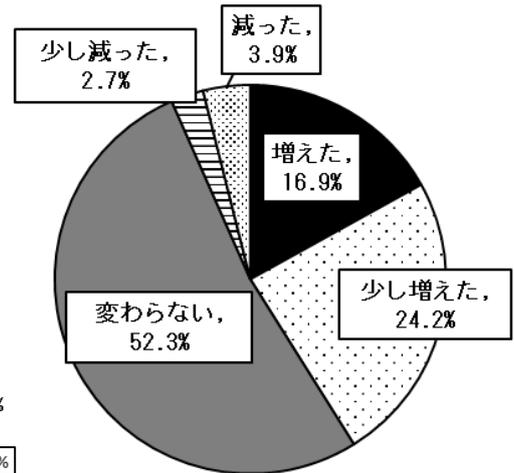
問 22 ウォーキングポイント参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？（○はひとつ）

参加前に比べて参加後に外出頻度が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は41.1%でした。
 10・20歳代を除く年代で30～50%程度の人が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答しており、ほとんどの年代で、事業への参加が外出頻度の向上につながっていました。
 また、歩数計の使用頻度が多い人ほど、外出の機会が増えた（少し増えた含む）人が多くなる傾向がみられました。

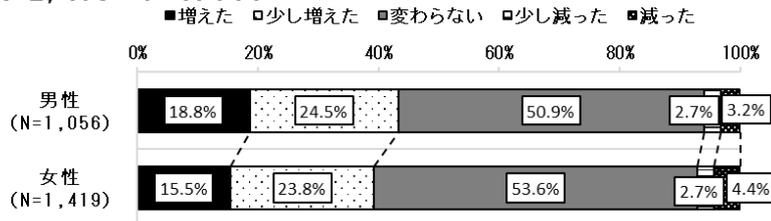
N=2,490

増えた	421	16.9%
少し増えた	603	24.2%
変わらない	1,302	52.3%
少し減った	67	2.7%
減った	97	3.9%

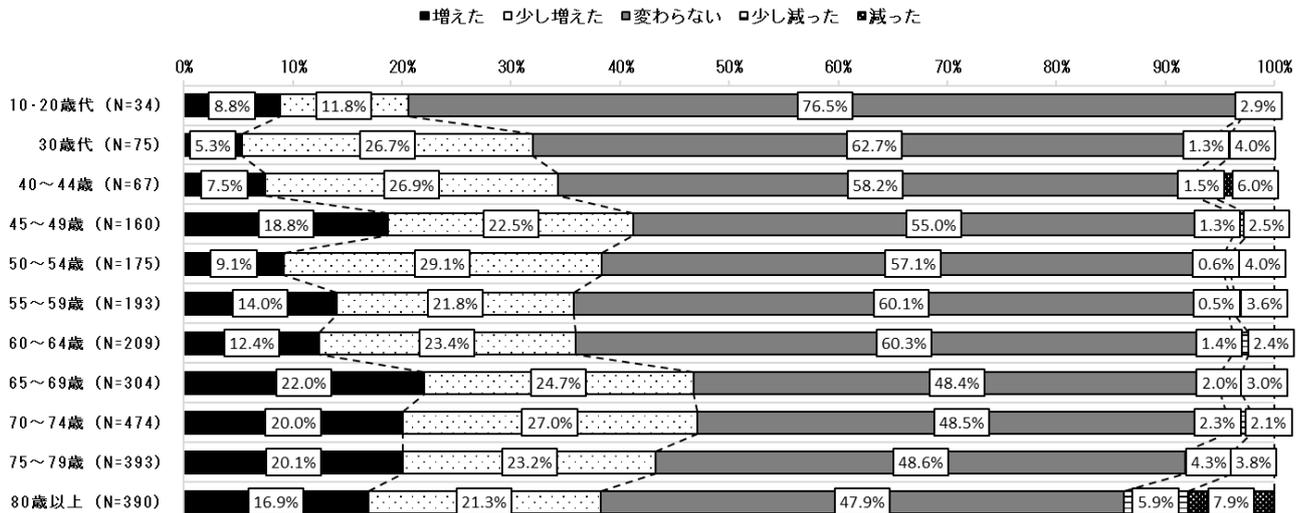
41.1%



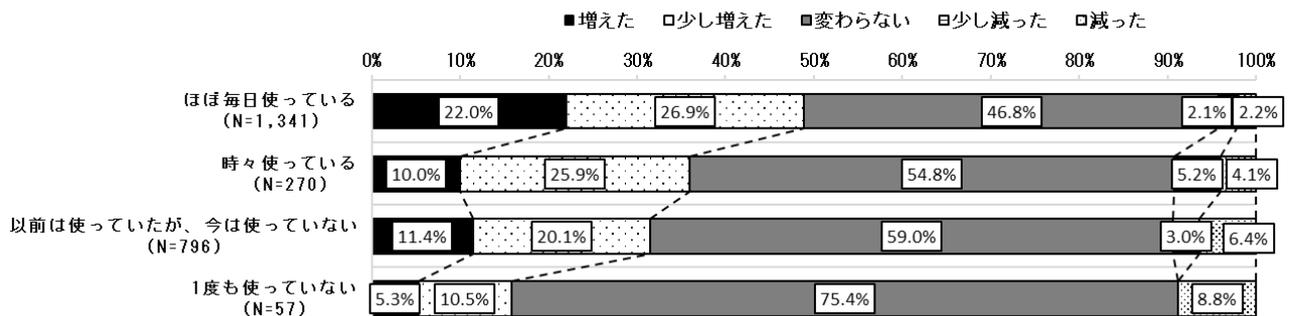
N=2,475 P=0.144



N=2,474 P<0.05



歩数計使用状況別の外出頻度の変化 N=2,464 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

4 参加後のリーダーが設置されている店舗を利用する機会の変化

問 23 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されている店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会は増えましたか。（○はひとつ）

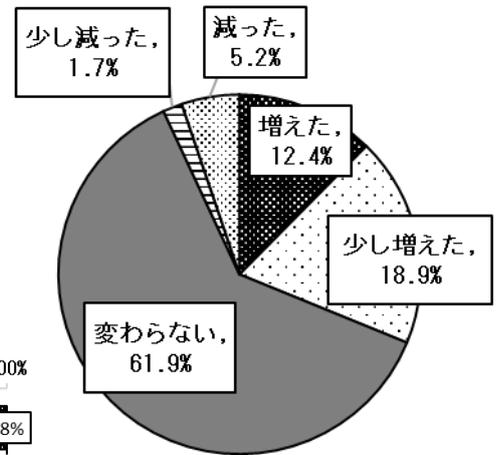
参加前に比べて、参加後にリーダー設置店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、31.3%でした。

年代別では、いずれの年代でも25～35%程度の人が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答しており、年代を問わず、リーダー設置店舗の利用機会増加につながっていました。また、歩数計を使う頻度が高い人ほど、歩数送信などにより、リーダー設置店舗を利用する機会が増える傾向も見られました。

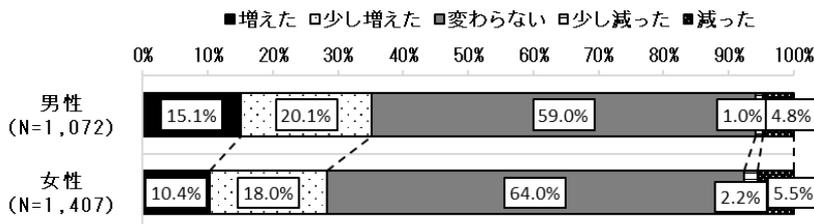
N=2,493

増えた	308	12.4%
少し増えた	470	18.9%
変わらない	1,543	61.9%
少し減った	43	1.7%
減った	129	5.2%

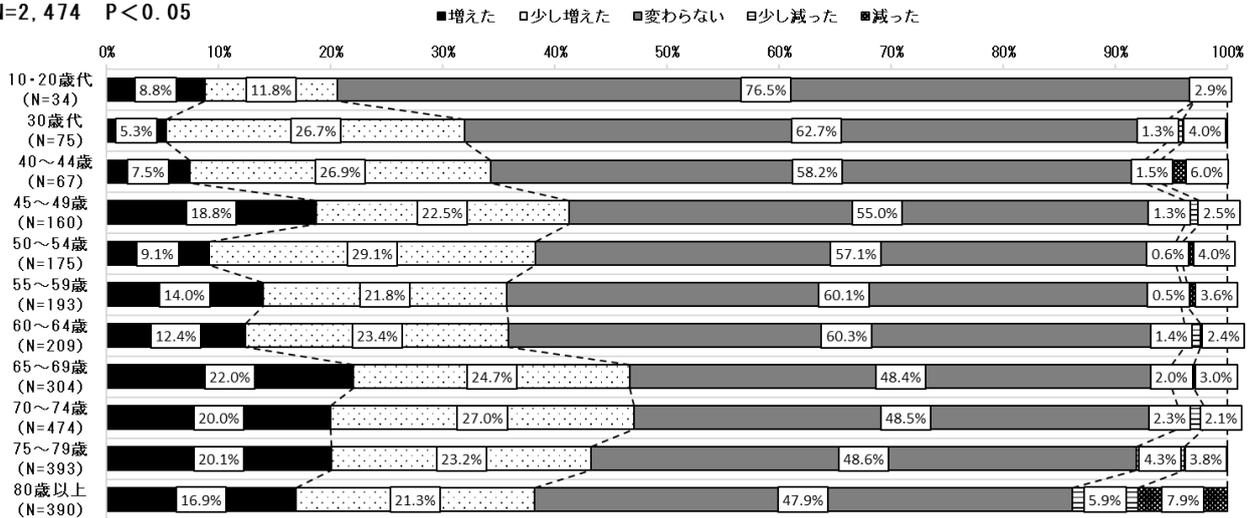
31.3%



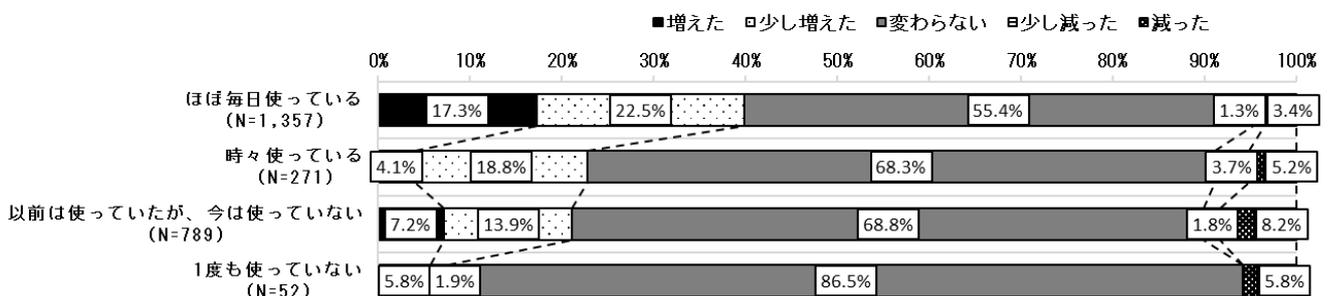
N=2,479 P<0.05



N=2,474 P<0.05



歩数計使用状況別のリーダー設置店舗利用頻度の変化 N=2,469 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

5 参加後のリーダーが設置されている公共施設を利用する機会の変化

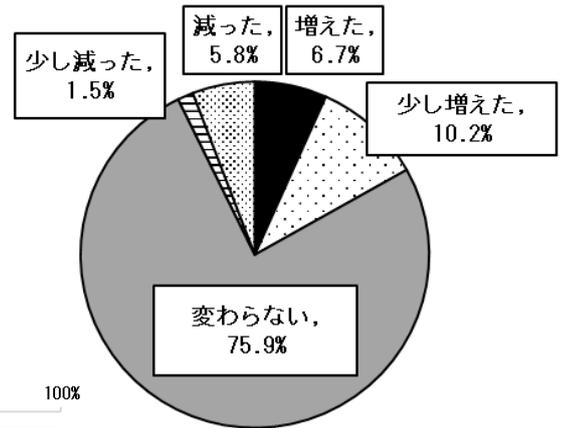
問 24 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会は増えましたか。(○はひとつ)

参加前に比べて、参加後にリーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、16.9%でした。
 年代別では、65歳以上で「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した割合が高くなっていました。
 また、歩数計を使う頻度が高い人ほど、リーダー設置施設を利用する機会が増えていました。

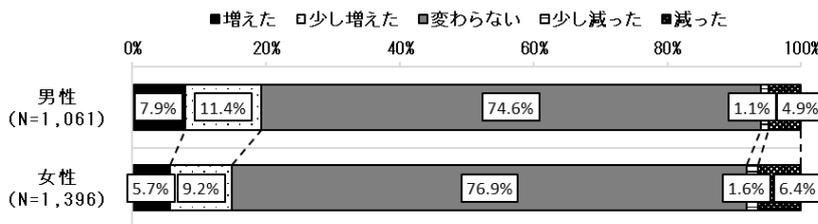
N=2,470

増えた	165	6.7%
少し増えた	251	10.2%
変わらない	1,875	75.9%
少し減った	36	1.5%
減った	143	5.8%

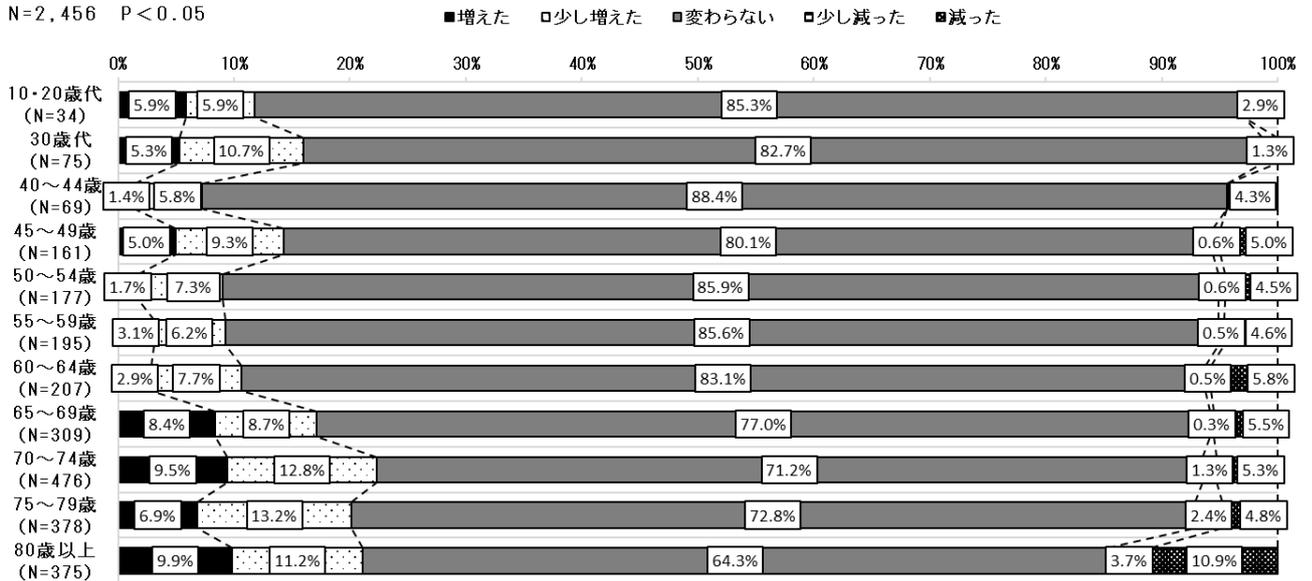
16.9%



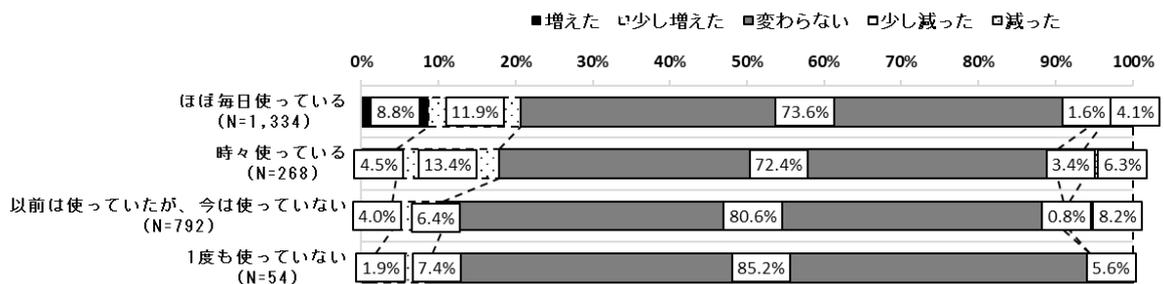
N=2,457 P < 0.05



N=2,456 P < 0.05



歩数計使用状況別のリーダー設置施設利用頻度の変化 N=2,448 P < 0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

6 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 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングに関連して、周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会は増えましたか。(〇はひとつ)

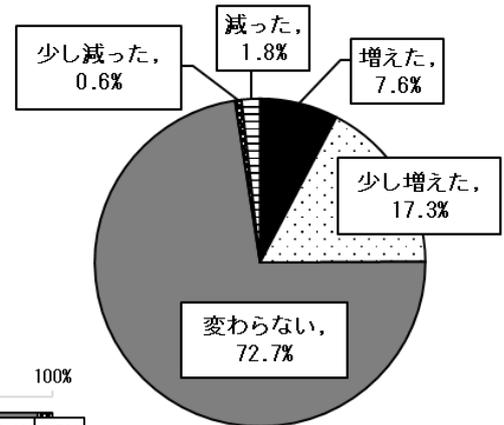
参加前に比べて、参加後に、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が「増えた(「少し増えた」を含む)」と回答した人は、24.9%でした。

年代別では、65歳以上で「増えた」人が多く、また、歩数計を使う頻度が高い人ほど、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が増えていました。

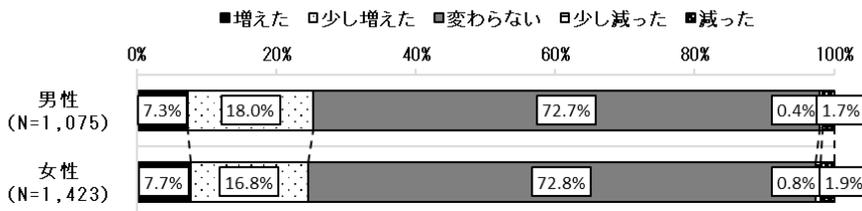
N=2,512

増えた	192	7.6%
少し増えた	434	17.3%
変わらない	1,825	72.7%
少し減った	16	0.6%
減った	45	1.8%

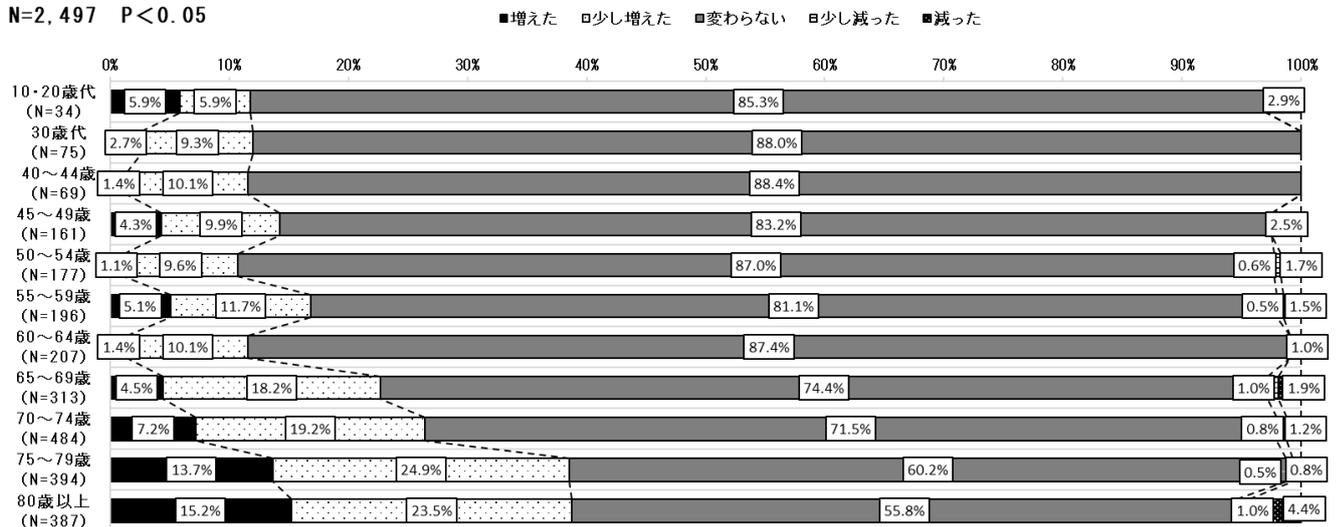
24.9%



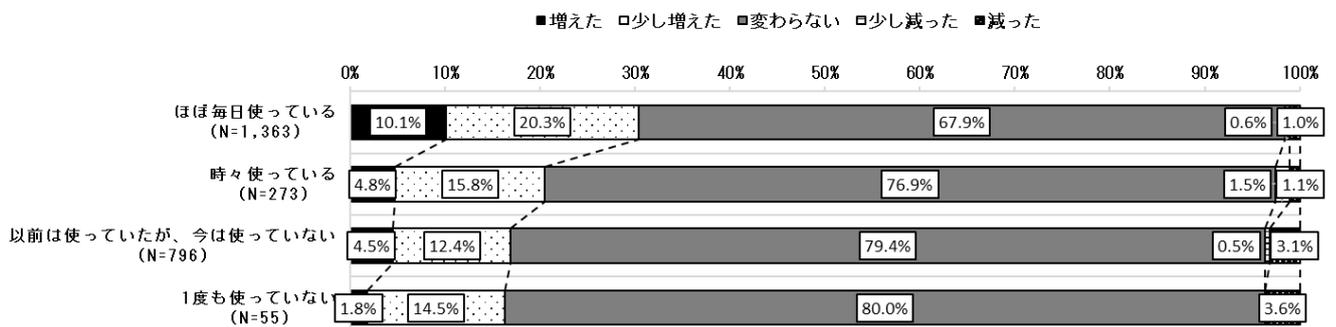
N=2,498 P=0.662



N=2,497 P<0.05



歩数計使用状況別の挨拶頻度の変化 N=2,487 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

7 参加後の健診等におけるメタボリックシンドローム診断結果の変化

問 26 40 歳以上の方にお伺いします。

健康診断や人間ドッグにおいて、メタボリックシンドロームと診断されたことはありますか？
参加前後でそれぞれお答えください。（〇はひとつ）

メタボリックシンドロームと診断されたことが「あった（「予備群」を含む）」と回答した人は、参加前後で3.4ポイント減少していました。

また、参加前にメタボリックシンドロームと診断されたことが「あった」人のうち、9.0%の人が、参加後に診断されたことは「ない」と回答していました。

N=2,329

診断された	306	13.1%
予備群と診断された	306	13.1%
なかった	1,512	64.9%
受診なし	205	8.8%

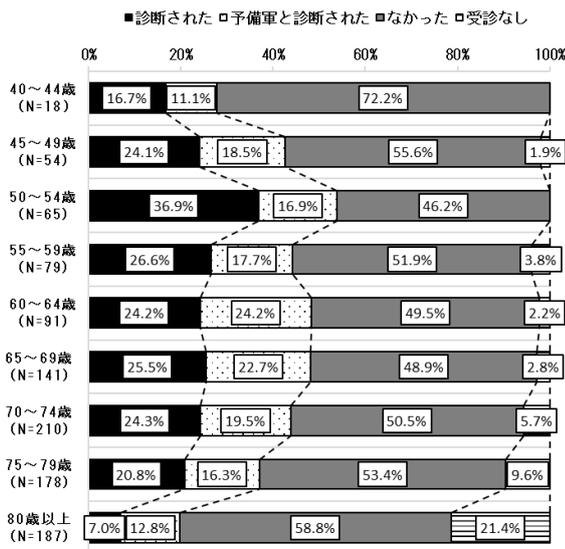
26.2%

N=2,254

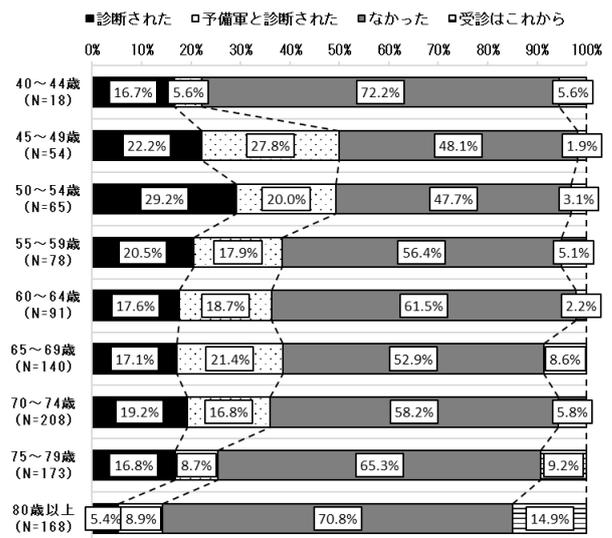
診断された	247	11.0%
予備群と診断された	266	11.8%
なかった	1,549	68.7%
受診はこれから	192	8.5%

22.8%

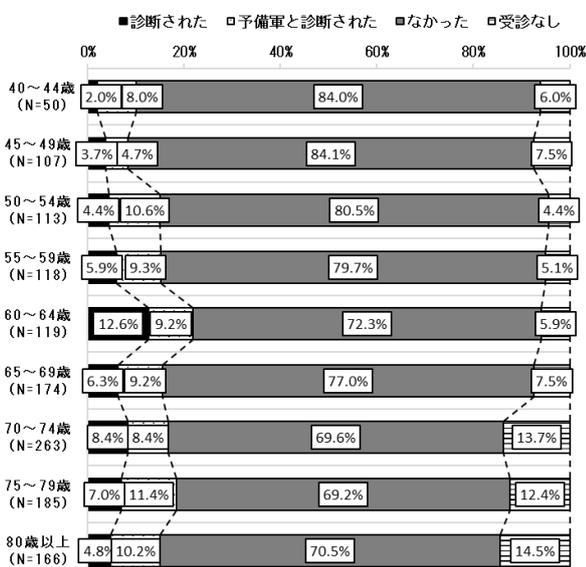
参加前（男性）N=1,023 P<0.05



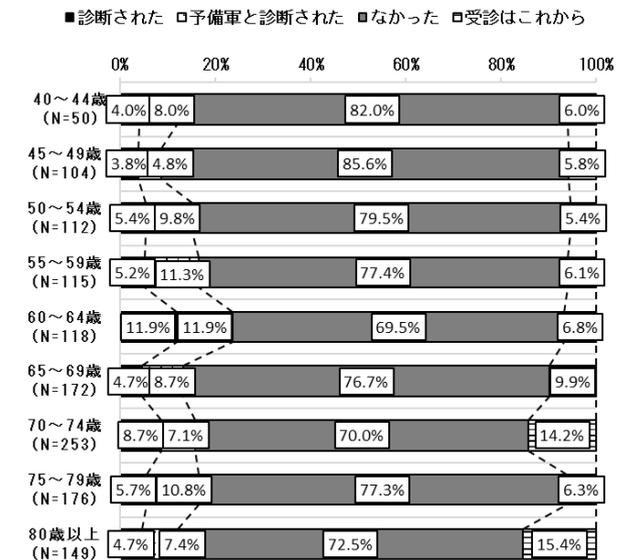
参加後（男性）N=995 P<0.05



参加前（女性）N=1,295 P<0.05

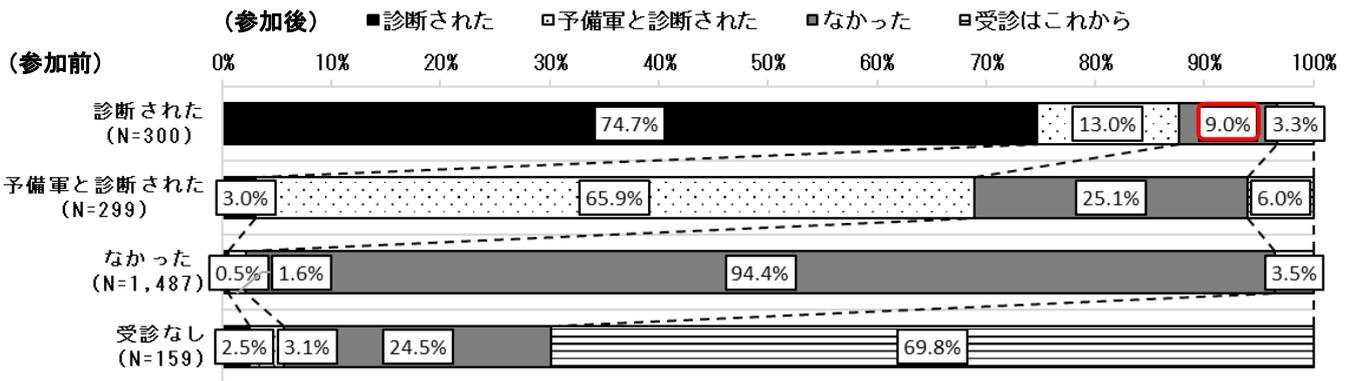


参加後（女性）N=1,249 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

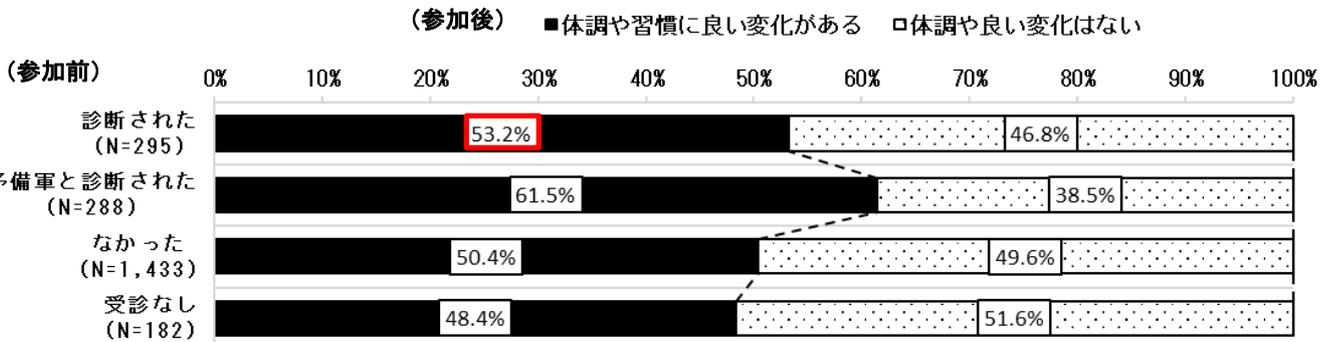
参加前後のメタボリックシンドローム診断状況 N=2,245 P<0.05



(参考1) 参加前のメタボ診断状況別「参加後の体調や習慣の変化」

参加前にメタボリックシンドロームと診断を受けた人のうち、53.2%が参加後に体調や習慣に良い変化があると回答していました。

参加前のメタボ状況別みる参加後の体調や習慣の変化 N=2,198 P<0.05



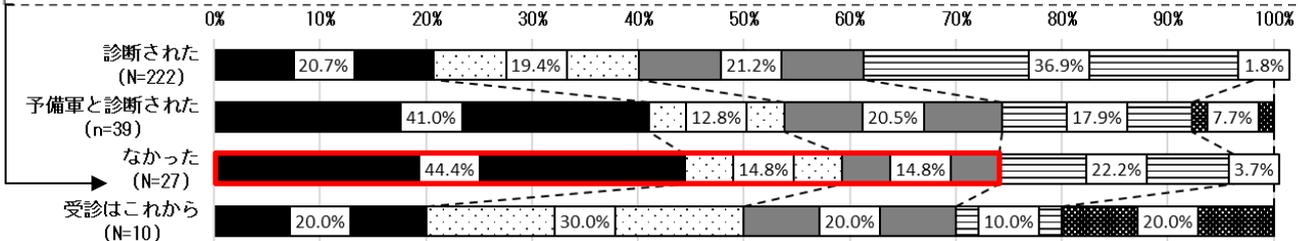
(参考2) 参加前のメタボ診断状況別の「参加後の改善有無別の歩数の変化」

統計的に有意とはいえませんが、参加前にメタボと診断され、参加後はメタボと診断されなかった(改善した)人のうち74.0%が、参加後の歩数が「平均して増えている」と回答していました。

参加前メタボだった人の参加後の改善状況別の歩数の変化 N=298 検定不能

■平均して2,000歩以上増えている □平均して1,000歩以上増えている ▨平均して増えている(1,000歩未満)
 □平均して変わらない ■平均して減った

参加前はメタボ診断を受けたが、参加後はメタボと診断されなかった(改善した)人のうち、参加後の歩数が、「平均して増えている」と回答した人の割合74.0%(44.4%+14.8%+14.8%)



【参考】平成28年国民健康・栄養調査 第2部 身体状況調査の結果(厚生労働省)より抜粋

項目名	性別	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
メタボリックシンドローム該当者割合	全体	4.9%	13.6%	21.4%	26.3%
	男性	9.7%	25.2%	33.6%	36.3%
	女性	2.1%	7.1%	12.3%	18.2%
メタボリックシンドローム予備群者割合	全体	14.0%	14.5%	17.2%	15.2%
	男性	29.1%	27.6%	26.4%	20.7%
	女性	5.5%	7.1%	10.3%	10.8%

V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

8 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）の変化

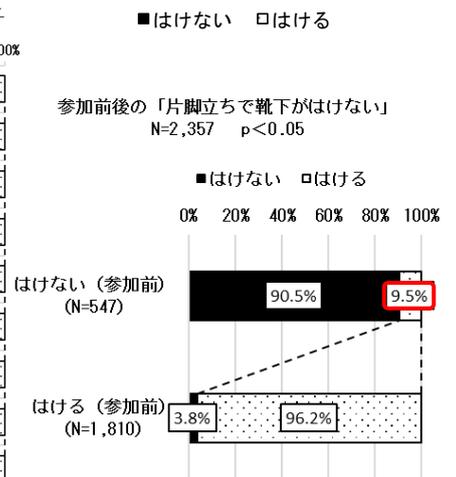
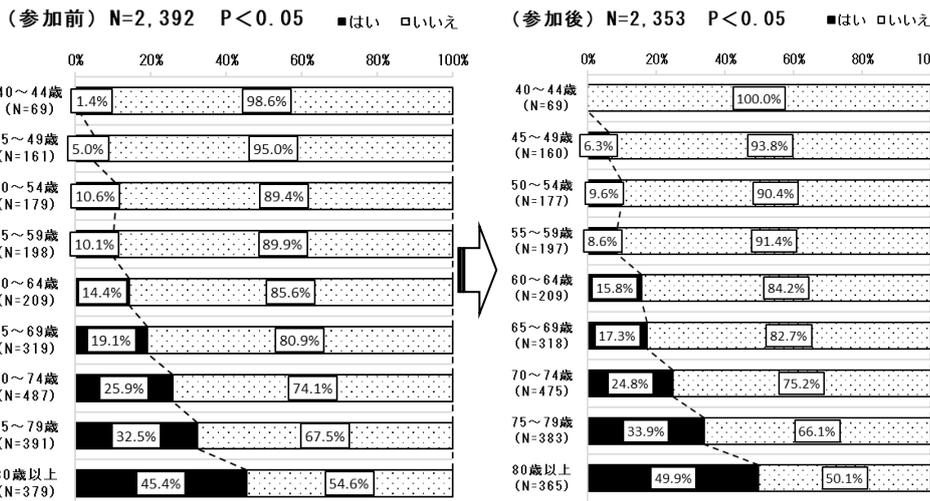
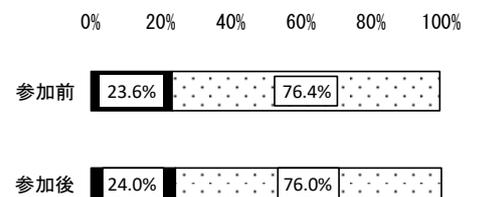
(1) 「片脚立ちで靴下がはけない」

問 27 40歳以上の方にお伺いします。

あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)
「片脚立ちで靴下がはけない」

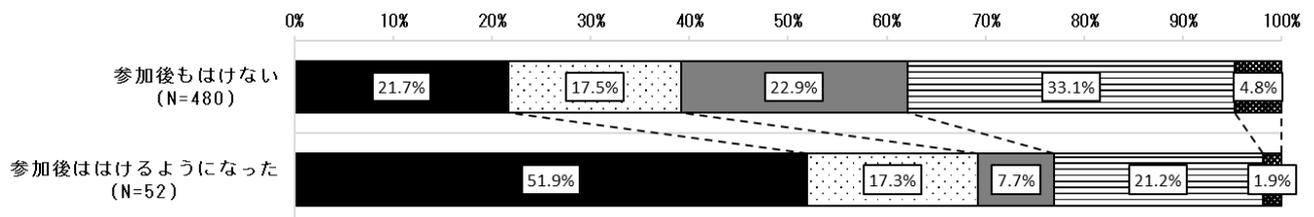
「片脚立ちで靴下がはけない」人の割合は、参加前後で0.4ポイント増加していました。
参加前に片脚立ちで靴下がはけなかった人の改善状況をみると、参加前は片脚立ちで靴下がはけなかった人のうち、9.5%の人が参加後、片脚立ちで靴下がはけるようになっていました。
そして、参加後に片脚立ちで靴下がはけるようになった人と、参加後もはけない人では、改善した人の方が参加後の歩数や運動状況に大きな向上が見られました。

片脚立ちで靴下がはけない	【参加前】N=2,404		【参加後】N=2,365	
はい	567	23.6%	567	24.0%
いいえ	1,837	76.4%	1,798	76.0%



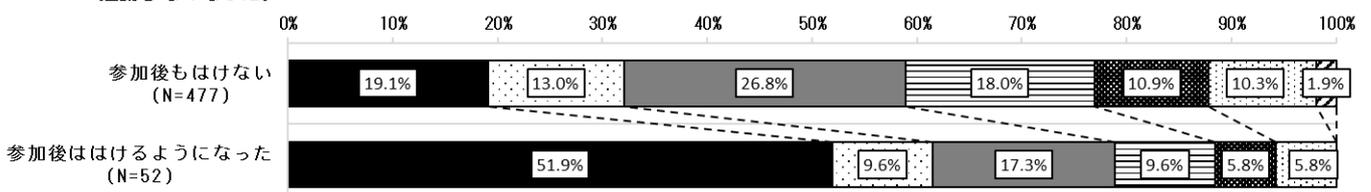
参加前「片脚立ちで靴下がはけない人」の参加後の改善有無別の歩数の変化
N=532 P < 0.05

■平均して2,000歩以上増えている □平均して1,000歩以上増えている ▨平均して増えている(1,000歩未満) ▩平均して変わらない ■平均して減った



参加前「片脚立ちで靴下がはけない人」の改善有無別の参加後の運動状況
N=529 P < 0.05

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



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」

問 27 40 歳以上の方にお伺いします。

あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)
「階段を上るのに手すりが必要である」

「階段を上るのに手すりが必要」な人の割合は、参加前後で 1.5 ポイント増加していました。

参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人の改善状況をみると、参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人のうち、11.5%の人が、参加後は手すりが不要になっていました。

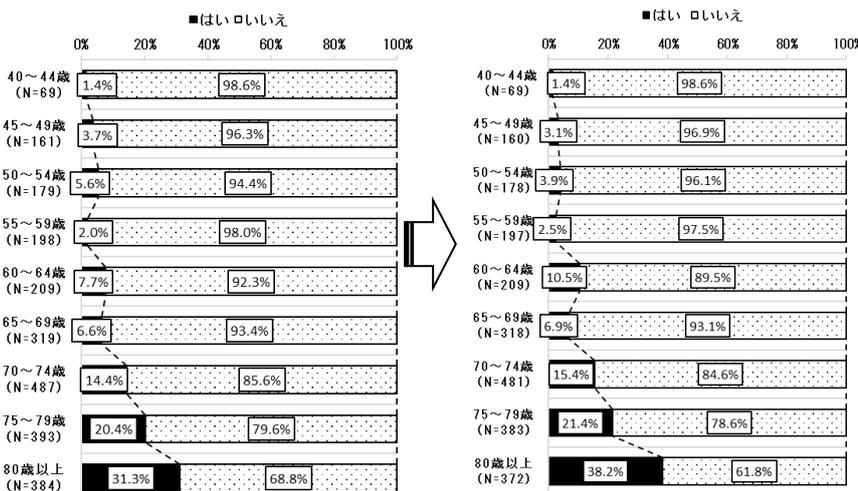
そして、参加後は「手すりが不要」になった人(改善した人)は、74.3%で歩数が「平均して増えている(1,000歩以上)」と回答しており、また、45.5%が「運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回)」と回答していました。

階段を上るのに手すりが必要である	【参加前】N=2,411		【参加後】N=2,380	
はい	332	13.8%	365	15.3%
いいえ	2,079	86.2%	2,015	84.7%



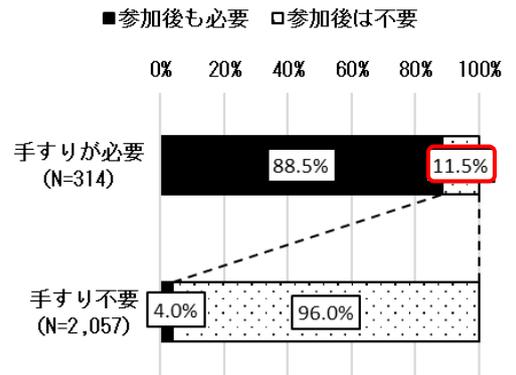
(参加前) N=2,399 P<0.05

(参加後) N=2,367 P<0.05

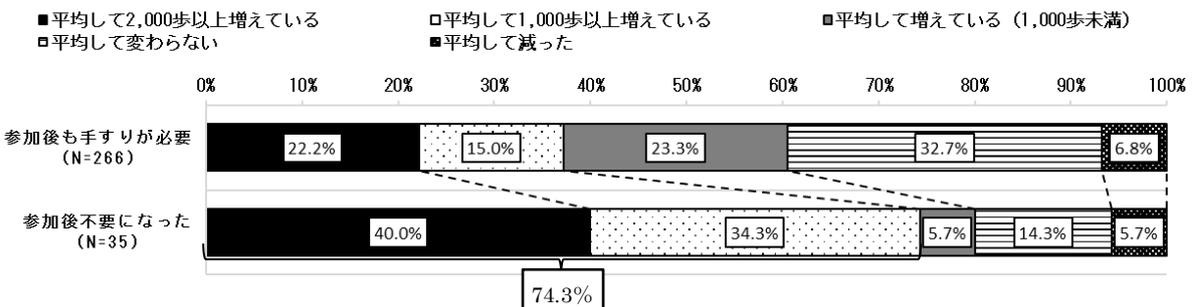


■手すりが必要 □手すりは不要

参加前後の「階段を上るのに手すりが必要である」N=2,371 p<0.05

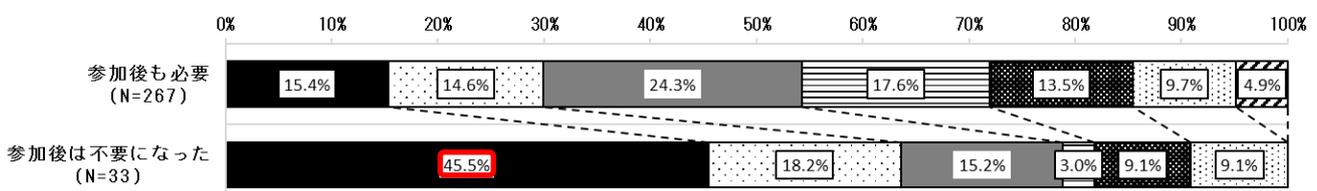


参加前「階段を上るのに手すりが必要である」人の参加後の改善有無別の歩数の変化
N=301 P<0.05



参加前「階段を上るのに手すりが必要である」人の参加後の改善有無別の参加後の運動状況
N=300 検定不能

- 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)
- 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)
- 運動量が減った。(定期的でなくなった)
- 以前と変わらず運動していない。
- 運動しなくなった。



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

(3) 「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

問 27 40歳以上の方にお伺いします。

あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)
「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

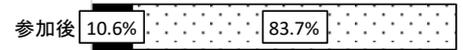
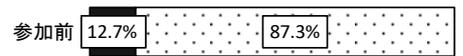
「家の中でつまずいたり滑ったりする人」は、参加前後で2.1ポイント減少していました。

また、参加前に家のなかでつまずいたり滑ったりしていた人のうち、参加後には24.2%の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

そして、参加後も「つまずいたり滑ったりする」人と、参加後は「つまずいたり滑ったりしなくなった」人では、改善した人の方が参加後の歩数や運動状況に大きな向上が見られました。

家の中でつまずいたり滑ったりする	【参加前】N=2,408		【参加後】N=2,373	
はい	306	12.7%	266	10.6%
いいえ	2,102	87.3%	2,107	83.7%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

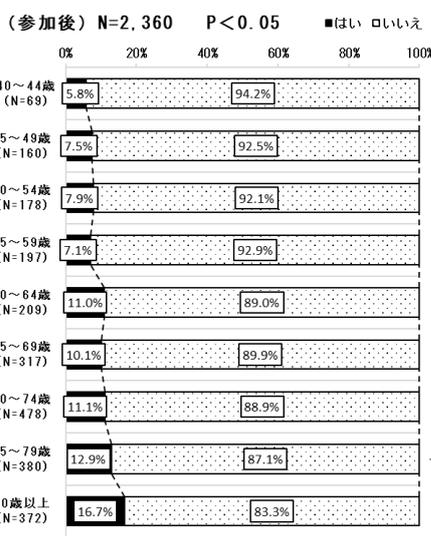
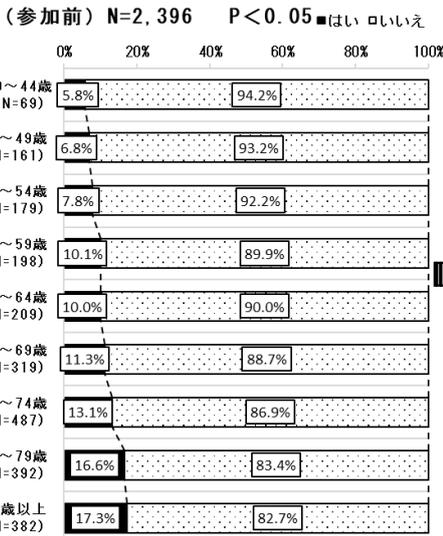


■つまずく・滑る
□つまずかない・滑らない

参加前後の「家のなかでつまずいたり滑ったりする」 N=2,362 p<0.05

■つまずく・滑る (参加後)
□つまずかない・滑らない (参加後)

0% 50% 100%

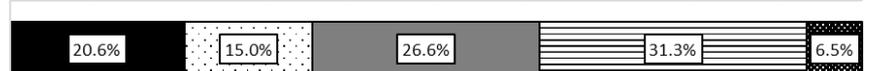


参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりする人」の参加後の改善有無別の歩数の変化 N=281 P<0.05

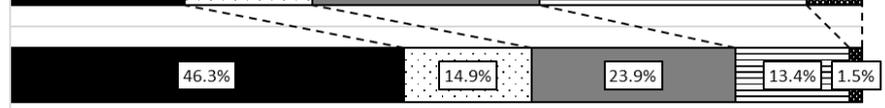
■平均して2,000歩以上増えている □平均して1,000歩以上増えている ■平均して増えている(1,000歩未満) □平均して変わらない ■平均して減った

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

前後ともつまずく・滑る (N=214)



改善した人 (つまずく・滑る→つまずかない・滑らない) (N=67)

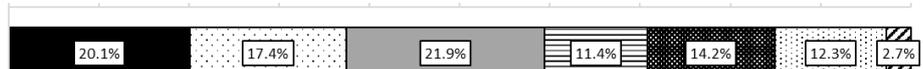


参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりする」人の参加後の改善有無別の参加後の運動実施状況 N=288 P<0.05

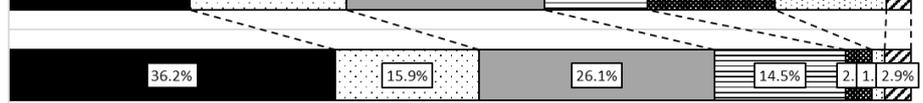
■運動するようになった。(1日30分以上の運動を週2回以上) □以前と変わらず運動している。(1日30分以上の運動を週2回以上)
■運動量が減った。(定期的でなくなった) □運動しなくなった。
□運動するようになった。(1以外) □以前と変わらず運動している。(3以外) □以前と変わらず運動していない。

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

前後ともつまずく・滑る (N=219)



改善した人 (つまずく・滑る→つまずかない・滑らない) (N=69)



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

9 参加前・後の体調や習慣の変化

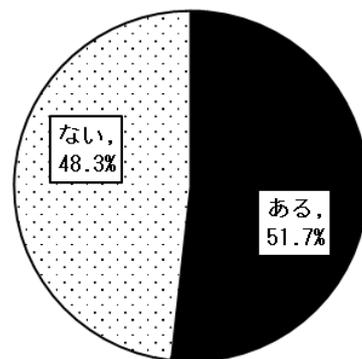
問 28 ウォーキングポイント参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。(○はひとつ)

51.7%の人が、参加前と比べて、体調や習慣に良い変化がありました。

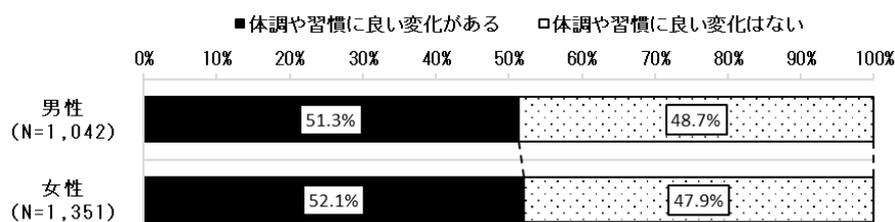
年代別にみると、40歳代から64歳までは44~46%程度、65歳以上は56~59%程度の人が、体調や習慣に良い変化を感じていました。

N=2,406

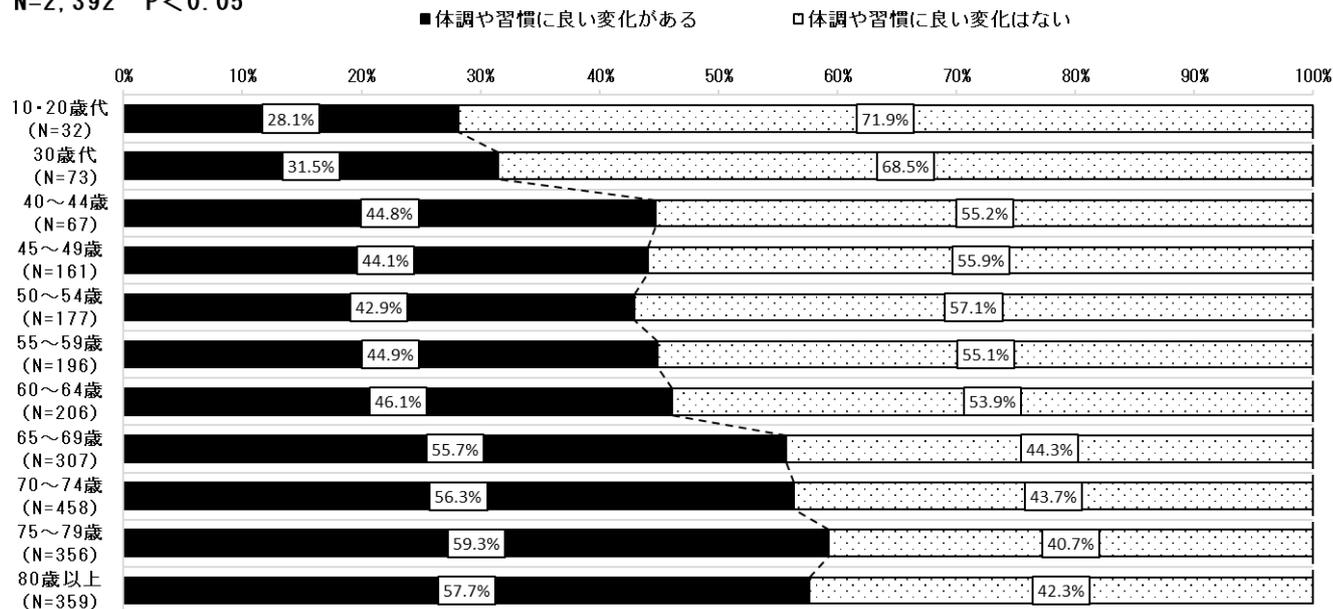
体調や習慣に良い変化がある	1,245	51.7%
体調や習慣に良い変化はない	1,161	48.3%



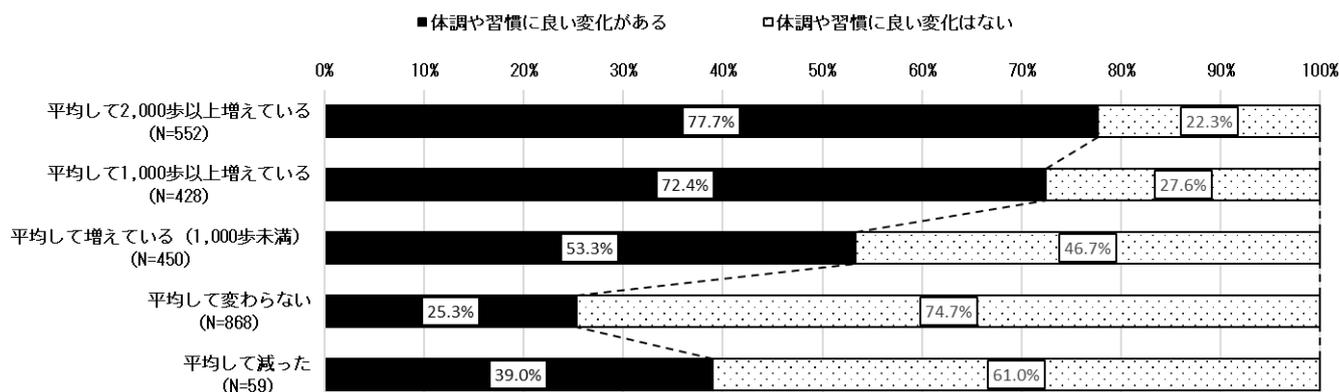
N=2,393 P=0.710



N=2,392 P<0.05



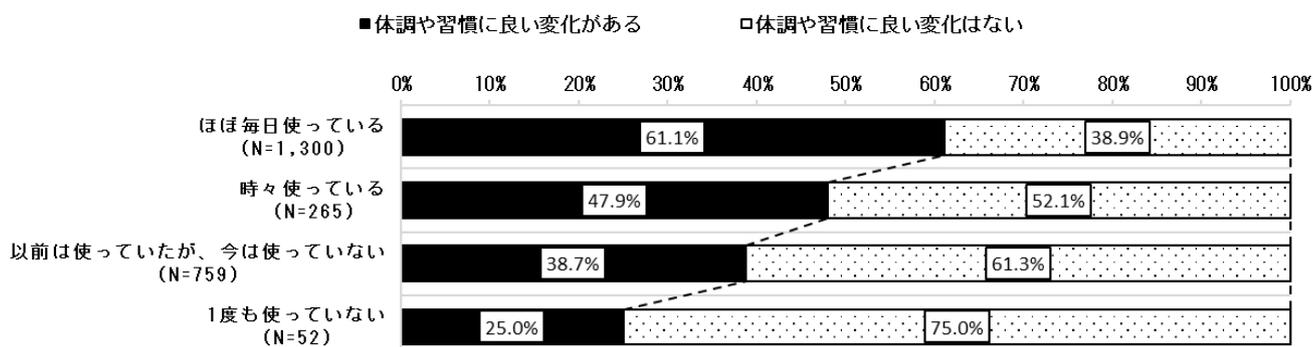
参加後の体調や習慣の変化の有無別の一日の歩数変化 N=2,357 p<0.05



(参考1) 歩数計使用頻度別の体調や習慣の変化

歩数計の使用頻度が高い人ほど、体調や習慣に良い変化があると感じている人が多くなっていました。

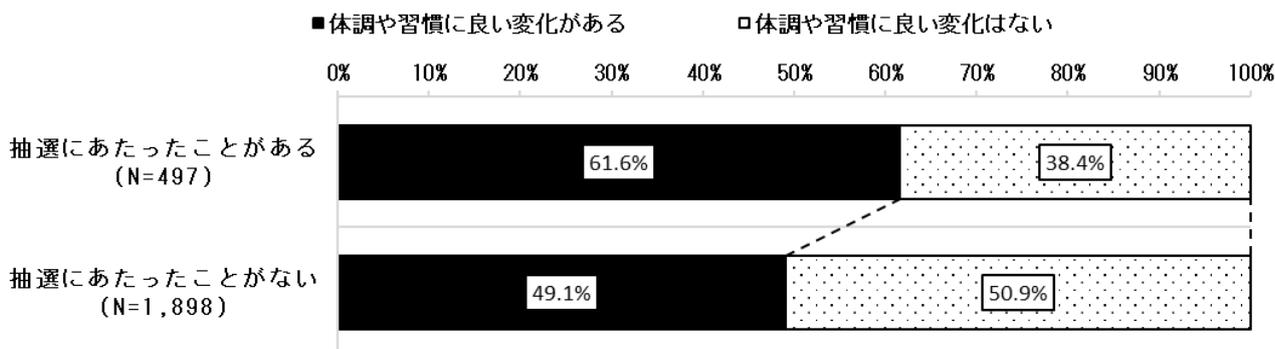
歩数計使用状況別の参加後の体調や習慣の変化の有無 N=2,376 P<0.05



(参考2) 当選の有無による体調や習慣の変化

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

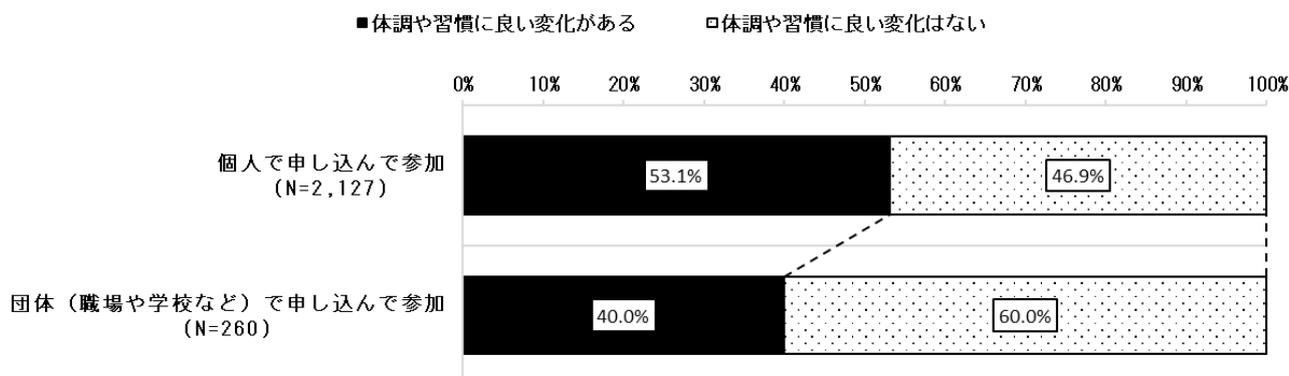
当選有無別の体調や習慣の良い変化の有無 N=2,395 P<0.05



(参考3) 参加申込状況別における体調や習慣の変化

個人で申し込んで参加の方が、団体に申し込んで参加よりも、体調や習慣に良い変化を感じている人が多くなっていました。

参加申込状況別の体調や習慣の変化の有無 N=2,387 P<0.05



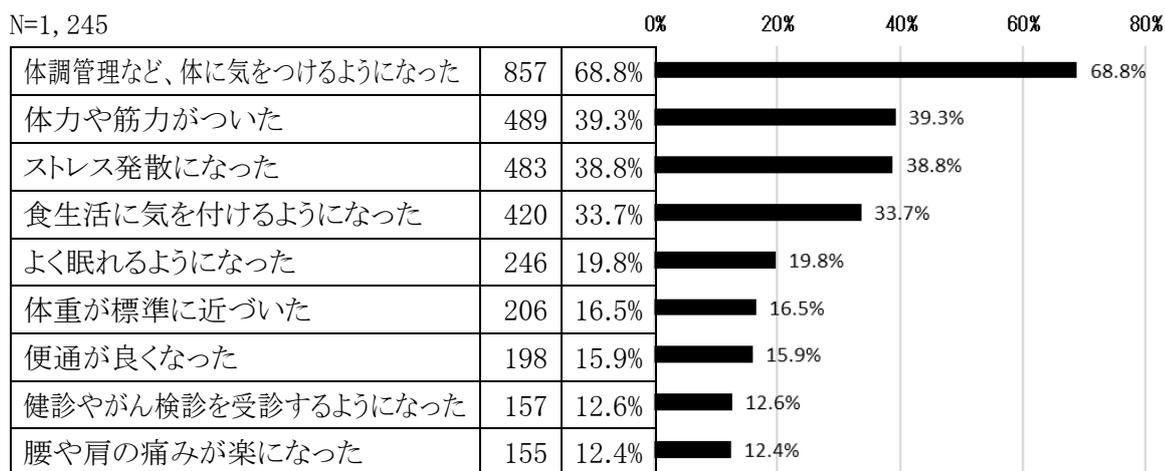
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

10 参加前・後の体調や習慣の変化内容

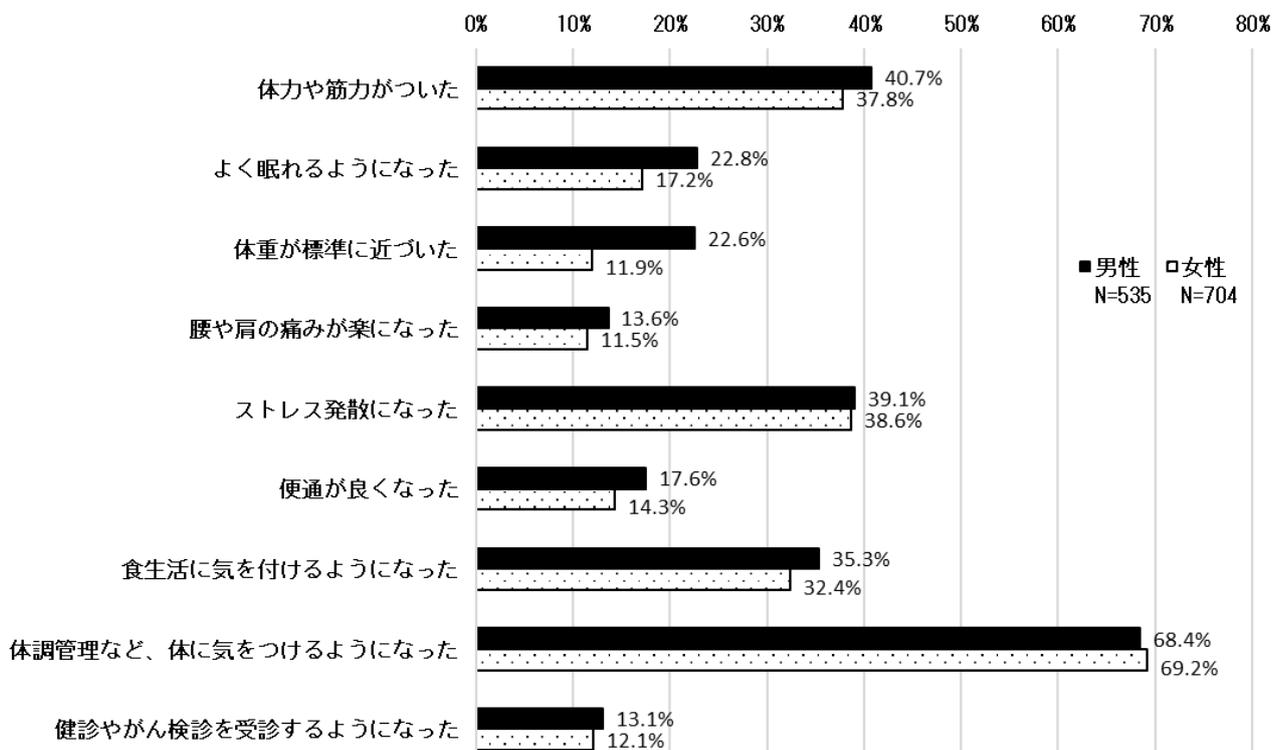
問 29 問 28 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。
あなたはどの項目にあてはまりますか。(〇はいくつでも可)

「体調管理など、体に気をつけるようになった」(68.8%) が最も多く、次いで「体力や筋力がついた」(39.3%)、「ストレス発散になった」(38.8%) の順でした。

男女別では、いずれも「体調管理など、体に気をつけるようになった」が最も多い回答となっていました。



男性 N=535 女性 N=704



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

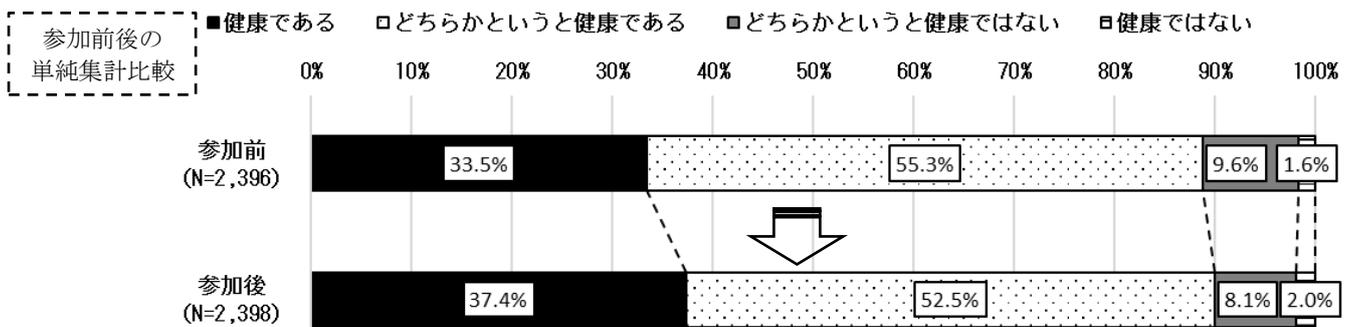
11 参加前・後の健康感

問 30 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。参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)

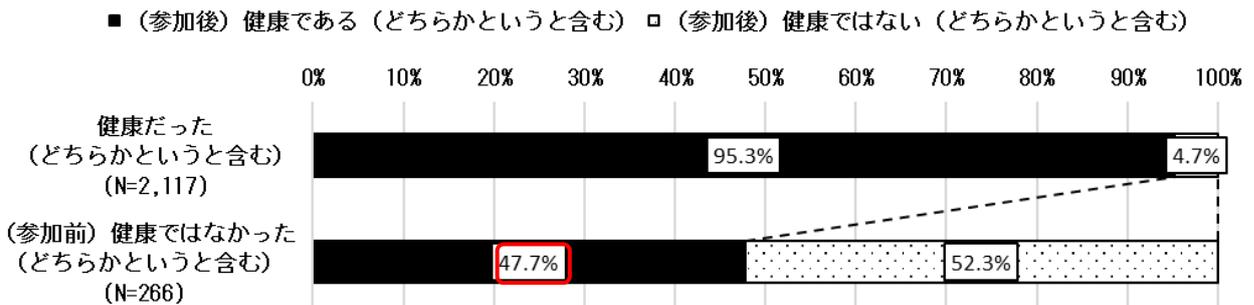
「健康だった(「どちらかという和健康だった」を含む)」と回答した人は、参加前は88.8%でしたが、参加後には89.9%に増えていました。

また、参加前は「健康ではなかった(「どちらかというと」を含む)」人のうち、47.7%の人が、参加後は「健康である(「どちらかというと」を含む)」と回答し、健康感の向上が見られていました。

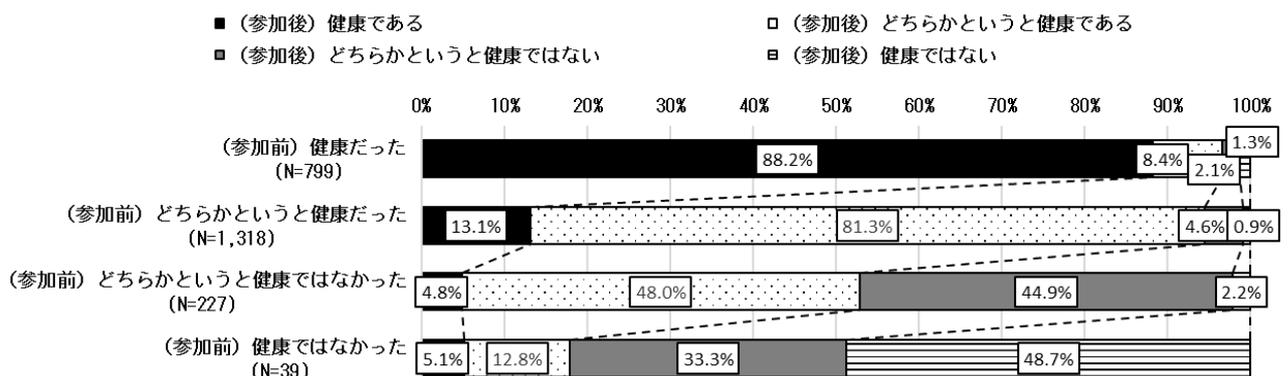
	【参加前】N=2,396		【参加後】N=2,398	
健康だった	802	33.5%	897	37.4%
どちらかという和健康だった	1,326	55.3%	1,260	52.5%
どちらかという和健康ではなかった	229	9.6%	194	8.1%
健康ではなかった	39	1.6%	47	2.0%



参加前後の健康状態 (2区分のクロス表) N=2,383 p<0.05



参加前後の健康状態 (4区分のクロス表) N=2,383 p<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

1 スマートフォン・パソコンの使用状況

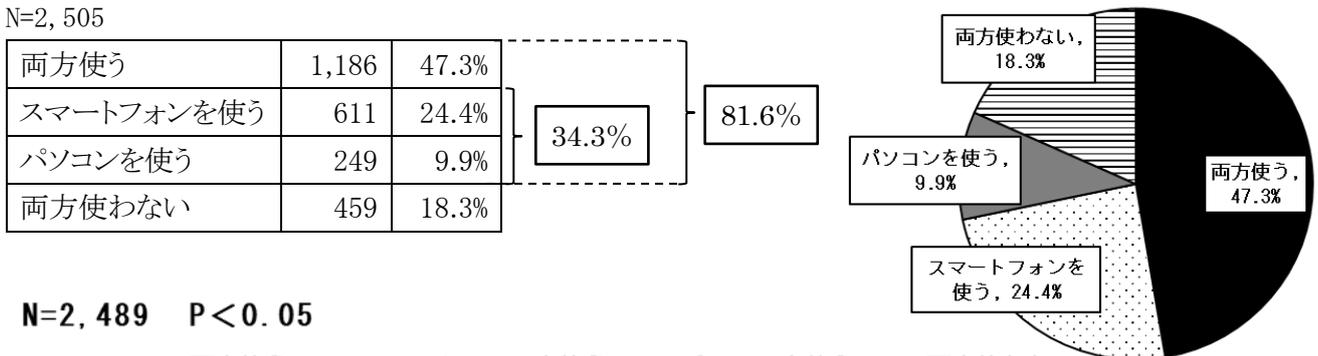
問 31 あなたは現在、スマートフォンやパソコンを使用していますか。 (〇はひとつ)

スマートフォンとパソコンを「両方使う」人は47.3%で、どちらかを使う人は34.3%、合わせると81.6%で、両方使わないと回答した人は18.3%でした。

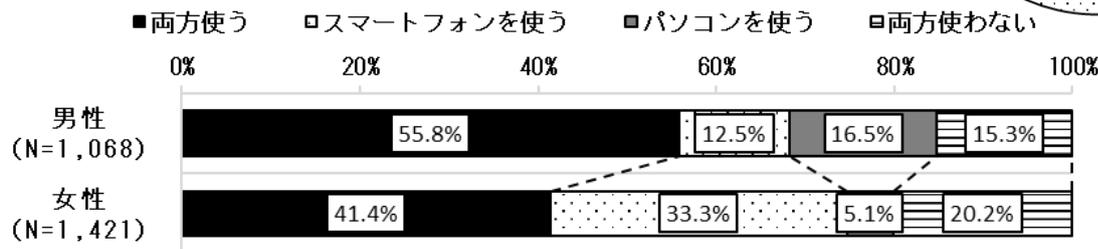
男女別では、「両方使う」「パソコンを使う」は、男性の方が女性よりも多く、「スマートフォンを使う」は、女性の方が、男性よりも多くなっていました。

年代別では、60歳代以降、年代が上がるほど、「両方使わない」と回答した人が多くなっていました。

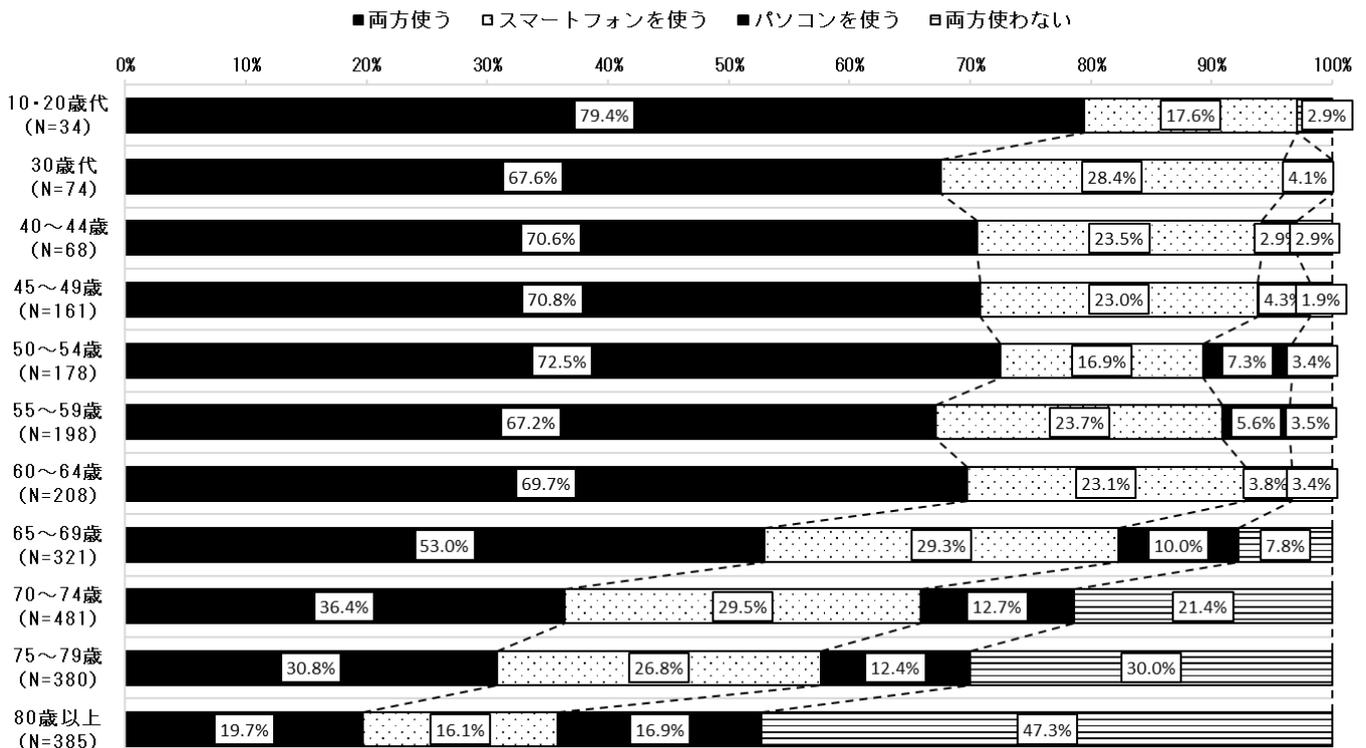
N=2,505



N=2,489 P<0.05



N=2,488 P<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

2 スマートフォンの携帯状況

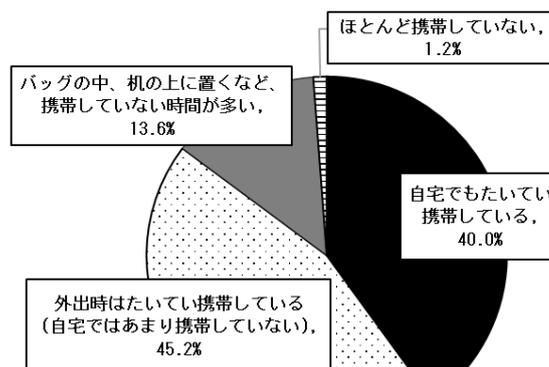
問 32 問31で、「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方にお伺いします。
あなたのスマートフォン携帯状況はどの項目にあてはまると思いますか。(〇はひとつ)

自宅でも外出時でも、常時スマートフォンを持ち歩いている「自宅でもたいてい携帯している」と回答した人は40.0%でした。「外出時はたいてい携帯している（自宅ではあまり携帯していない）」人は45.2%、「バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い」人は13.6%でした。

男女別では、女性の方が男性よりも「バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い」傾向が見られました。

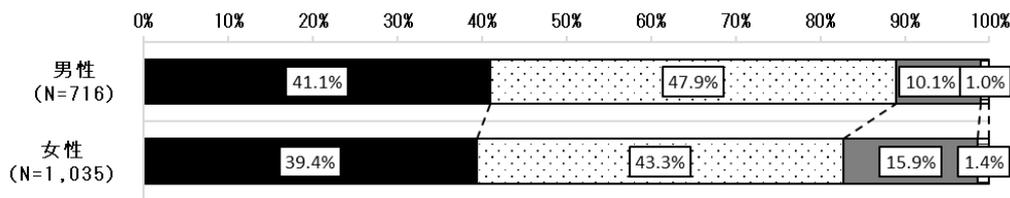
N=1,758

自宅でもたいてい携帯している	704	40.0%
外出時はたいてい携帯している (自宅ではあまり携帯していない)	794	45.2%
バッグの中、机の上に置くなど、 携帯していない時間が多い	239	13.6%
ほとんど携帯していない	21	1.2%



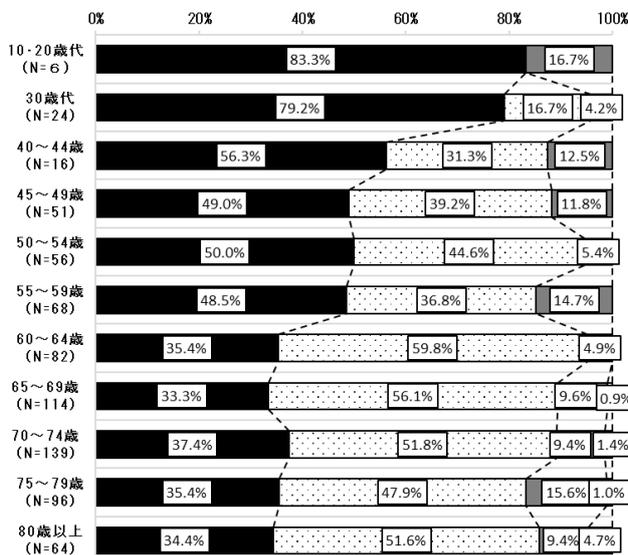
N=1,751 P<0.05

- 自宅でもたいてい携帯している
- 外出時はたいてい携帯している（自宅ではあまり携帯していない）
- ▨バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い
- ほとんど携帯していない



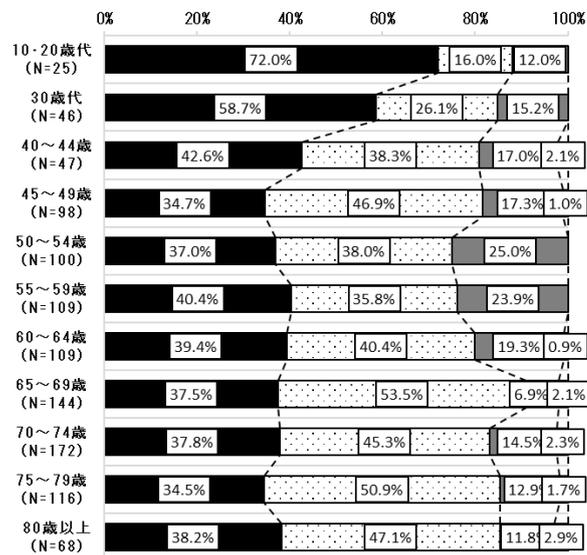
男性 N=716 検定不能

- 自宅でもたいてい携帯している
- 外出時はたいてい携帯している（自宅ではあまり携帯していない）
- ▨バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い
- ほとんど携帯していない



女性 N=1,034 検定不能

- 自宅でもたいてい携帯している
- 外出時はたいてい携帯している（自宅ではあまり携帯していない）
- ▨バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い
- ほとんど携帯していない



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

3 アプリでの事業参加状況

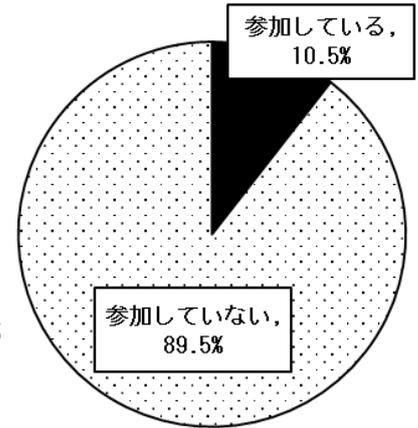
問 33 よこはまウォーキングポイント事業ではスマートフォンで参加できる歩数計アプリの配信を配信しています。アプリでも、この事業に参加していますか？（〇はひとつ）

歩数計に加え、アプリでも「参加している」と回答した人は、10.5%でした。

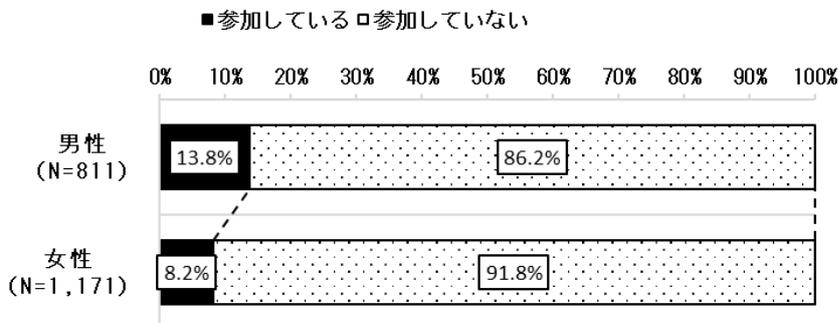
男女別では、男性の方が女性よりも、アプリでも「参加している」と回答した人が多く、年代別では、30歳から69歳までが10%代と、他の年代と比べて割合が高くなっていました。

N=1,991

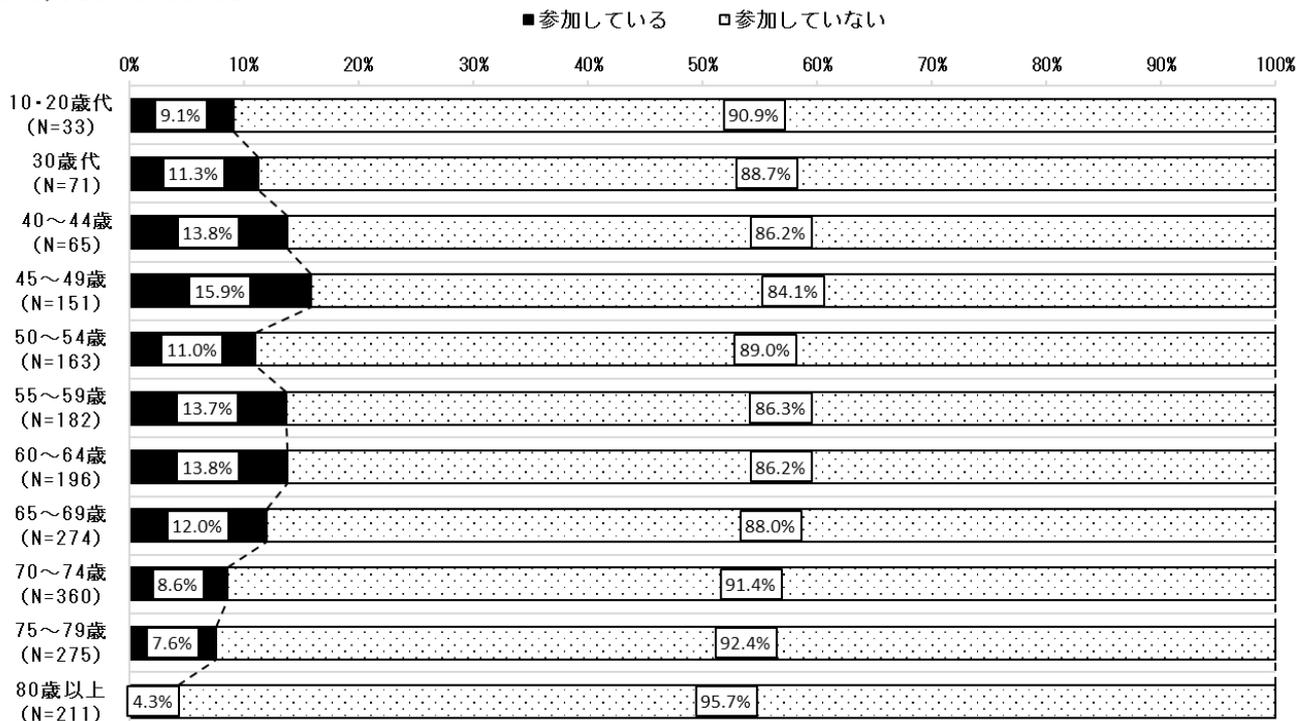
アプリでも参加している	209	10.5%
アプリでは参加していない(歩数計のみ)	1,782	89.5%



N=1,982 P<0.05



N=1,981 P<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

4 アプリでの事業参加希望

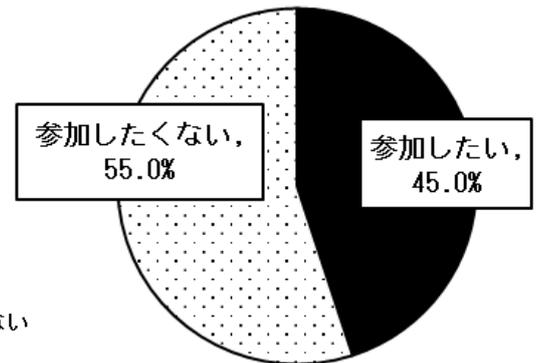
問 34 問 33 で「2. 参加していない」とお答えの方にお伺いします。よこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加したいと思いますか？ (○はひとつ)

「アプリで参加していない」人のうち、45.0%の人が、参加の意思を持っていました。

年代別では、統計的な有意差はありませんが、75～79 歳代を除き、年代が上昇するにつれて参加したいと回答した割合は減少していました。

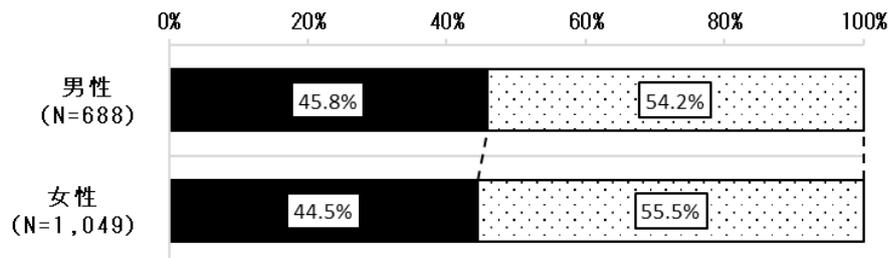
N=1,745

アプリでも参加したい	785	45.0%
アプリでは参加したくない	960	55.0%



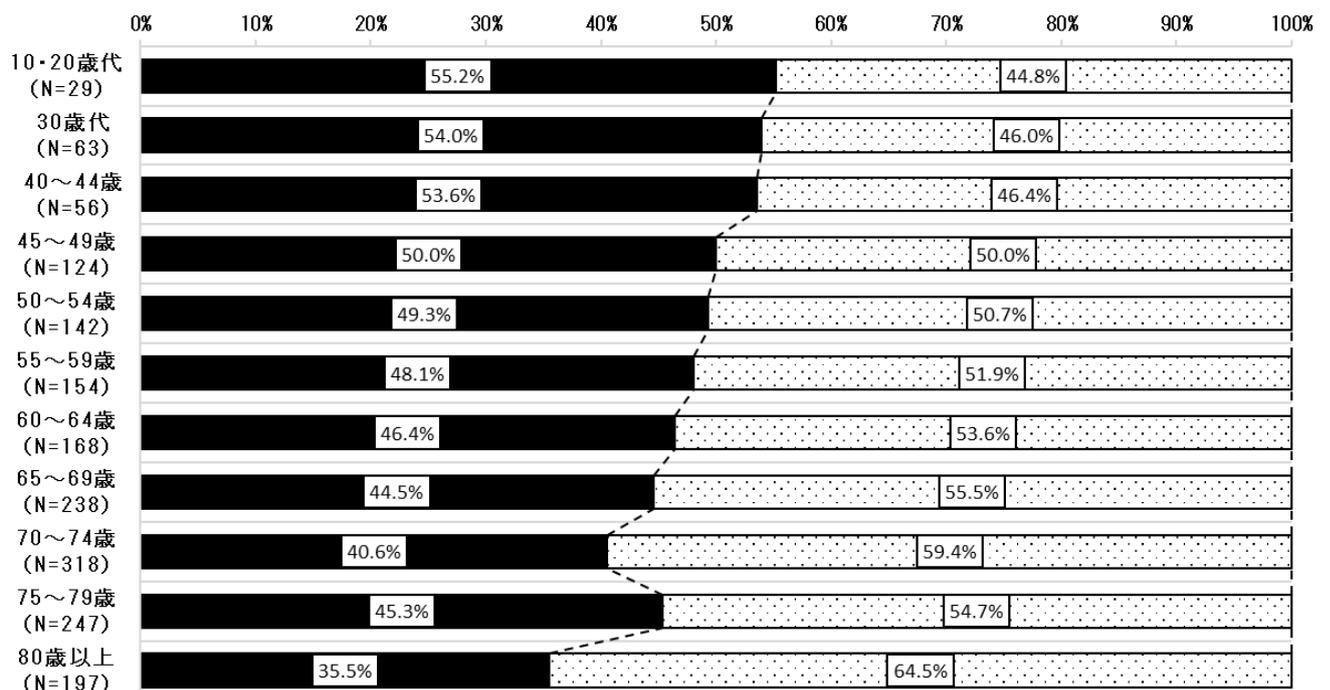
N=1,737 P=0.604

■アプリでも参加したい □アプリでは参加したくない



N=1,736 P=0.061

■アプリでも参加したい □アプリでは参加したくない



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

5 アプリでの事業参加を希望しない理由

問 35 問 34 で「2. 参加したくない」とお答えの方に、お伺いします。

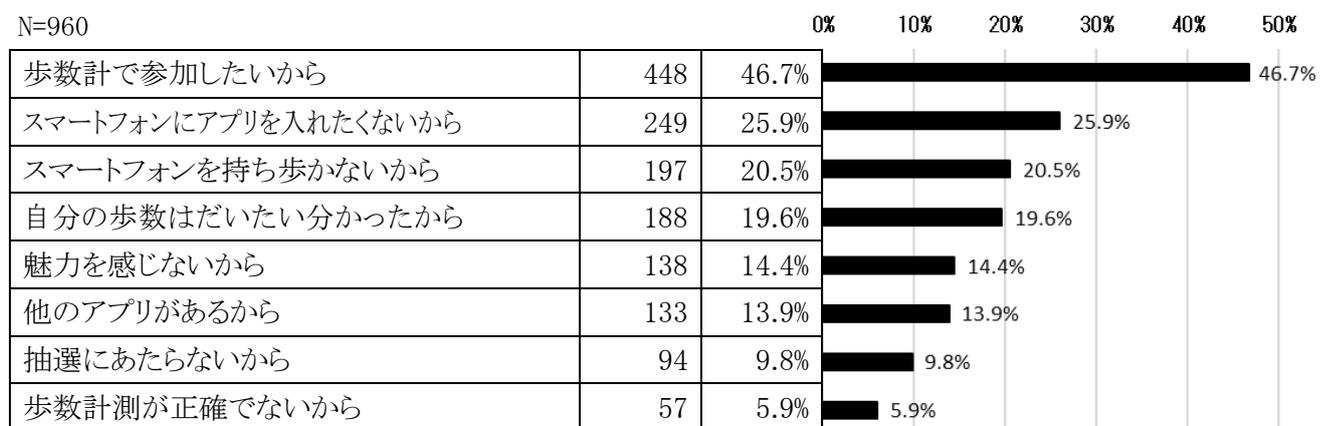
あなたがよこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加しない理由は何ですか。

(〇はいくつでも可)

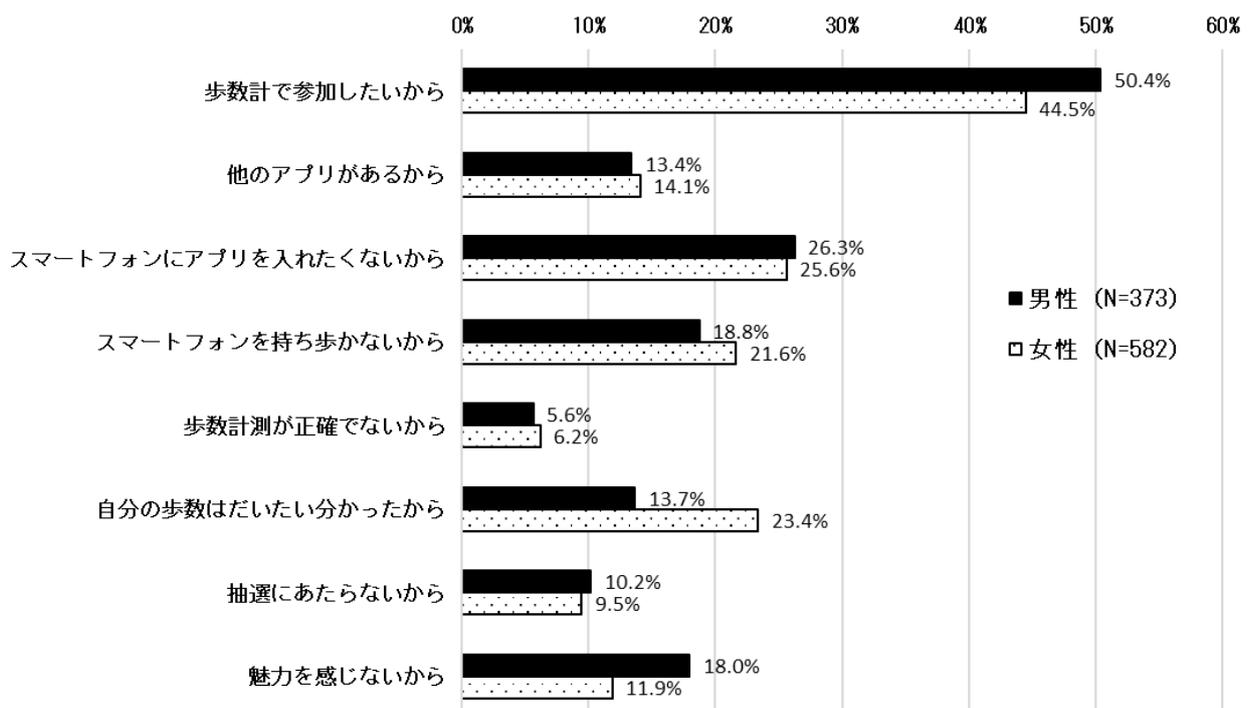
「歩数計で参加したいから」(46.7%) が最も多く、次いで「スマートフォンにアプリを入れたくないから」(25.9%)、「スマートフォンを持ち歩かないから」(20.5%) でした。

男女別とも、「歩数計で参加したいから」が最も多く、次いで、「スマートフォンにアプリを入れたくないから」となっていました。3 番目については、男性では「スマートフォンを持ち歩かないから」であったのに対し、女性は「自分の歩数はだいたい分かったから」となっていました。

N=960



男性 N=373 女性 N=582



Ⅶ 事業への自由意見

問 39 自由意見欄

全回答者のうち 52.9% (1,395 人) からご記入をいただき、その分類は下表のとおりです。

全体として、プラス評価の感想を多くいただいた一方、アプリやリーダー、景品、歩数計等に関して、今後の事業運営の参考となるご意見もいただきました。

内 容	構成比(%)	内 容	構成比(%)
感想 (プラス評価)	33.0%	新型コロナウイルスの影響	5.7%
アプリ	12.6%	景品	4.5%
使っていない	11.4%	歩数計	3.8%
故障・修理	9.9%	感想 (マイナス評価)	1.8%
リーダー	8.5%	その他	9.0%



1 感想

「よく歩くようになった」、「意識するようになった」、「楽しい、励みになる」、「健康維持・管理に役立っている」といったご意見がありました。

一方で「定期的に情報を提供してほしい」、「事業の目的や効果、活用についてもっと知りたい」、「過度なウォーキングは逆効果。正しい啓発が必要」「参加者を増やす努力をして欲しい」、といったご意見もいただきました。

2 アプリ

「知人からアプリが面白いと聞いたので活用したい」、「アプリは知らなかった。参加してみたい」、などのご意見がありました。

一方、「使い方が分からない」、「ダウンロードしようとしたができなかった」「スマートフォンはもっていない、常時携帯できない」、「歩数カウントの精度を改善してほしい」などのご意見もありました。

3 リーダー

人との交流や外出が増えたとの声が多くありました。

一方、「リーダー設置場所が不便」、「リーダー設置場所が分かりにくい」、「入りづらい」、「通信エラーが多い」「(新型コロナウイルスの影響等で) 設置場所が廃止になった」、「リーダーに行くのが面倒」などのご意見もありました。

4 新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症の影響で、「中断している」、「モチベーションを保てない」、「家でできる運動をやりたい」、「自粛で体力が落ちて心配」、「怖いので外出したくない」といった声が多くありました。

5 景品

「当たってうれしい」、という声が多くありました。

一方で、「景品が当たるようにしてほしい」、「抽選ではなく、何かポイントをもらえるとよい」、「景品の種類をふやしてほしい」、といった声や、「景品がもらえることを知らなかった」、「景品は不要」とのご意見もありました。

6 歩数計

「歩数計を気に入っている」、「出かけるときは必ずもっていく」といった声が多くありました。

一方、「使い方が難しい。分からない」、「歩数の精度に疑問」、「スマホアプリと連動するとよい」「電池切れ、故障・紛失、体調不良等で歩数計を使っていない」とのご意見もありました。

7 その他

「魅力的な企画やイベントを開催してほしい」などの声がありました。

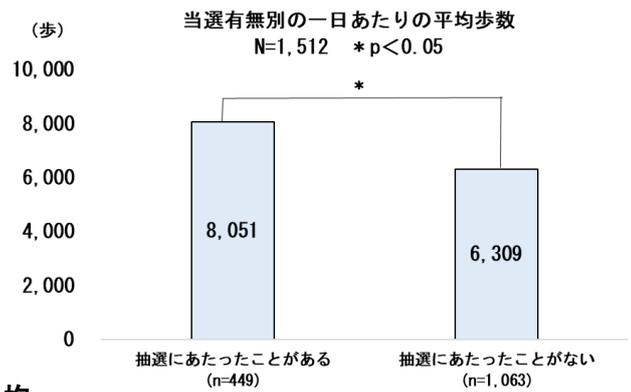
アンケート調査にご協力いただきました参加者の皆様に、心より御礼申し上げます。

1 当選有無別の一日あたりの歩数データ

抽選にあたったことがある人の平均歩数は8,051歩、あたったことがない人(6,309歩)よりも多くなっていました。

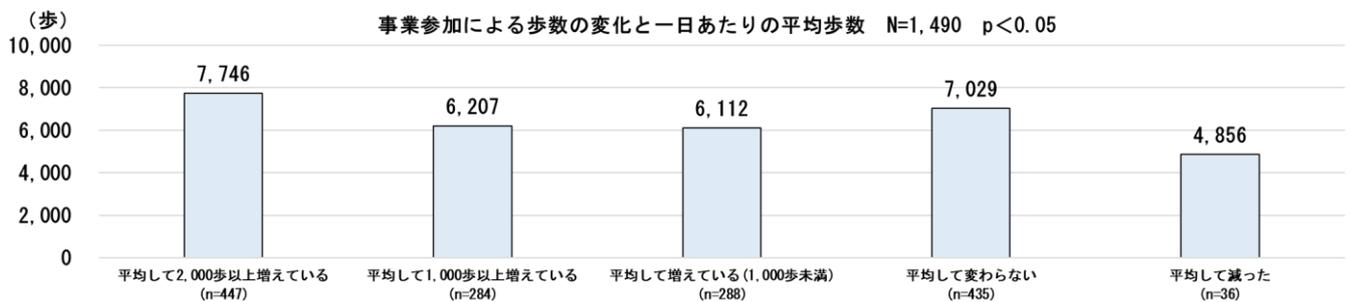
なお、歩数に応じポイントが付き、応募口数*が増えることから、歩数の多い人はあたる可能性が高くなります。

(※歩数に応じて獲得したポイントが200ポイントで1口)



2 事業参加による歩数変化と一日当たりの歩数データの平均

アンケートで「平均して2,000歩以上増えている」と回答していた人の平均歩数は7,746歩で最も歩数が多く、次に「平均して変わらない」(7,029歩)、「平均して1,000歩以上増えている」(6,207歩)、「平均して増えている(1,000歩未満)」(6,112歩)、「平均して減っている(1,000歩未満)」(6,112歩)、「平均して減った」(4,856歩)の順でした。

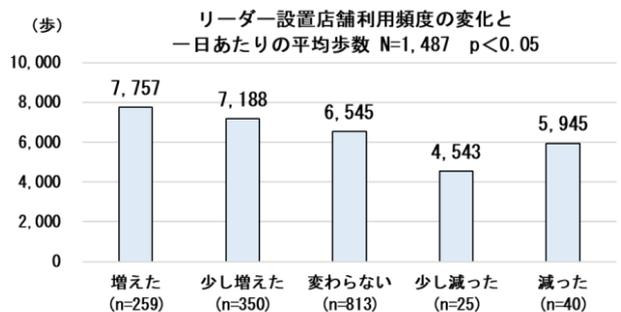


3 リーダー設置店・施設の利用頻度の変化と一日あたりの平均歩数

(1) リーダー設置店の利用頻度と平均歩数

参加後、リーダー設置店の利用頻度が「増えた」と回答した人が最も歩数が多く(7,757歩)、次に「少し増えた」人(7,186歩)、「変わらない」人(6,545歩)の順でした。

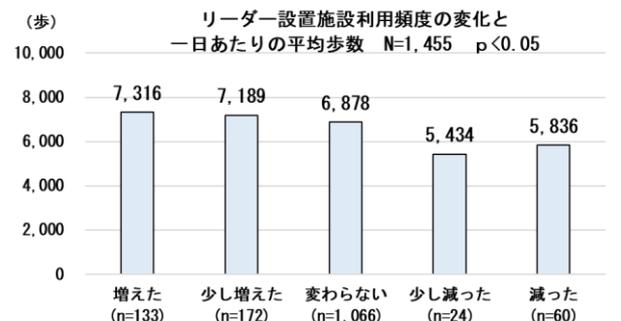
リーダー設置店の利用頻度が高いほど、歩数が増えることが分かります。



(2) リーダー設置施設の利用頻度と平均歩数

参加後、リーダー設置施設の利用頻度が「増えた」と回答した人が最も歩数が多く(7,316歩)、次に「少し増えた」人(7,189歩)、「変わらない」人(6,878歩)の順でした。

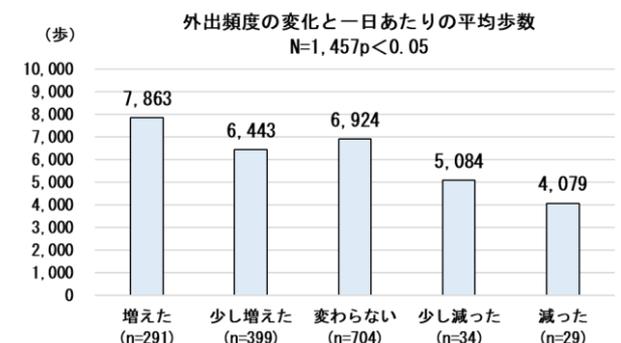
リーダー設置店と同様に、利用頻度が高いほど、歩数が増えることが分かります。



4 外出頻度の変化と一日あたりの平均歩数

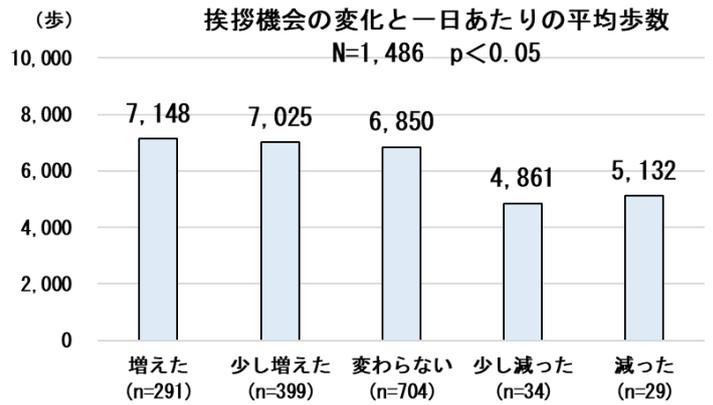
参加後、外出頻度が「増えた」と回答した人が、最も一日の平均歩数が多く(7,863歩)、次に「変わらない」人(6,924歩)、「少し増えた」人(6,443歩)の順でした。

概ね外出頻度が増えると、歩数も増えることが分かります。



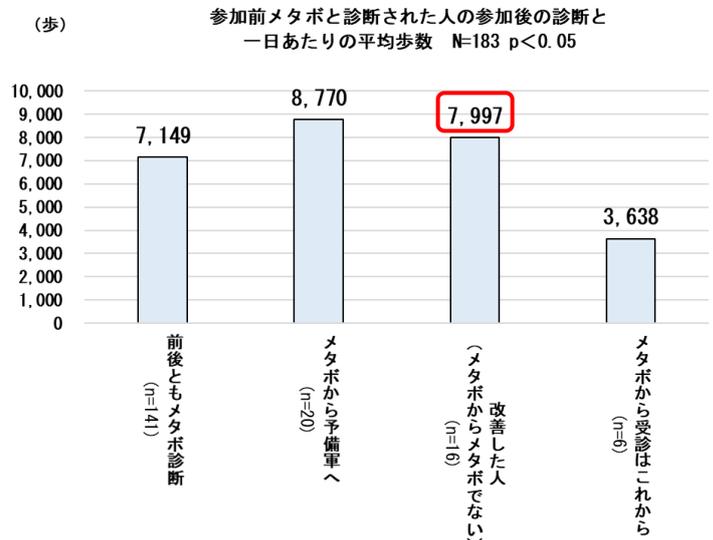
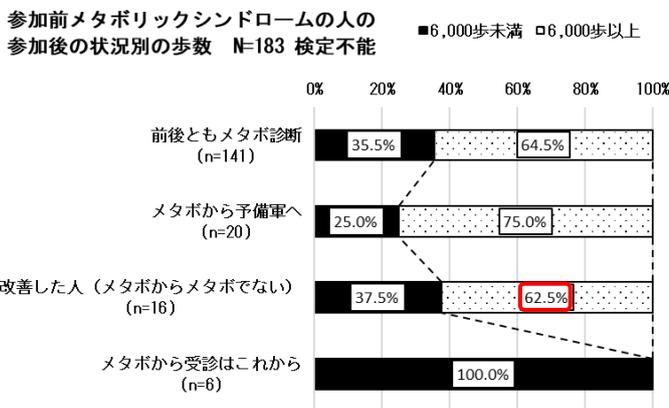
5 挨拶機会の変化と一日あたりの平均歩数

参加後、挨拶の機会が「増えた」と回答した人が最も一日の平均歩数が多く（7,148歩）、次に「少し増えた」人（7,025歩）、「変わらない」人（6,850歩）、の順でした。挨拶の機会が増えると、歩数も増えることが分かります。



6 メタボリックシンドローム改善状況別の一日あたりの歩数データ

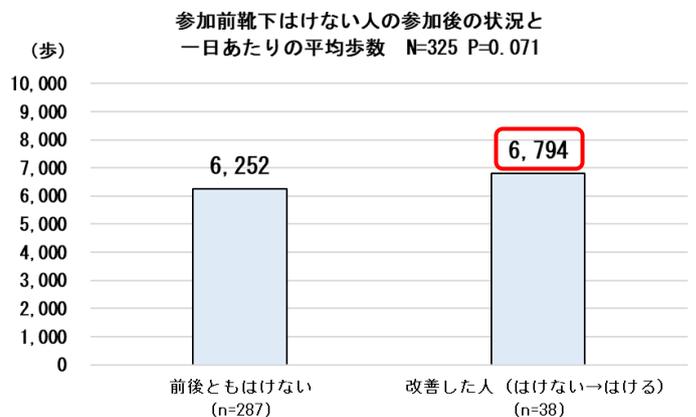
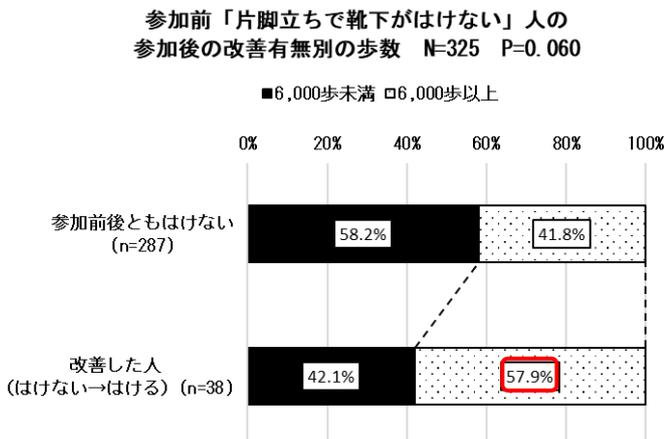
メタボリックシンドロームが参加後に改善した人の平均歩数は、7,997歩でした。6,000歩を区切りとして見た場合、改善した人の歩数は、62.5%が6,000歩以上でした（検定不能）。



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

(1) ロコモティブシンドローム①「片脚立ちで靴下がはけない」

参加後、靴下がはけるようになった人（改善した人）の平均歩数は、6,794歩でした（有意差なし）。6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は、6,000歩以上が57.9%でした（有意差なし）。

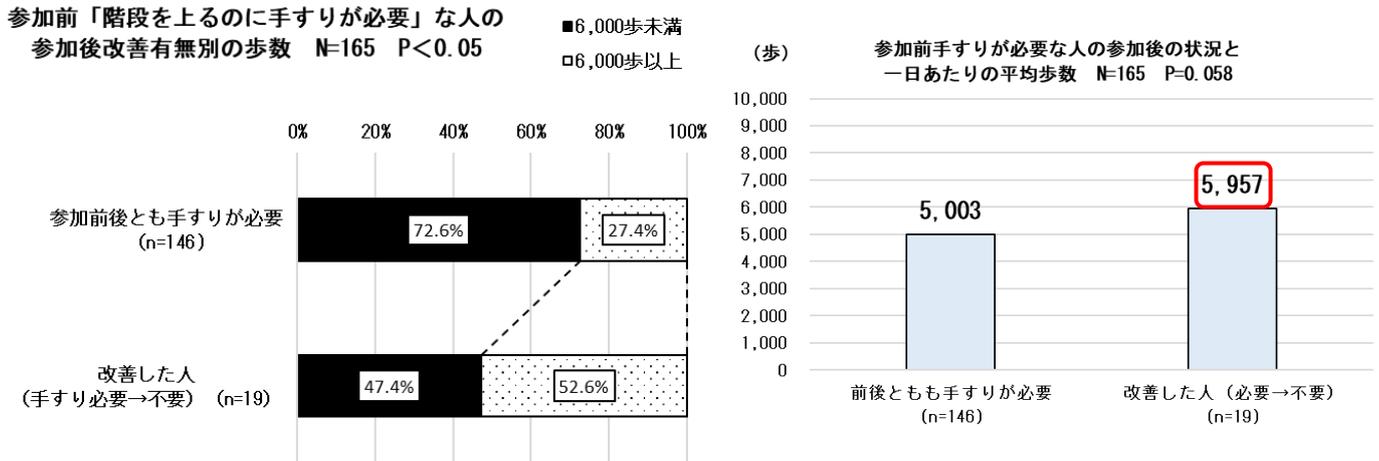


【参考】 アンケート回答と一日あたりの歩数データ ～アンケート結果と歩数データの紐づけ分析より～

(2) ロコモティブシンドローム②「階段を上るのに手すりが必要である」

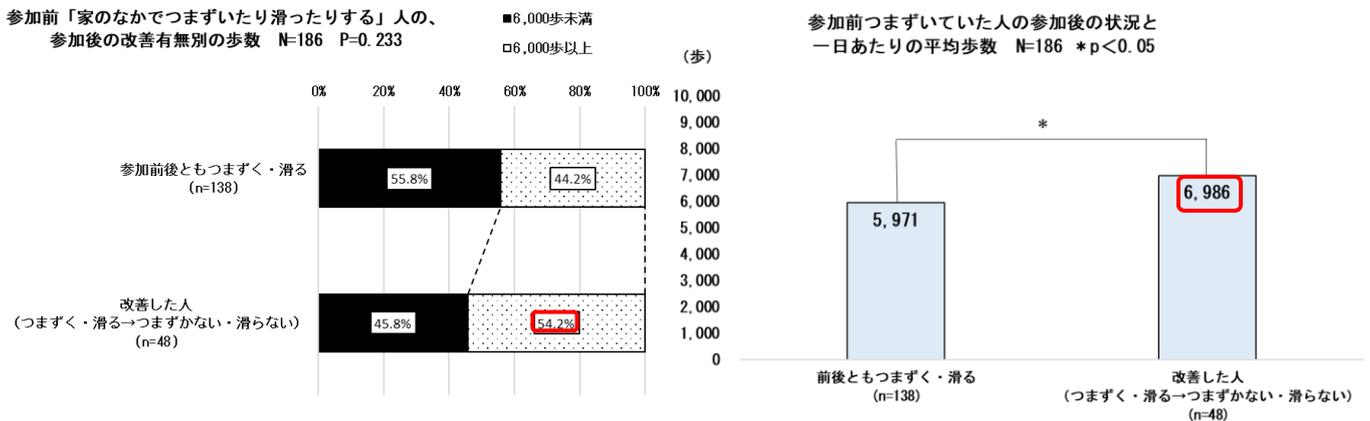
参加後、階段を上るのに手すりが必要なくなった人（改善した人）の平均歩数は5,957でした（有意差なし）。

6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は6,000歩以上が52.6%でした。



(3) ロコモティブシンドローム③「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

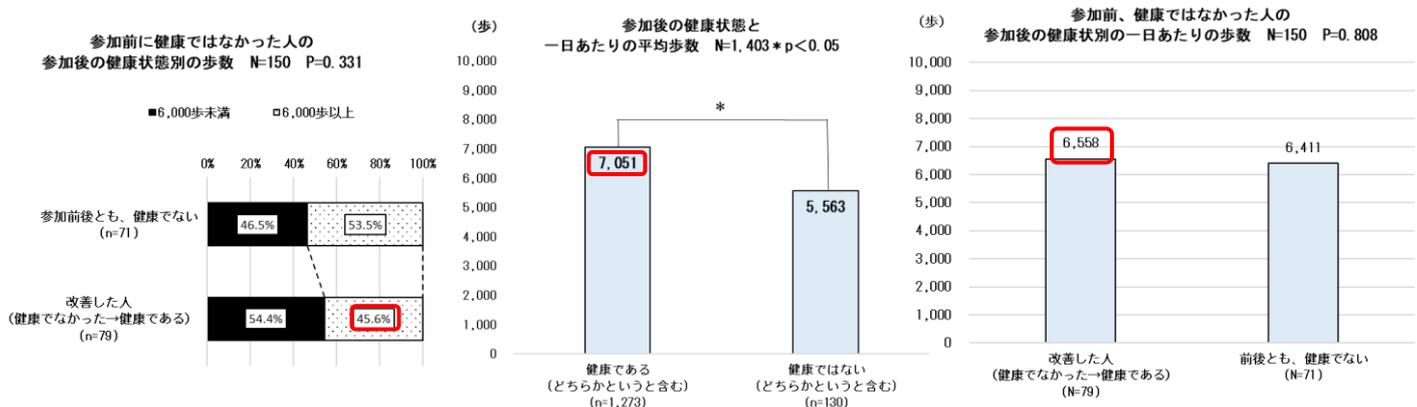
参加後、家の中でつまずいたり滑ったりしなくなった人（改善した人）の平均歩数は6,986歩でした。6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は、6,000歩以上が54.2%でした（有意差なし）。



8 参加後の健康状態の回答と一日あたりの歩数データ

参加後「健康である」人の平均歩数は7,051歩で、参加前は健康でなかったが、参加後に「健康である」人（改善した人）の平均歩数は6,558歩でした（有意差なし）。

6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人は6,000歩以上が45.6%でした（有意差なし）。



※すでに退会されている場合、お答えいただける範囲でご回答をお願いいたします。

以下のアンケート項目について、該当する項目に○をつけてください。

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

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

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

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

問7 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. 6か月未満 | 2. 6か月以上1年未満 |
| 3. 1年以上2年未満 | 4. 2年以上 |

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

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 抽選にあたったことがある | 2. 抽選にあたったことがない |
|-----------------|-----------------|

問9 あなたのこの事業への参加は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

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

問10 あなたがこの事業に参加した理由を教えてください。(○はいくつでも)

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

現在のあなたの歩数についてお伺いします。

問 11 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 |

問 12 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. 平均して2000歩(歩行時間の目安:20分間)以上増えている |
| 2. 平均して1000歩(歩行時間の目安:10分間)以上増えている |
| 3. 平均して増えている(1,000歩未満) |
| 4. 平均して変わらない |
| 5. 平均して減った |

現在のあなたの、歩いている習慣(※)についてお伺いします。

※ 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。また、「30分以上歩く」は連続していない30分も含みます。

問 13 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. 1・2にはあてはまらない | |

問 14 問13でお伺いした「1週間にどれくらい歩いているか」の状況について伺います。
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 |
|----------|--------------|---------|

現在のあなたの歩数計使用状況についてお伺いします。

※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 15 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(〇はひとつ)

- | | | |
|-----------------------|---|-------------------|
| 1. ほぼ毎日使っている | } | 問16の後、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16の後、問19へお進みください |
| 4. 1度も使っていない | | |
| | } | 問20へお進みください |

問 16 問15で「1. ほぼ毎日使っている」「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」とお答えの方にお伺いします。この事業に参加してから、現在にいたるまでの間(参加期間)、歩数計を使用した期間はどのくらいの割合ですか？(〇はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 参加期間の8割以上 | 2. 参加期間の5割以上8割未満 |
| 3. 参加期間の3割以上5割未満 | 4. 参加期間の3割未満 |

問 17 問 15 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。
リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォン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 18 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 | } | 問 20 へお進みください |
| 4. 行ったことがない | | |
| 5. 行くことを知らなかった | | |

問 18 問 17 で「1. 1か月に1回以上」「2. 数か月に1回程度」とお答えの方にお伺いします。
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。(○はひとつ)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. 週1回以上、確認する |
| 2. 月に2～3回、確認する |
| 3. 月1回程度、確認する |
| 4. 月1回未満だが、確認する |
| 5. 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) |
| 6. 確認していない(5の理由以外) |

問 19 問 15 で「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。
あなたが歩数計を使わなくなった理由は何ですか。(○はいくつでも可)

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. 歩数計が故障したから | 2. 歩数計を紛失したから |
| 3. 歩数計の電池が切れたから | 4. 自分の歩数がだいたい分かったから |
| 5. 他の歩数計を使用しているから | 6. 歩数計の操作が分かりにくいから |
| 7. 歩数計の持ち歩きがじゃまだから | 8. 抽選で景品が当たらないから |
| 9. パソコン等で歩数データを見ることができないから | |

ウォーキングポイント参加前・参加後のあなたの状況についてお伺いします。

問 20 あなたの運動実施状況(ウォーキングやそれ以外の運動を含む)は、どの項目にあてはまると
思われますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

【参加前】

- | |
|---------------------------------------|
| 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。 |



【参加後】

- | | | |
|------------------------------------|---|-------------------|
| 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) | } | 問 21 へ
お進みください |
| 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) | } | 問 22 へ
お進みください |
| 5. 運動量が減った(定期的でなくなった) | | |
| 6. 以前と変わらず運動していない | | |
| 7. 運動しなくなった | | |

問 21 問 20 の【参加後】で1~4を選択した方にお伺いします。
運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。(○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 22 ウォーキングポイント参加前と比べて、外出頻度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 23 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されている店舗(商店街・チェーン店等)を利用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 24 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用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 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングに関連して、周囲の人とあいさつや会話を
する機会は増えましたか。(○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 26 40歳以上の方にお伺いします。

健康診断や人間ドックにおいて、メタボリックシンドローム(※)と診断されたことはありますか？参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

【参加前】参加する直前の受診結果

1. 診断された
2. 予備群と診断された
3. なかった
4. 受診なし



【参加後】直近の受診結果

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

※メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上を超え、なおかつ、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち、2つにあてはまる状態

問 27 40歳以上の方にお伺いします。

あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつずつ)

	【参加前】参加する直前	【参加後】現在の状況
片脚立ちで靴下がはけない	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
階段を上るのに手すりが必要である	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
家のなかでつまずいたり滑ったりする	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ

問 28 ウォーキングポイント参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。(〇はひとつ)

- | | | |
|-------|---|---------------|
| 1. ある | } | 問 29 へお進みください |
| 2. ない | | 問 30 へお進みください |

問 29 問 28 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。あなたはどの項目にあてはまりますか。(〇はいくつでも可)

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

問 30 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。参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)

【参加前】参加する直前

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



【参加後】現在の状況 (一時的な疾病等は除く)

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

パソコンやスマートフォン、アプリの利用状況等についてお伺いします。

問 31 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。(〇はひとつ)

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| 1. 両方使う | } | 問 32 へお進みください |
| 2. スマートフォンを使う | | |
| 3. パソコンを使う | } | 問 36 へお進みください |
| 4. 両方使わない | | |

問 32 問 31 で、「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方にお伺いします。あなたのスマートフォン携帯状況はどの項目にあてはまると思いますか。(〇はひとつ)

- | |
|------------------------------------|
| 1. 自宅でもたいてい携帯している |
| 2. 外出時はたいてい携帯している (自宅ではあまり携帯していない) |
| 3. バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い |
| 4. ほとんど携帯していない |

問 33 よこはまウォーキングポイント事業ではスマートフォンで参加できる歩数計アプリを配信しています。アプリでも、この事業に参加していますか? (〇はひとつ)

- | | | |
|------------|---|---------------|
| 1. 参加している | } | 問 36 へお進みください |
| 2. 参加していない | | 問 34 へお進みください |

問 34 問 33 で「2. 参加していない」とお答えの方にお伺いします。よこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加したいと思いますか? (〇はひとつ)

- | | | |
|------------|---|---------------|
| 1. 参加したい | } | 問 36 へお進みください |
| 2. 参加したくない | | 問 35 へお進みください |

問 35 問 34 で「2. 参加したくない」とお答えの方に、お伺いします。あなたがよこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加しない理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. 歩数計で参加したいから | 2. 他のアプリがあるから |
| 3. スマートフォンにアプリを入れたくないから | 4. スマートフォンを持ち歩かないから |
| 5. 歩数計測が正確ではないから | 6. 自分の歩数はだいたい分かったから |
| 7. 抽選にあたらなから | 8. 魅力を感じないから |

問 36 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令和2年8月18日（火）までにご投函ください。