



令和 2 年 度

「よこはまウォーキングポイント」

歩数計アプリ参加者

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、年代別構成割合 | 2 |
| 2 回答者の家族の状況 | 3 |
| 3 回答者の就労の状況 | 4 |
| 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 | 5 |
| 5 回答者の「ウォーキングポイントアプリ」参加期間 | 6 |
| 6 回答者の事業の抽選での当選有無 | 7 |
| 7 回答者のアプリ参加時の申込状況 | 8 |
| 8 回答者の事業参加理由 | 9 |
| 9 歩数計との併用状況 | 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アプリ」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アプリ」参加状況 | |
| 1 歩数計アプリ使用状況 | 17 |
| 2 アプリ独自機能の使用状況 | 19 |
| 3 使用したことがあるアプリ機能 | 21 |
| 4 アプリ機能を使用している理由 | 23 |
| 5 アプリ機能を使用していない理由 | 25 |
| V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化 | |
| 1 参加前・後の運動習慣 | 27 |
| 2 参加後の運動実施状況の継続期間 | 29 |
| 3 参加後の外出頻度の変化 | 30 |
| 4 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 | 31 |
| 5 参加前・後の体調や習慣の変化 | 32 |
| 6 参加前・後の体調や習慣の変化内容 | 34 |
| 7 参加前・後の健康感 | 35 |
| VI 自由意見 | 36 |
| VII (40歳以上限定) アプリ参加前後の身体状況の変化 | |
| 1 参加前・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 | 37 |
| 2 参加前・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る」 | 39 |
| (2) 「階段を上るのに手すりが必要である」 | 40 |
| (3) 「家の中でつまずいたり滑ったりする」 | 41 |
| 【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ | 42 |
| VIII 調査票 | |
| 1 アンケート調査票 | 45 |

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」事業における歩数計アプリ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、歩数計アプリの使用状況や、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尋ねし、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歩数計アプリ参加者（令和2年8月18日時点までの参加者）
- (2) 標本数 調査対象に同じ（令和2年7月末時点参加者数 54,726 人、うちログイン者数 18,581 人）
- (3) 調査方法 WEB 上のアンケート専用フォームにログインして回答
- (4) 調査時期 令和2年8月5日～8月18日
- (5) 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、アプリ参加期間、事業抽選当選の有無、アプリ参加時の申込状況、アプリ参加理由、歩数計との併用状況
- (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】 歩数計アプリの使用状況、歩数計アプリ独自機能の使用状況と使用・不使用の理由
- (4) 【「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化】 以下の項目に関する参加前・参加後の状況と変化、運動習慣、運動実施状況および継続期間、外出頻度、周囲の人との会話や挨拶の機会、体調や習慣、健康感
- (5) 【事業への自由意見】
- (6) 【(40歳以上限定)参加前後の身体状況の変化】
メタボリックシンドローム診断結果の変化、ロコモティブシンドロームに関する状況の変化

4 回収結果

3,599 標本（令和2年7月末時点参加者数を母数とした場合の回答率 6.6%）

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、歩数計アプリを開始した平成30年4月から令和2年8月18日までのアプリ参加者全員を対象に、参加者がWEB上のアンケートフォームにIDとPWを入力してログインし、回答する方法で実施しました。

アンケートの実施期間は令和2年8月5日から8月18日で、計3,599人の方からご回答いただき、令和2年7月31日時点の参加者を母数とした回答率は6.6%でした。

1 回答者の男女別、年代別割合

(1) 回答者：男女別

| 性別 | 回答者数 | 割合 |
|----|--------|-------|
| 男性 | 2,019人 | 56.1% |
| 女性 | 1,580人 | 43.9% |
| 全体 | 3,599人 | 100% |

<参考>R2.7月末アプリによる事業参加者割合

| 性別 | 割合 |
|----|-------|
| 男性 | 45.5% |
| 女性 | 54.5% |
| 全体 | 100% |

(2) 回答者：年代別

| 年代別 | 回答者数 | 割合 |
|---------|--------|--------|
| 10・20歳代 | 111人 | 3.1% |
| 30歳代 | 232人 | 6.4% |
| 40歳代 | 815人 | 22.6% |
| 50歳代 | 1,238人 | 34.4% |
| 60歳代 | 873人 | 24.3% |
| 70歳代 | 301人 | 8.4% |
| 80歳以上 | 29人 | 0.8% |
| 全体 | 3,599人 | 100.0% |

<参考>R2.7月末アプリによる事業参加者割合

| 年代別 | 割合 |
|---------|--------|
| 10・20歳代 | 8.1% |
| 30歳代 | 13.2% |
| 40歳代 | 30.0% |
| 50歳代 | 27.8% |
| 60歳代 | 14.9% |
| 70歳代 | 5.2% |
| 80歳以上 | 0.7% |
| 全体 | 100.0% |

(2) 回答者：男女別・年代別

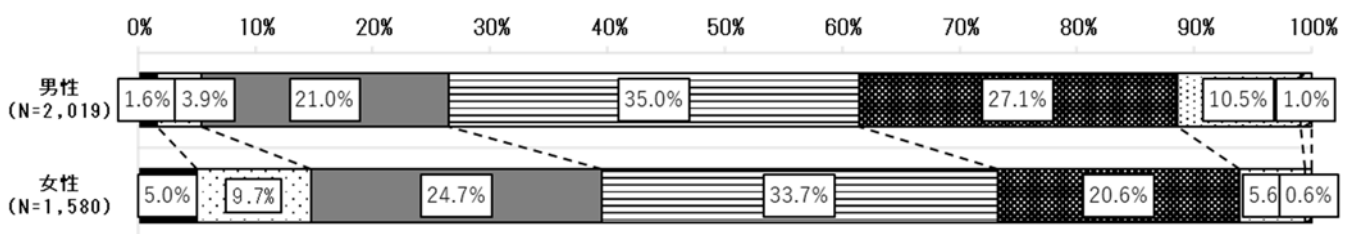
| 年代別 | 男 | 女 | 計 |
|---------|--------------|--------------|--------------|
| 10・20歳代 | 32(1.6%) | 79(5.0%) | 94(3.1%) |
| 30歳代 | 78(3.9%) | 154(9.7%) | 232(6.4%) |
| 40歳代 | 424(21.0%) | 391(24.7%) | 815(22.6%) |
| 50歳代 | 706(35.0%) | 532(33.7%) | 1,238(34.4%) |
| 60歳代 | 547(27.1%) | 326(20.6%) | 873(24.3%) |
| 70歳代 | 212(10.5%) | 89(5.6%) | 301(8.4%) |
| 80歳以上 | 20(1.0%) | 9(0.6%) | 29(0.8%) |
| 全体 | 2,019(56.1%) | 1,580(43.9%) | 3,599(100%) |

<参考>R2.7月末事業参加者割合

| 年代別 | 男 | 女 | 計 |
|---------|-------|-------|-------|
| 10・20歳代 | 2.2% | 6.0% | 8.2% |
| 30歳代 | 4.0% | 9.2% | 13.2% |
| 40歳代 | 13.8% | 16.2% | 30.0% |
| 50歳代 | 13.3% | 14.6% | 27.9% |
| 60歳代 | 8.7% | 6.3% | 15.0% |
| 70歳代 | 3.2% | 1.9% | 5.1% |
| 80歳以上 | 0.3% | 0.3% | 0.6% |
| 全体 | 45.5% | 54.5% | 100% |

男女別の年代内訳 N=3,599 P<0.05

■10・20歳代 □30歳代 ▣40歳代 ▤50歳代 ■60歳代 □70歳代 ▨80歳以上



II アンケート回答者の構成

2 回答者の家族の状況

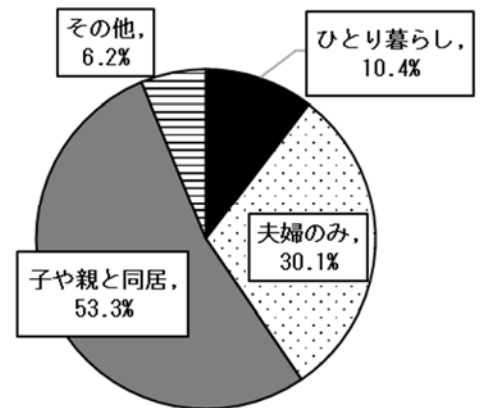
問4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

「子や親と同居」(53.3%)が最も多く、次が「夫婦のみ」(30.1%)でした。

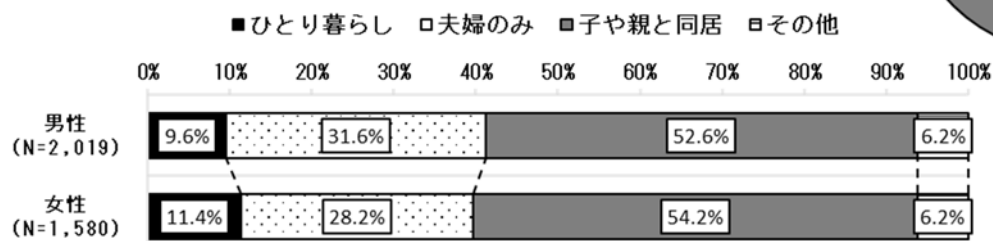
年代別では、50歳代以降は年代が上がるほど「夫婦のみ」が増える傾向が見られました。

N=3,599

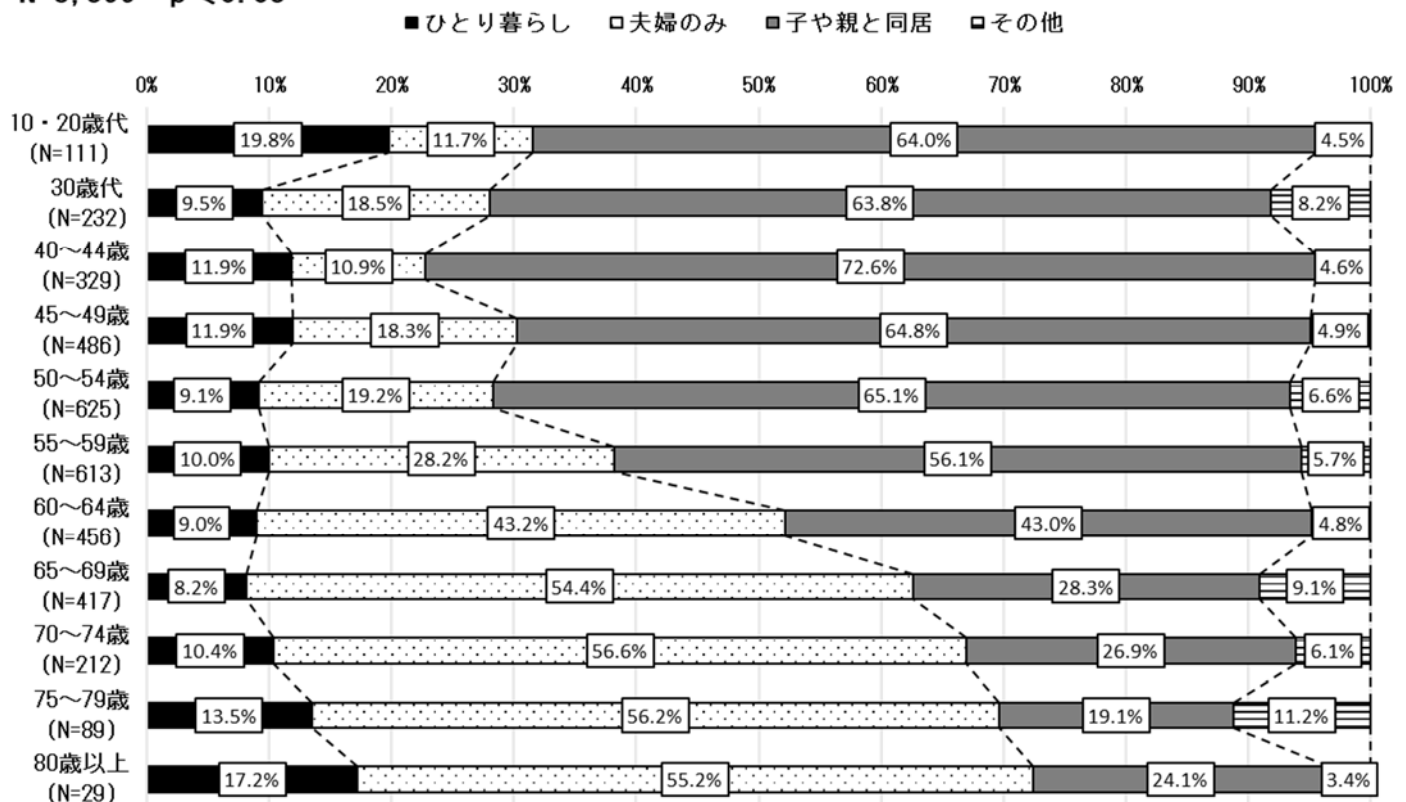
| | | |
|--------|-------|-------|
| ひとり暮らし | 373 | 10.4% |
| 夫婦のみ | 1,084 | 30.1% |
| 子や親と同居 | 1,919 | 53.3% |
| その他 | 223 | 6.2% |



N=3,599 P=0.085



N=3,599 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

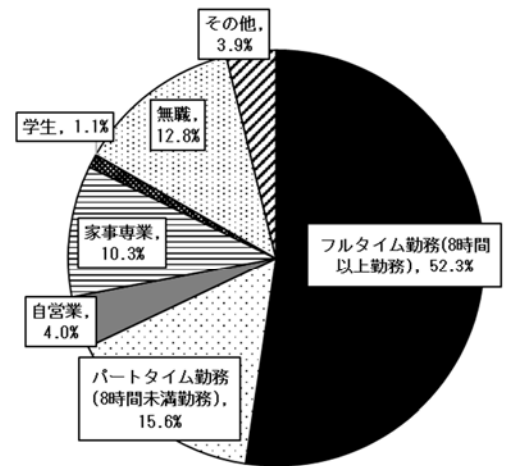
問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(ひとつ選択)

「フルタイム勤務」(52.3%)が最も多く、次が「パートタイム」(15.6%)でした。

男女別では、男性は「フルタイム勤務」(67.2%)と「無職」(16.8%)が女性よりも多く、女性は「パートタイム」(27.7%)と「家事専業」(10.3%)が男性よりも多くなっていました。

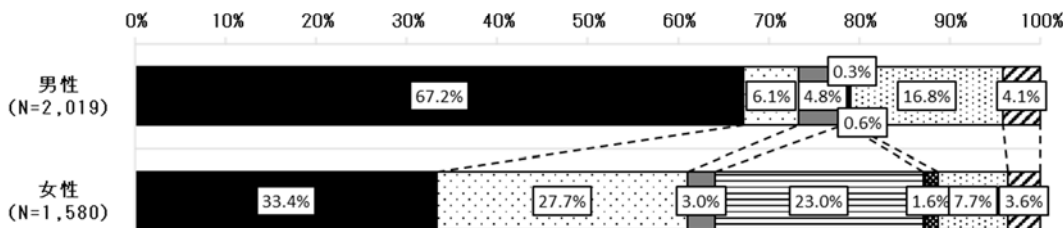
N=3,599

| | | |
|-------------------|-------|-------|
| フルタイム勤務(8時間以上勤務) | 1,884 | 52.3% |
| パートタイム勤務(8時間未満勤務) | 561 | 15.6% |
| 自営業 | 145 | 4.0% |
| 家事専業 | 371 | 10.3% |
| 学生 | 38 | 1.1% |
| 無職 | 461 | 12.8% |
| その他 | 139 | 3.9% |



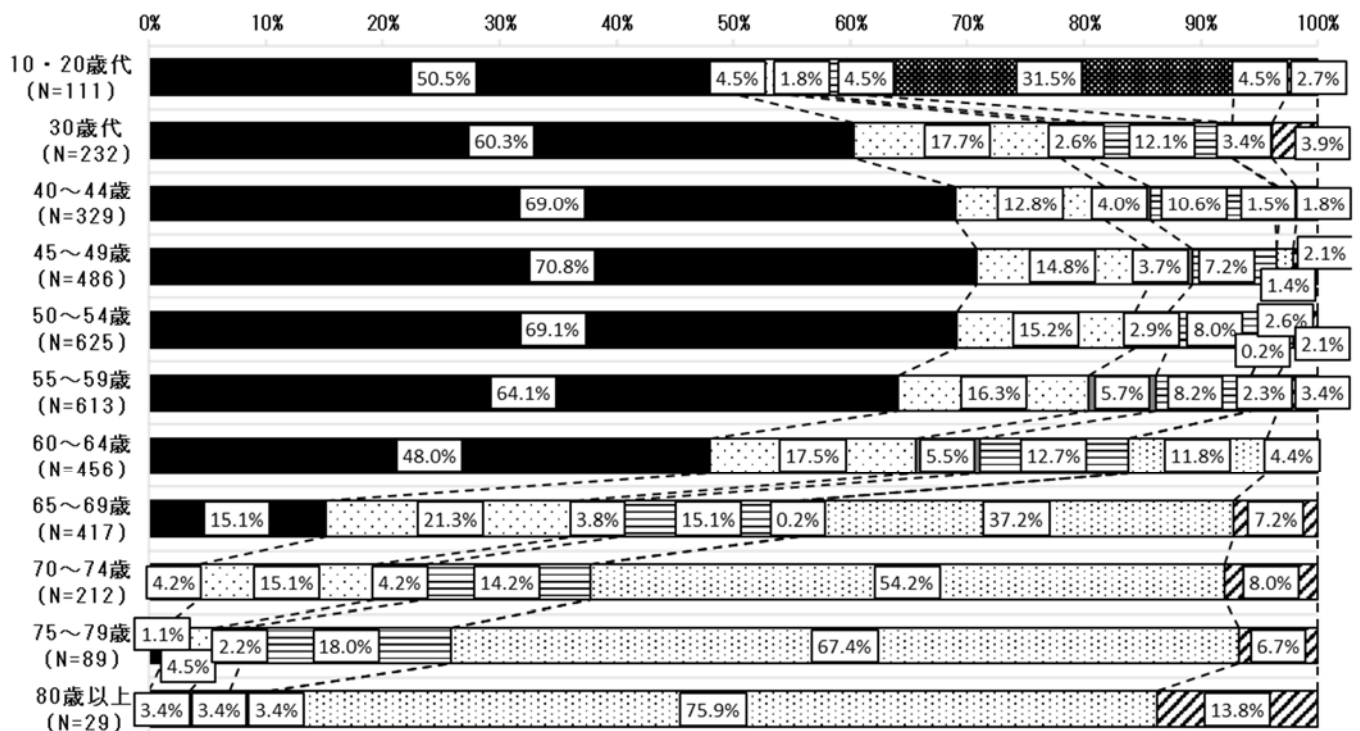
N=3,599 P<0.05

■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=3,599 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。(ひとつ選択)

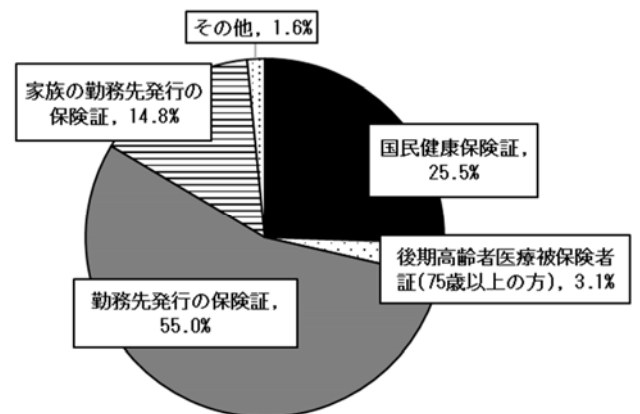
「勤務先発行の保険証」(55.0%)が最も多く、次が「国民健康保険証」(25.5%)でした。

男女別では、「勤務先発行の保険証」は男性の方が女性よりも多く(男性69.3%、女性36.7%)、「家族勤務先発行の保険証」は男性よりも女性の方が多くなっていました(男性1.7%、女性31.6%)。

年代別では、「勤務先発行の保険証」は50～54歳が最も多く(68.3%)、55歳から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ていました。

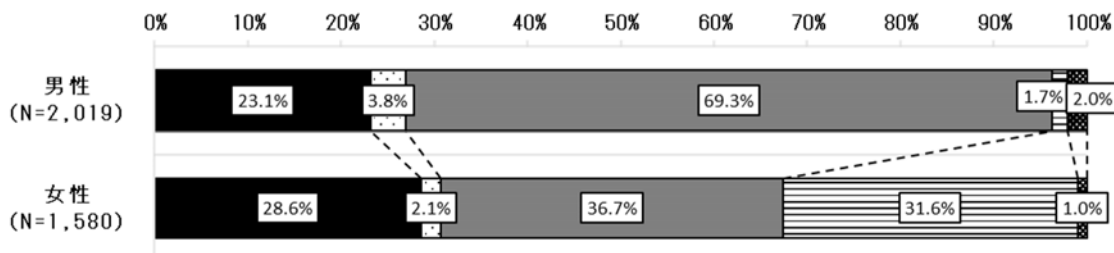
N=3,599

| | | |
|-----------------------|-------|-------|
| 国民健康保険証 | 919 | 25.5% |
| 後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方) | 110 | 3.1% |
| 勤務先発行の保険証 | 1,980 | 55.0% |
| 家族の勤務先発行の保険証 | 533 | 14.8% |
| その他 | 57 | 1.6% |



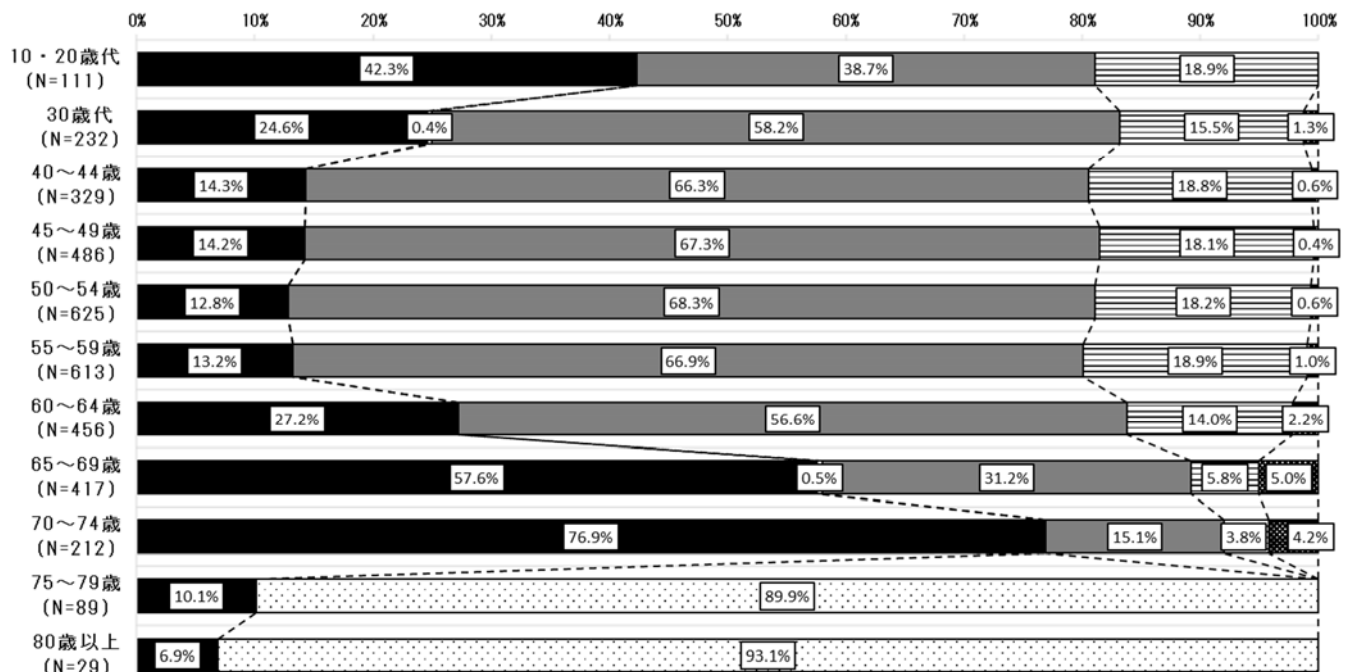
N=3,599 P<0.05

■国民健康保険証 □後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方) ■勤務先発行の保険証 □家族の勤務先発行の保険証 ■その他



N=3,599 P<0.05

■国民健康保険証 □後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方) ■勤務先発行の保険証 □家族の勤務先発行の保険証 ■その他



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アプリ」参加期間

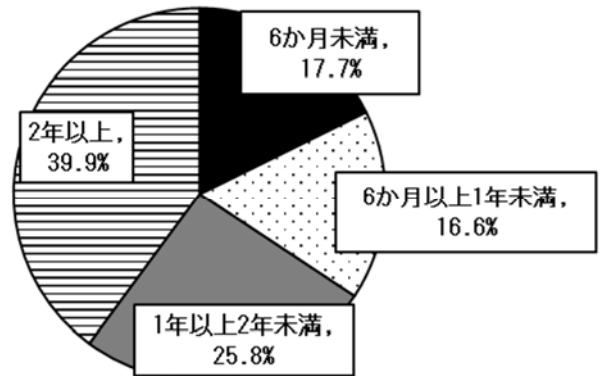
問7 アプリで参加してからどれくらい経ちますか。(ひとつ選択)

2018年4月に開始したアプリの参加期間は、「2年以上」(39.9%)が最も多く、次が「1年以上2年未満」(25.8%)でした。

男女別では、男性の方が女性よりも参加期間が長く、年代別では、45歳以上の年代では2年以上が最も多くなっていました。

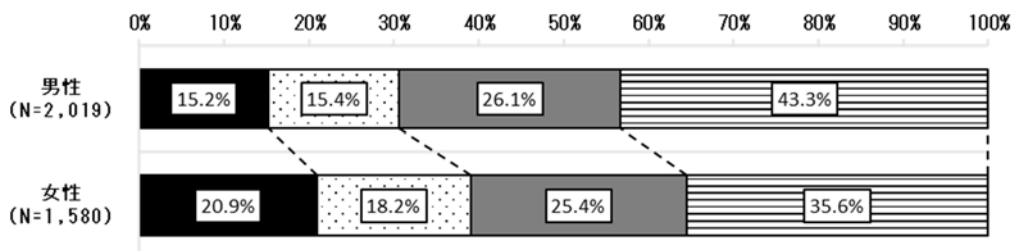
N=3,599

| | | |
|-----------|-------|-------|
| 6か月未満 | 637 | 17.7% |
| 6か月以上1年未満 | 598 | 16.6% |
| 1年以上2年未満 | 928 | 25.8% |
| 2年以上 | 1,436 | 39.9% |



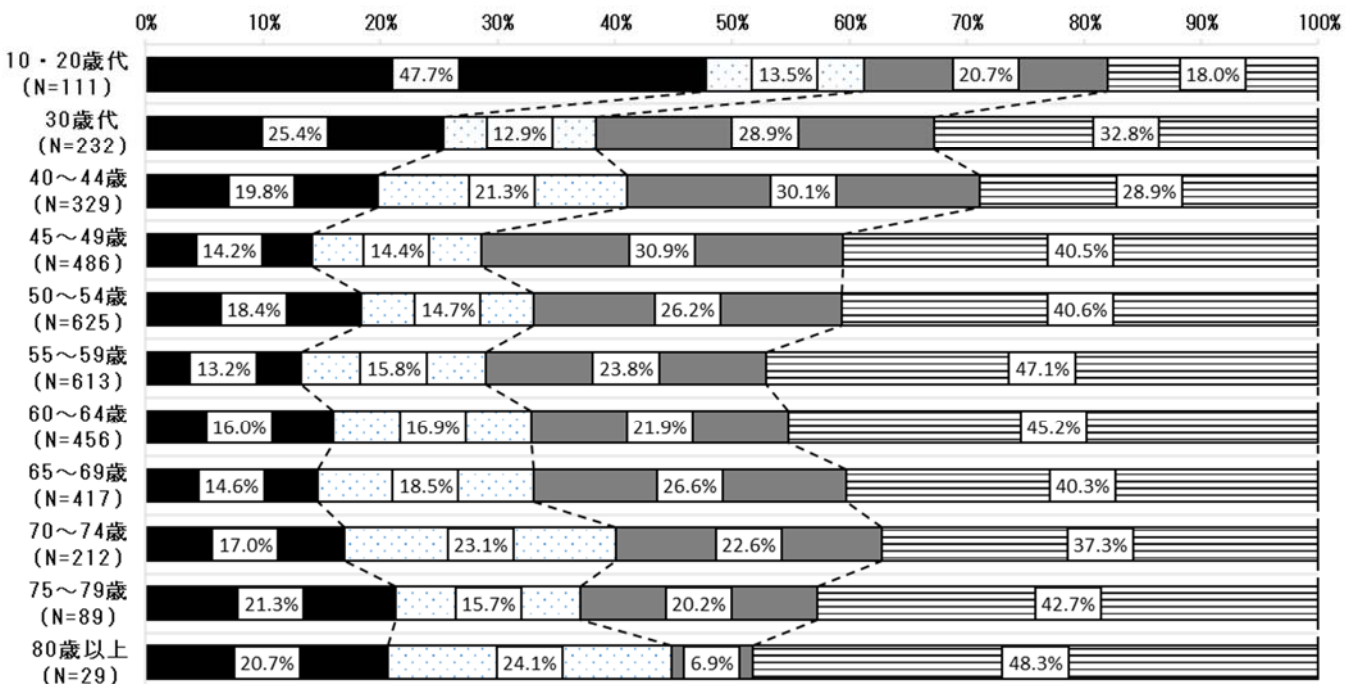
N=3,599 P<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上2年未満 ▩2年以上



N=3,599 P<0.05

■6か月未満 □6か月以上1年未満 ▨1年以上2年未満 ▩2年以上



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

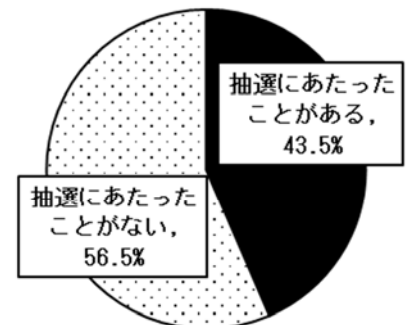
問8 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。（ひとつ選択）

「抽選にあたったことがある」人は43.5%でした。

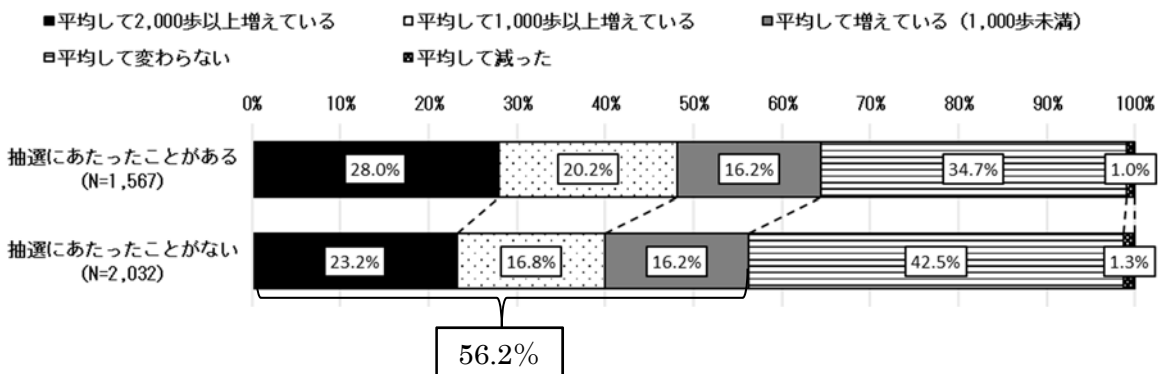
抽選にあたったことがある人は「平均して増えている（2,000歩以上）」と回答した人の割合が、ない人よりも多くなっていました。あたったことがない人も、そのうち56.2%の人が、平均して歩数が増えている、と回答していました。また、抽選にあたったことがある人の方が、運動している割合が高い傾向にありました。

N=3,599

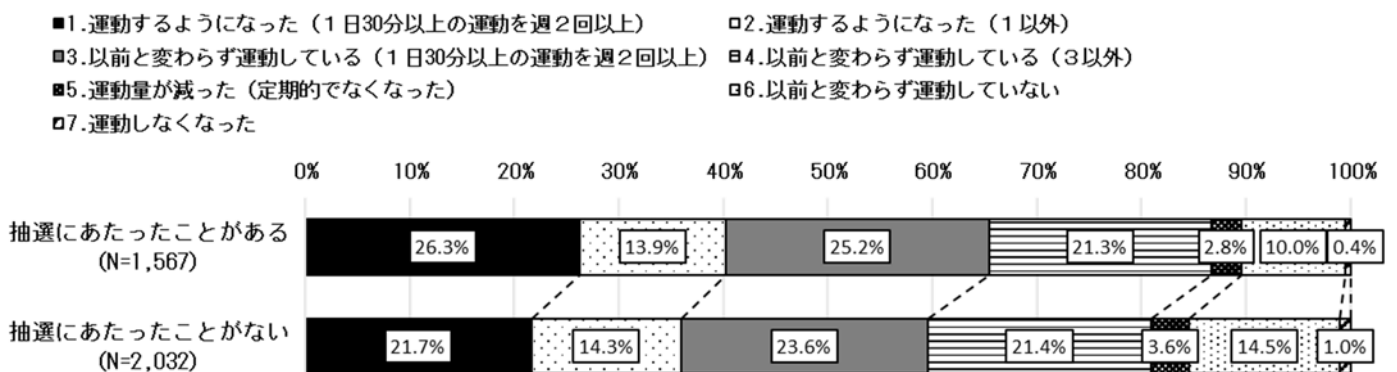
| | | |
|--------------|-------|-------|
| 抽選にあたったことがある | 1,567 | 43.5% |
| 抽選にあたったことがない | 2,032 | 56.5% |



当選有無別の歩数の変化 N=3,599 p<0.05



当選有無別の参加後の運動状況 N=3,599 p<0.05



【参考】抽選

- ・歩数データを、アプリ上で送信すると、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 回答者のアプリ参加時の申込状況

問9 アプリにはどのようにして参加しましたか。(ひとつ選択)

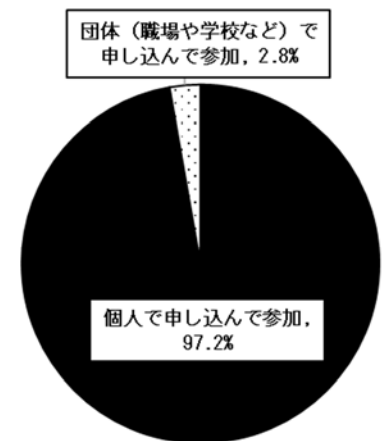
全体では、「個人で申し込んで参加」が97.2%を占めていました。

年代別では、概ね年代が上がるにつれ「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。

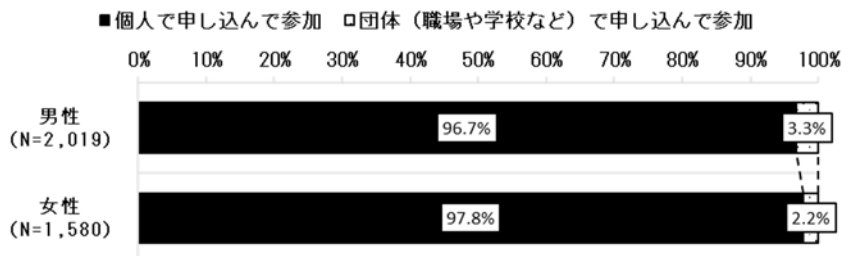
申込状況別に歩数変化をみると、統計学的に差はありませんでしたが、個人で申し込んで参加した人の方が、団体に申し込んで参加した人よりも、歩数が「平均して増えている」と回答した人の割合が多くなっていました。

N=3,599

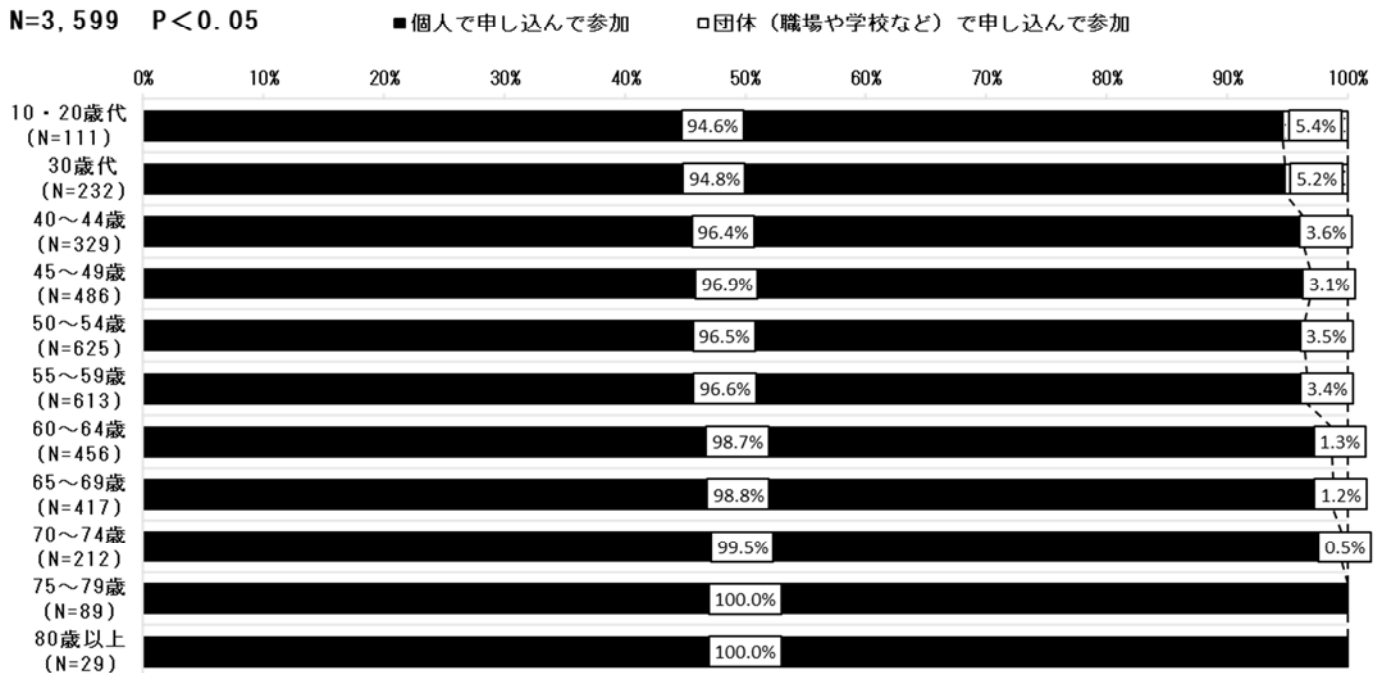
| | | |
|---------------------|-------|-------|
| 個人で申し込んで参加 | 3,499 | 97.2% |
| 団体（職場や学校など）で申し込んで参加 | 100 | 2.8% |



N=3,599 P<0.05

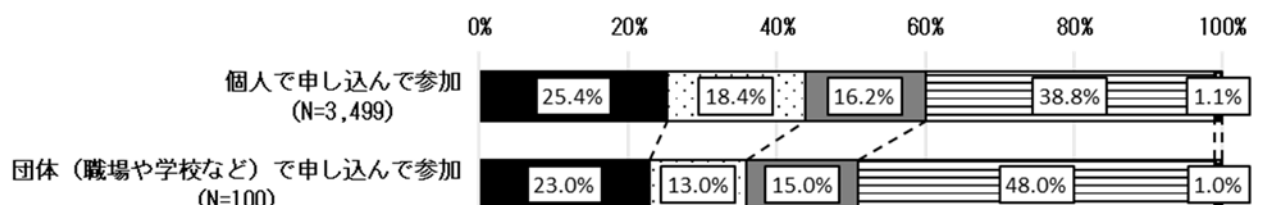


N=3,599 P<0.05



参加申込状況別の一日の歩数変化 N=3,599 P=0.409

■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



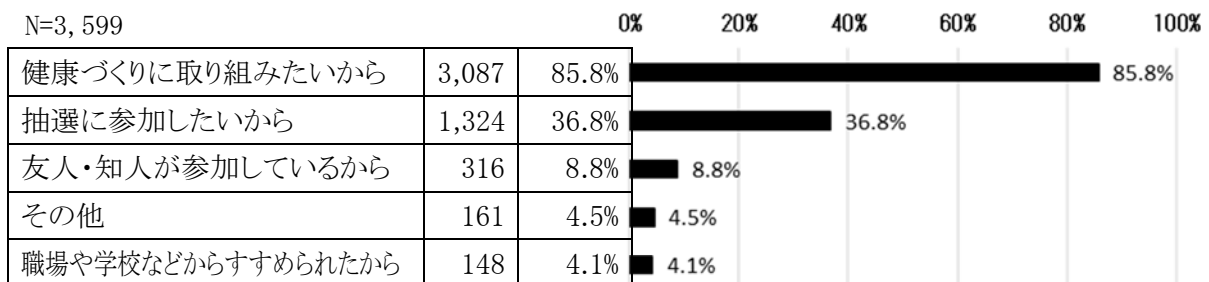
II アンケート回答者の構成

8 回答者の事業参加理由

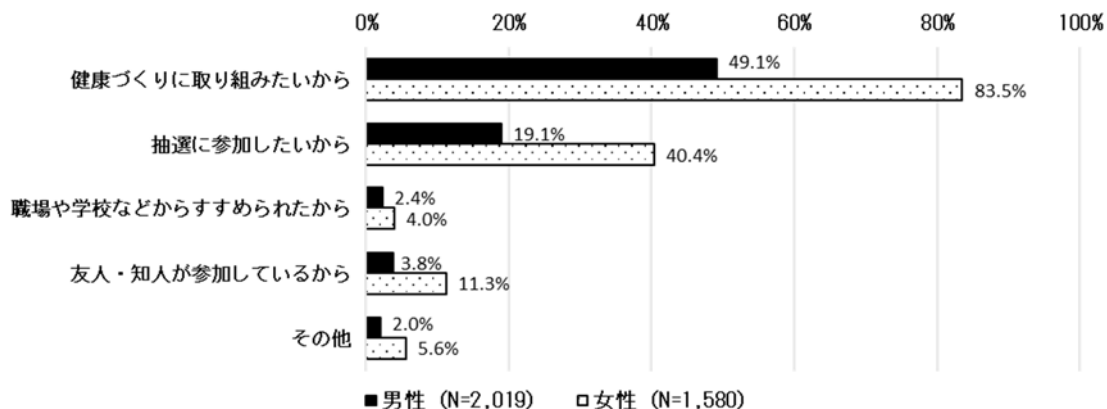
問 10 あなたがこの事業に参加した理由を教えてください。(複数選択可)

「健康づくりに取り組みたいから」(85.8%)が最も多く、次いで「抽選に参加したいから」(36.8%)、「友人・知人が参加しているから」(8.8%)、の順でした。

参加申し込み状況別にみると、個人で申込をした人、団体で申込をした人、いずれも「健康づくりに取り組みたいから」が最も多くなっていましたが、個人で申込をした人は、「抽選に参加したいから」が次に多い(37.2%)のに対し、団体で申込をした人では「職場や学校などからすすめられたから」が次に多く(52.0%)になっていました。

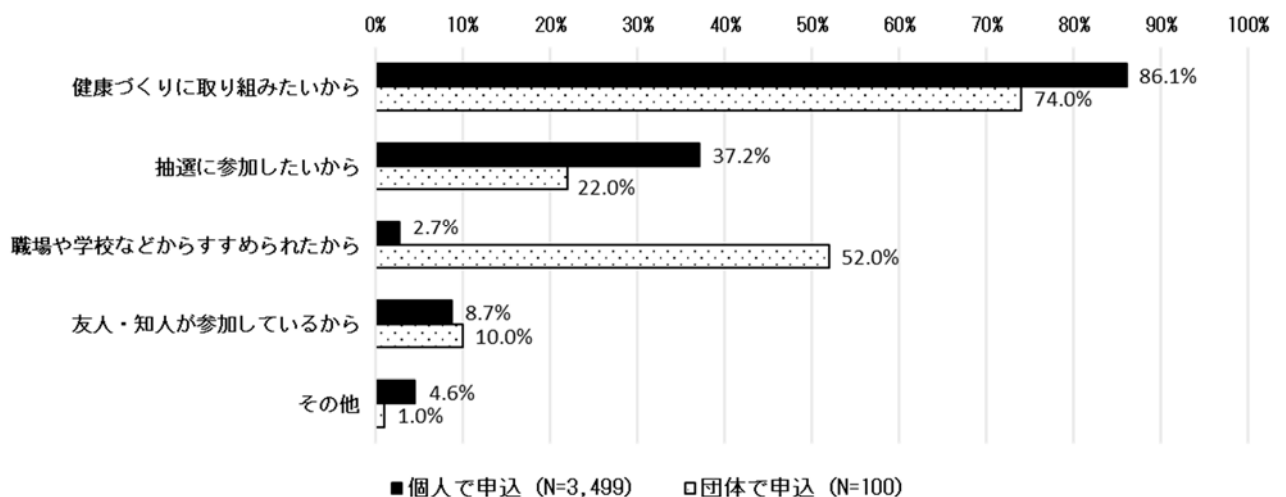


男性 (N=2,019) 女性 (N=1,580) ※複数回答可



(参考) 事業参加の(個人申込・団体申込)別の参加理由

個人で申込 (N=3,499) 団体で申込 (N=100) ※複数回答可



II アンケート回答者の構成

9 歩数計との併用状況

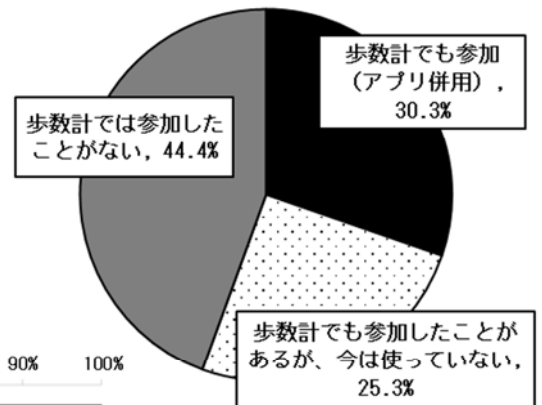
問 11 この事業に歩数計でも参加している、又は参加したことがありますか。(ひとつ選択)

「歩数計では参加したことがない」と回答した人が 44.4%と最も多く、「歩数計でも参加(アプリ併用)」は 25.3%、「歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない」と回答した人は 25.3%でした。

年代別では、年代が上がるほど「歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない」と回答した人が多く、若いほど「歩数計で参加したことがない」人が多くなっていました。

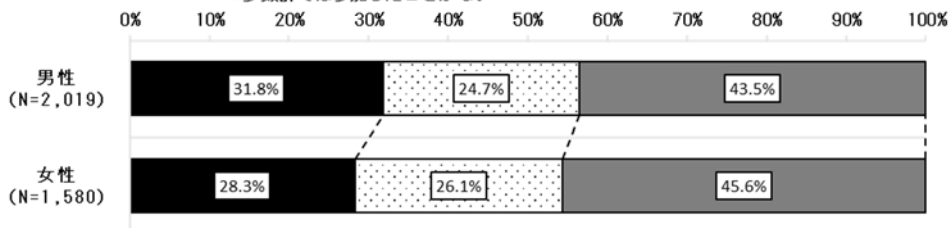
N=3,599

| | | |
|--------------------------|-------|-------|
| 歩数計でも参加(アプリ併用) | 1,090 | 30.3% |
| 歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない | 910 | 25.3% |
| 歩数計では参加したことがない | 1,599 | 44.4% |



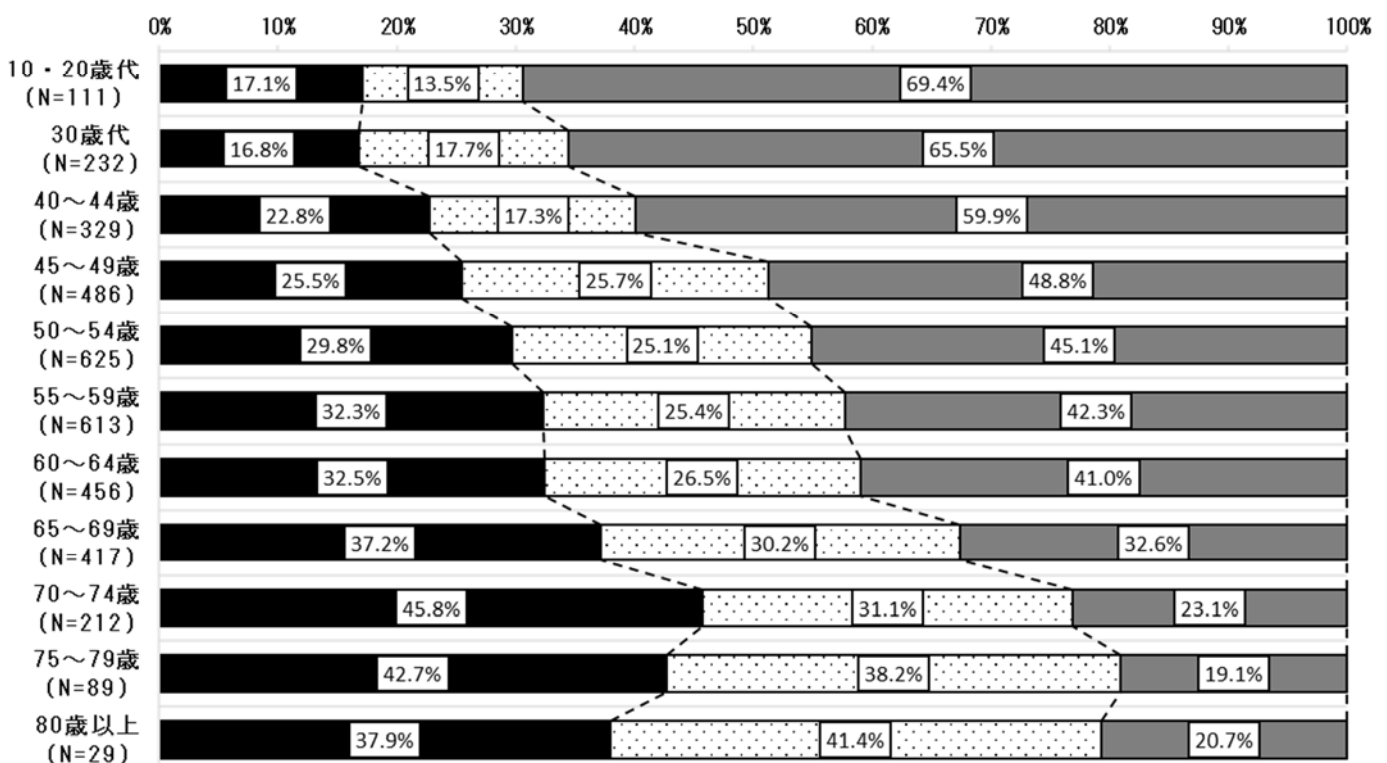
N=3,599 P=0.070

- 歩数計でも参加している(歩数計とアプリを併用している)
- 歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない
- ▨歩数計では参加したことがない



N=3,599 P<0.05

- 歩数計でも参加している(歩数計とアプリを併用している)
- 歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない
- ▨歩数計では参加したことがない



Ⅲ ウォーキング状況

1 一日平均歩数

問12 スマートフォンを持ち歩いていない時間の歩数を含め、あなたの一日の歩数はどれくらいですか。
(ひとつ選択)

「9,000歩以上」と回答した人が一番多く、次が「7,000～8,499歩」でした。

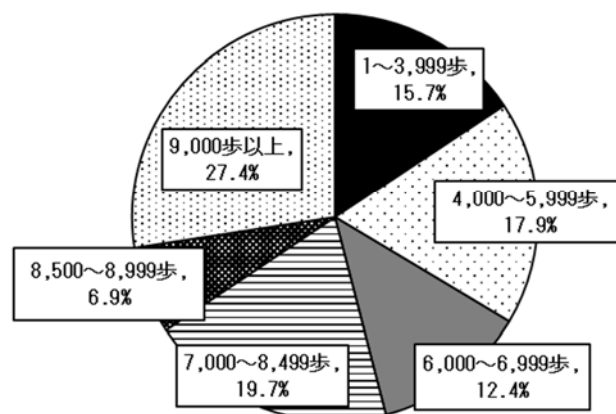
男女別では、7,000歩未満(6,999歩まで)は、女性の方が多くなっていましたが、7,000歩以上では男性の方が多くなっていました。

年代別では、40歳代以上では「9,000歩以上」が最も多くなっていました。

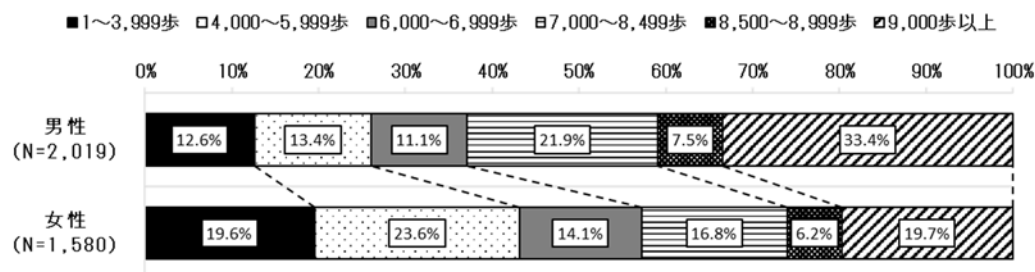
職業別では、フルタイム勤務や無職の人で歩数が多く、学生は「1歩～3,999歩」が39.5%と、最も歩数が少ない傾向でした。また、歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数が「平均して増えている」と回答している人が多い傾向も見られました。

N=3,599

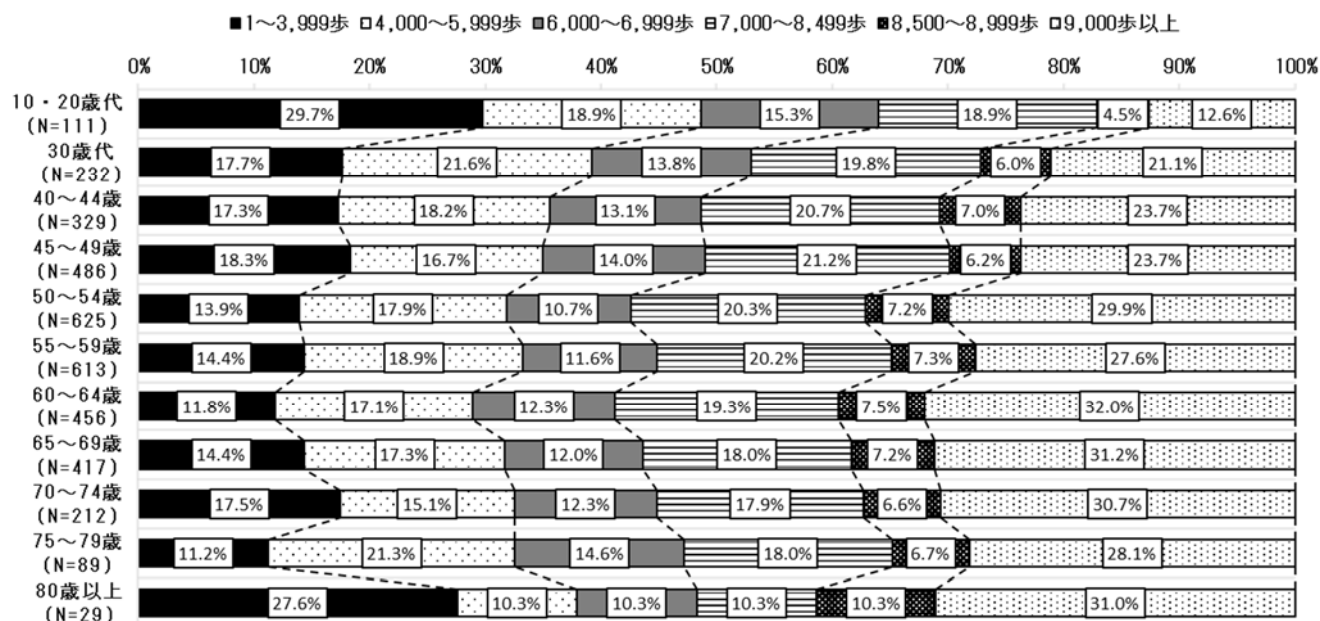
| | | |
|--------------|-----|-------|
| 1～3,999歩 | 564 | 15.7% |
| 4,000～5,999歩 | 644 | 17.9% |
| 6,000～6,999歩 | 446 | 12.4% |
| 7,000～8,499歩 | 709 | 19.7% |
| 8,500～8,999歩 | 249 | 6.9% |
| 9,000歩以上 | 987 | 27.4% |



N=3,599 P<0.05

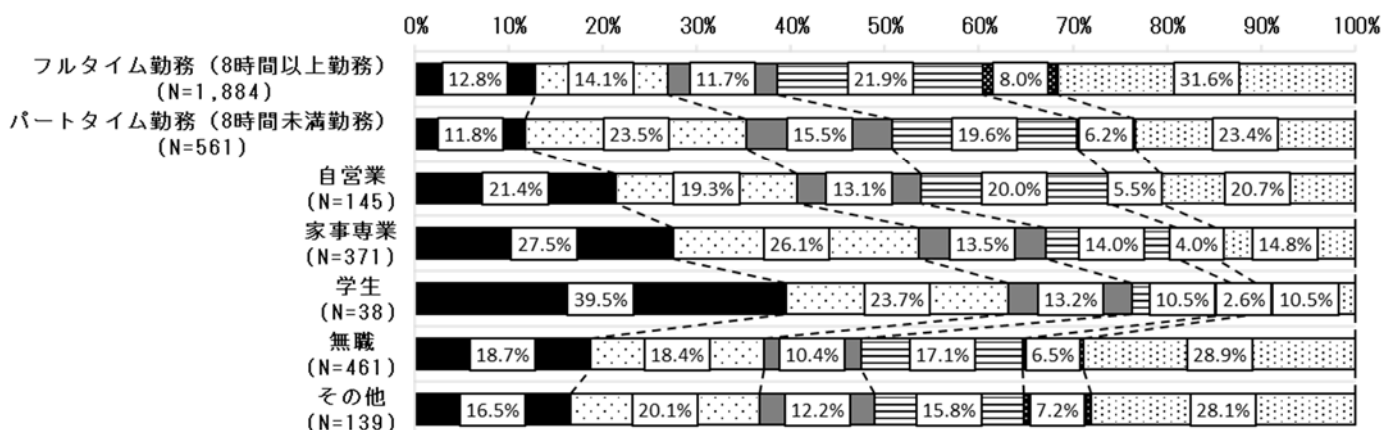


N=3,599 P<0.05



職業別の一日の歩数 N=3,599 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

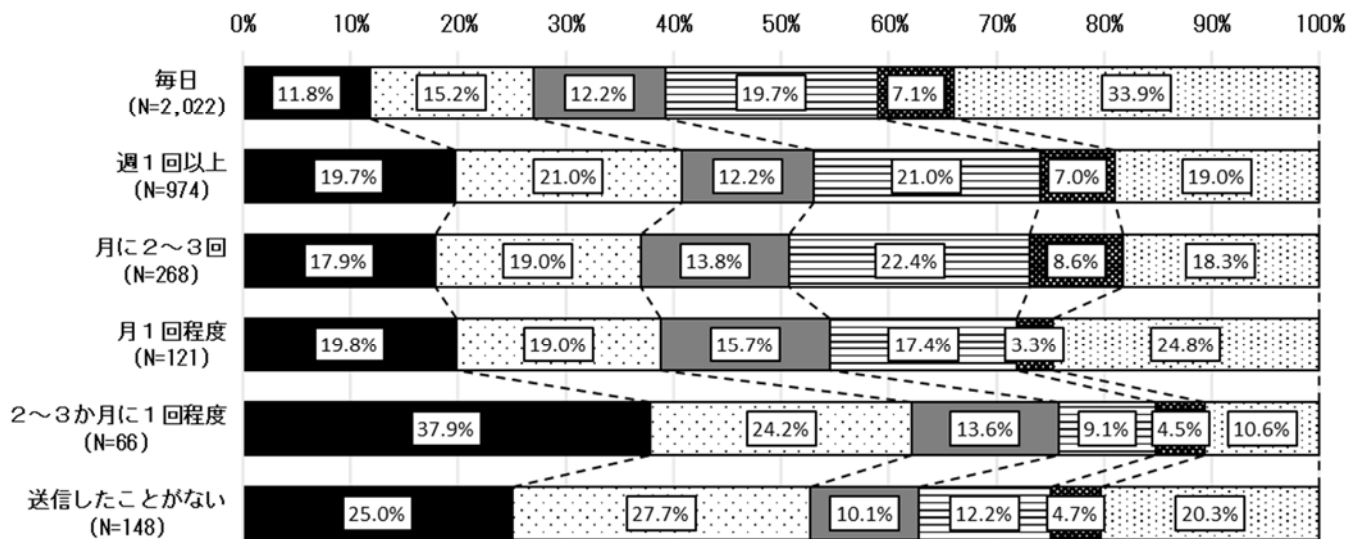


(参考1) 歩数データ送信頻度別の「一日の歩数」

毎日歩数データを送信している人が最も一日の歩数が多くなっていました。

歩数データ送信頻度別の一日の歩数 N=3,599 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

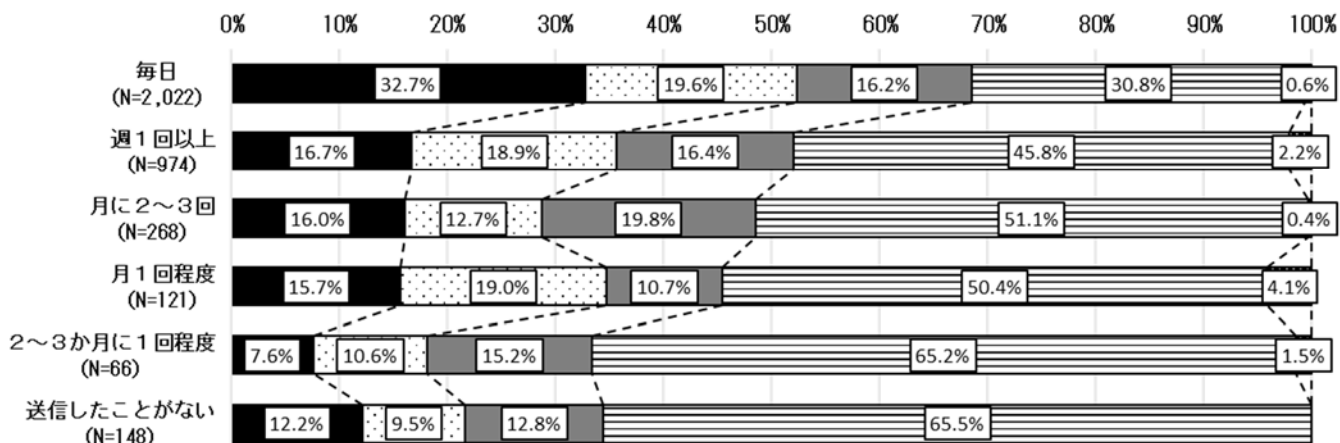


(参考2) 歩数データ送信頻度別の「一日の歩数変化」

歩数データ送信頻度が多いほど、事業参加による歩数増加が多くなっていました。

歩数データ送信頻度別の一日の歩数変化 N=3,599 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

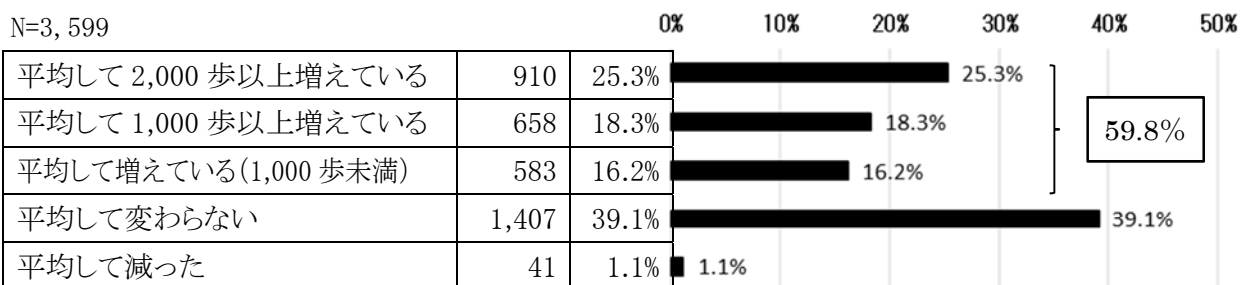
2 「ウォーキングポイントアプリ」参加後の一日平均歩数の変化

問 13 この事業にアプリで参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

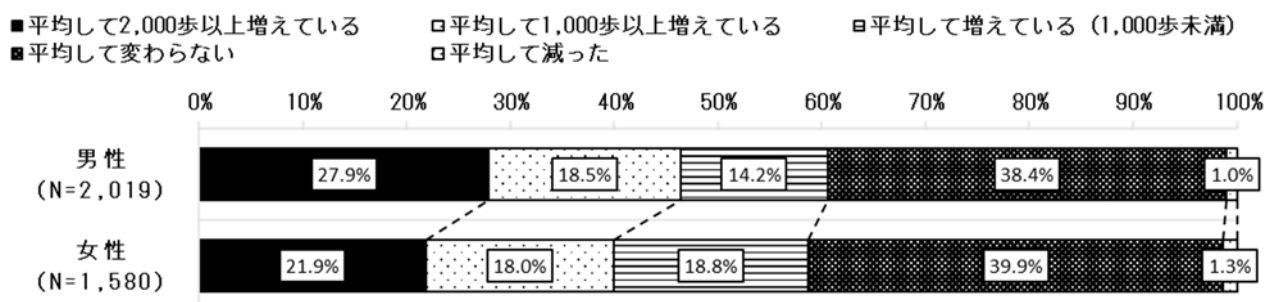
「平均して増えている」と回答した人が、59.8%でした。市民の健康づくりの指針である「第2期健康横浜 21」で行動目標としている、「あと1,000歩、歩く」については、回答者の43.6%（「平均して増えている（1,000歩以上）」）が達成していました。

年代別では、年代が上がるほど「平均して増えている」と回答している人の割合が多くなる傾向がみられ、特に60歳以上の年代で、平均して1,000歩以上増えていると回答した人の割合が高く（48～69%）なっていました。

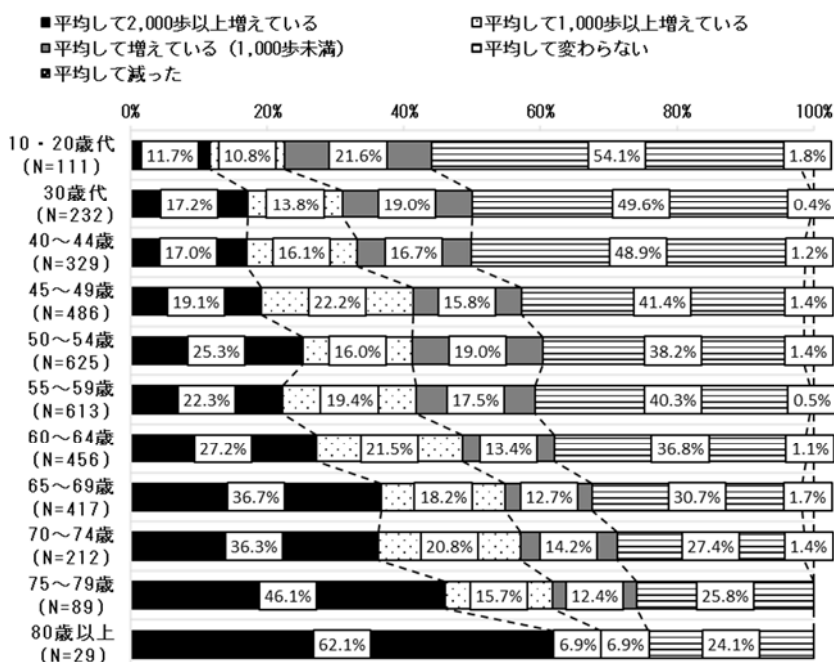
また、参加前は「運動をしていなかった」人の56%が、一日の歩数が「平均して増えている」と回答しており、事業への参加が歩数の増加につながっていました。



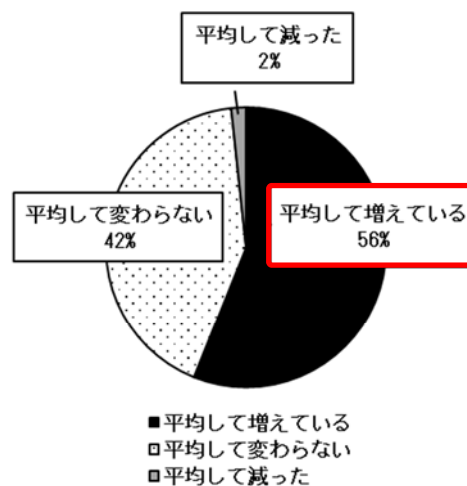
N=3,599 P<0.05



N=3,599 P<0.05



「運動していなかった」と回答した人の一日の歩数変化 N=1,118

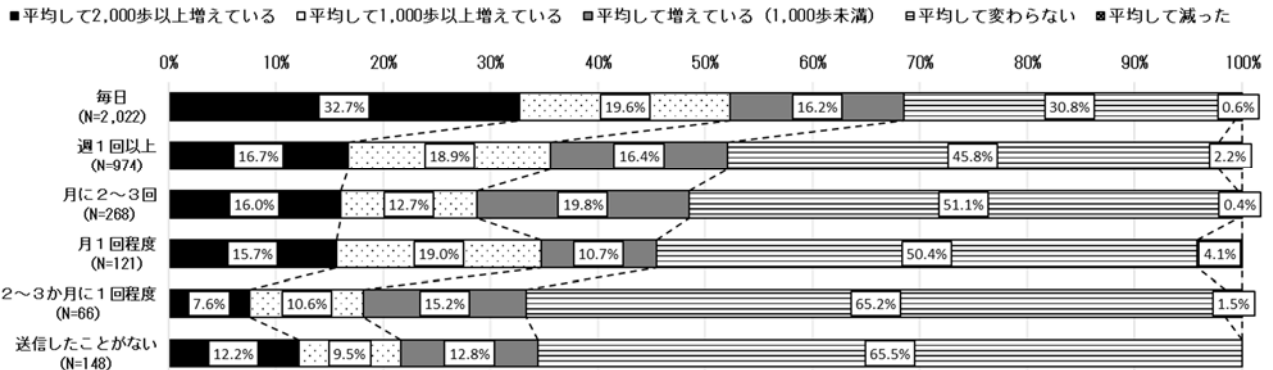


Ⅲ ウォーキング状況

(参考1) 「歩数データ送信頻度」からみた歩数の変化

歩数データを送信したことがある人では、送信頻度が多いほど平均して歩数が増えています。

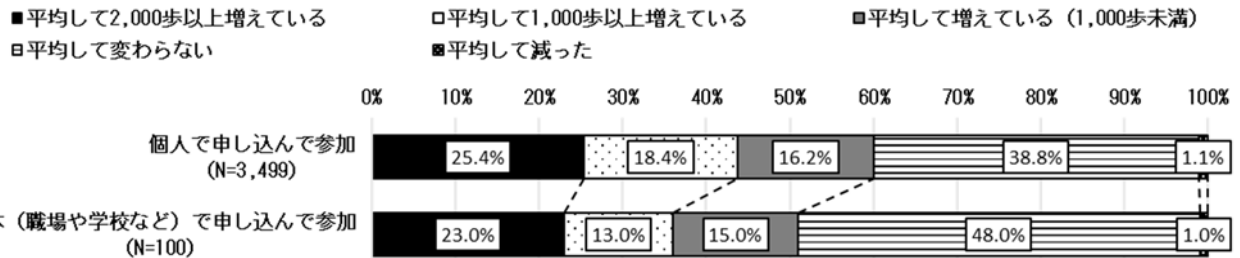
歩数データ送信頻度別の一日の歩数変化 N=3,599 p<0.05



(参考2) 「参加申込状況」からみた歩数の変化

統計学的な差はみられませんが、個人で申し込んで参加した人の方が、歩数が増えています。

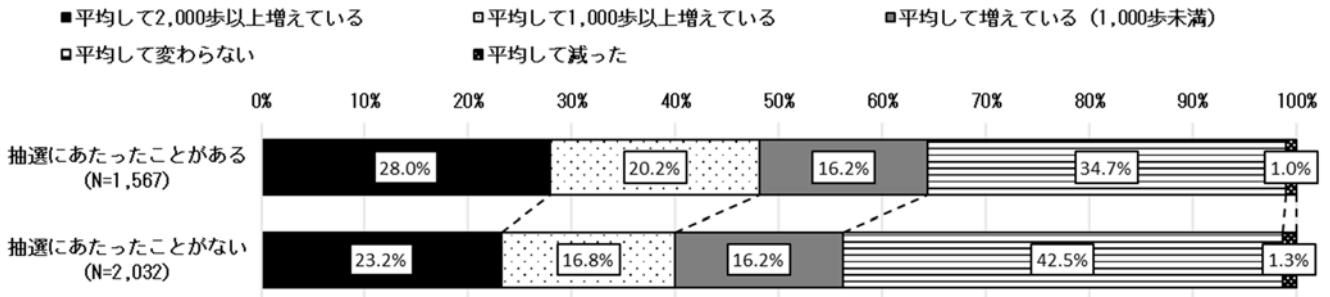
参加申込状況別の一日の歩数変化 N=3,599 P=0.409



(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す。

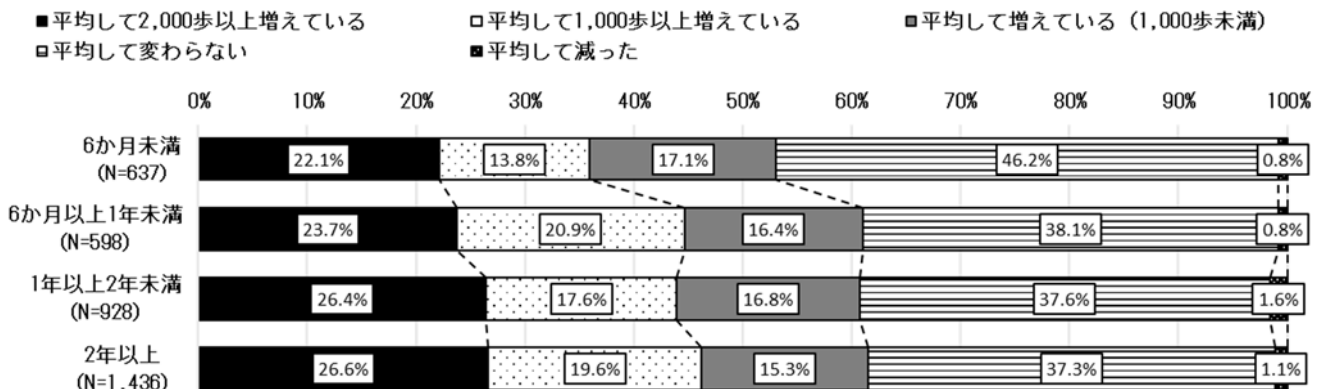
当選有無別の一日の歩数変化 N=3,599 p<0.05



(参考4) 「アプリ参加期間」からみた歩数の変化

参加期間が長い人ほど、歩数が増えている人と回答した人が多くなる傾向がみられました。

アプリ参加期間別の一日の歩数変化 N=3,599 p<0.05



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 14 1週間にどれくらい歩いていますか。なお、「30分以上歩く」は連続していない30分も含まれます。
（ひとつ選択）

「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80.0%でした。

男女別では男性の方が女性よりも運動習慣がある人が多くなっていました。

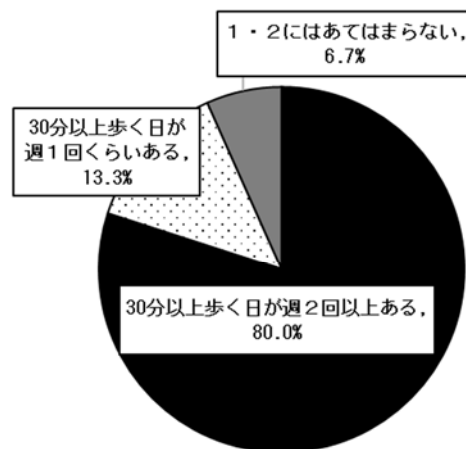
年代別では、男性は全ての世代で74%を超えていました。女性は30代以下で60%台とやや低い数値が見られましたが、40歳以上の年代では75%以上の人に運動習慣がありました。

また、運動していなかった人のうち65～71%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。

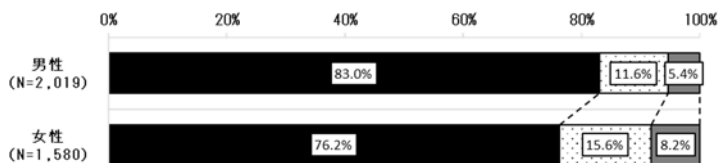
N=3,599

| | | |
|-------------------|-------|-------|
| 30分以上歩く日が週2回以上ある | 2,879 | 80.0% |
| 30分以上歩く日が週1回くらいある | 480 | 13.3% |
| 1・2にはあてはまらない | 240 | 6.7% |



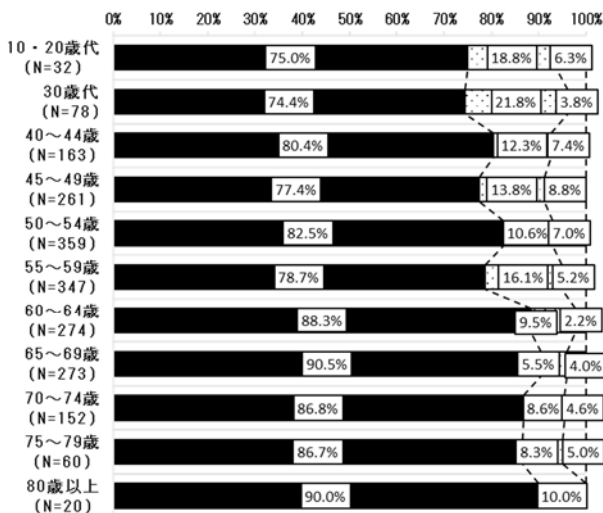
N=3,599 P<0.05

■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



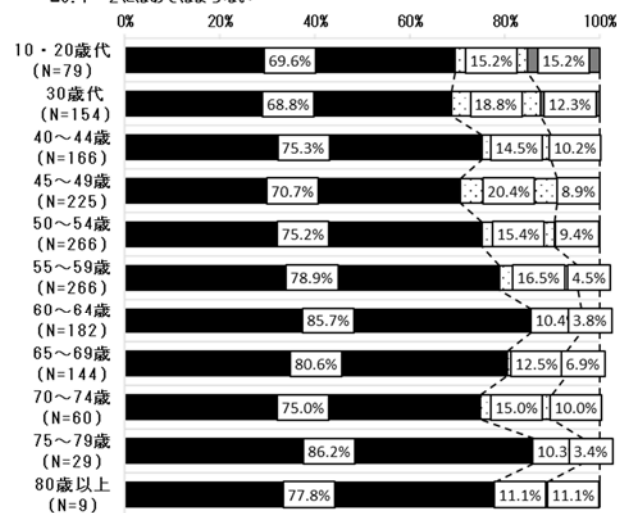
男性 N=2,019 P<0.05

■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



女性 N=1,580 P<0.05

■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



参加前の運動状況別の1週間の歩行 N=3,599 p<0.05

■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



Ⅲ ウォーキング状況

4 ウォーキング状況の継続期間

問15 問14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）

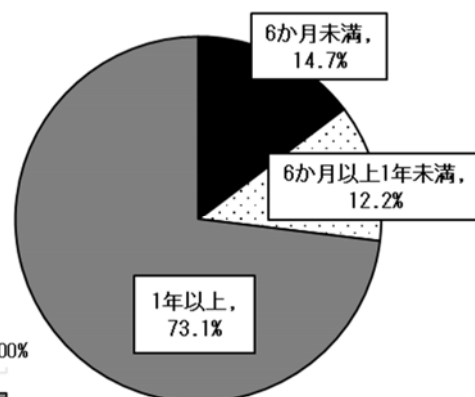
73.1%が、その状態を「1年以上」継続していました。

男女別では男性の方が長く継続している割合が女性よりも高く、年代別では、64歳までは年代が上がるほど「1年以上」継続している割合が最も高くなっていました。

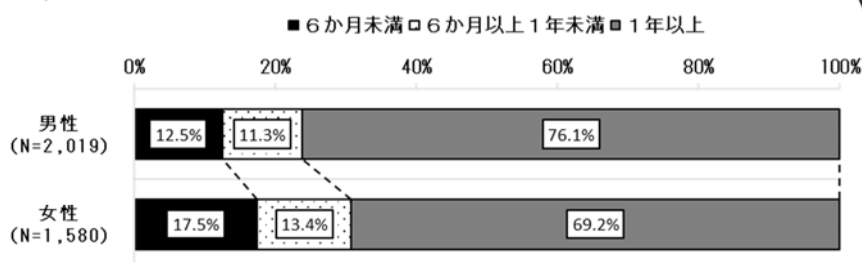
また、歩行習慣とその継続期間をみると、運動習慣が身につけている人ほど、その継続期間が長くなっていました。

N=3,599

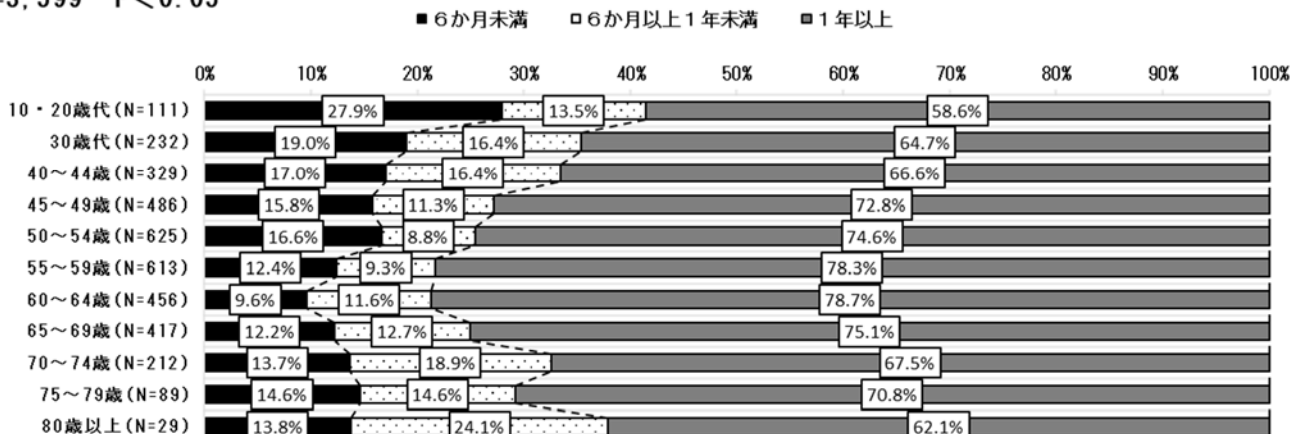
| | | |
|-----------|-------|-------|
| 6か月未満 | 529 | 14.7% |
| 6か月以上1年未満 | 440 | 12.2% |
| 1年以上 | 2,630 | 73.1% |



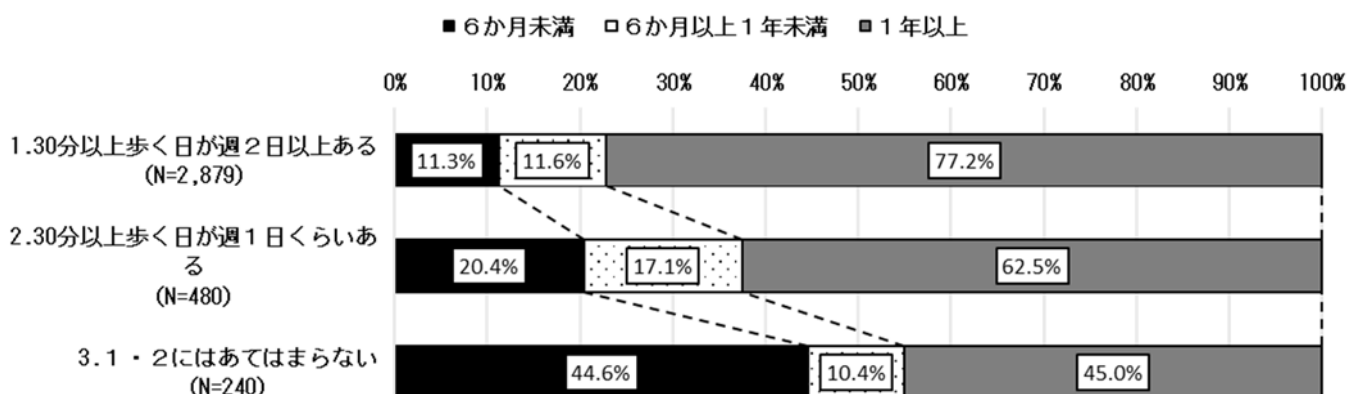
N=3,599 P<0.05



N=3,599 P<0.05



1週間の歩行習慣とその継続期間 N=3,599 p<0.05



IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

1 歩数計アプリ使用状況

問 16 どれくらいの頻度で歩数データを送信していますか。(ひとつ選択)

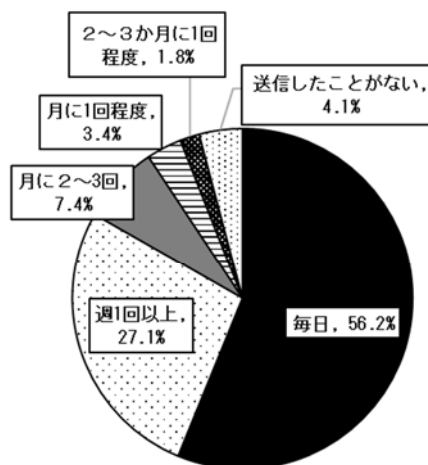
「毎日」(56.2%)が最も多く、次に「週1回以上」(27.1%)でした。

男女別では、男性の方が送信頻度が高い傾向がみられ、年代別では、10・20歳代を除いて、「毎日」送信している人の割合が最も多くなっていました。

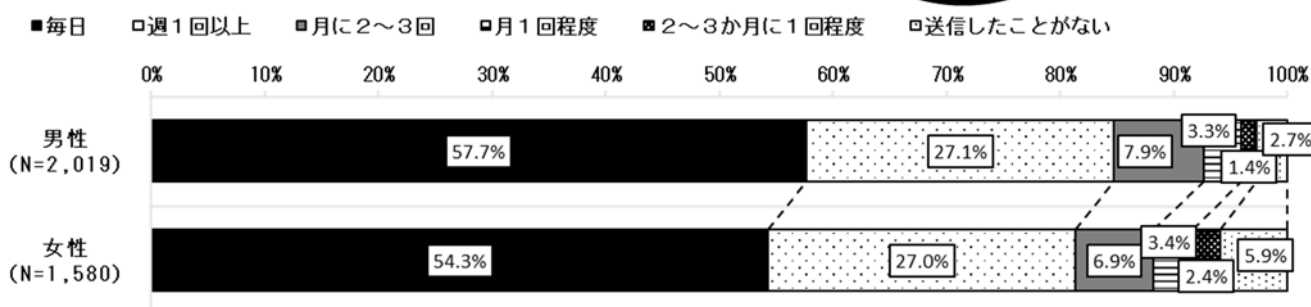
また、歩数の送信頻度と参加後の運動状況をみると、「運動するようになった」と回答した割合が最も高いのは「毎日」、であり、概ね送信頻度が高いほど参加後の運動状況が改善している傾向が見られました。

N=3,599

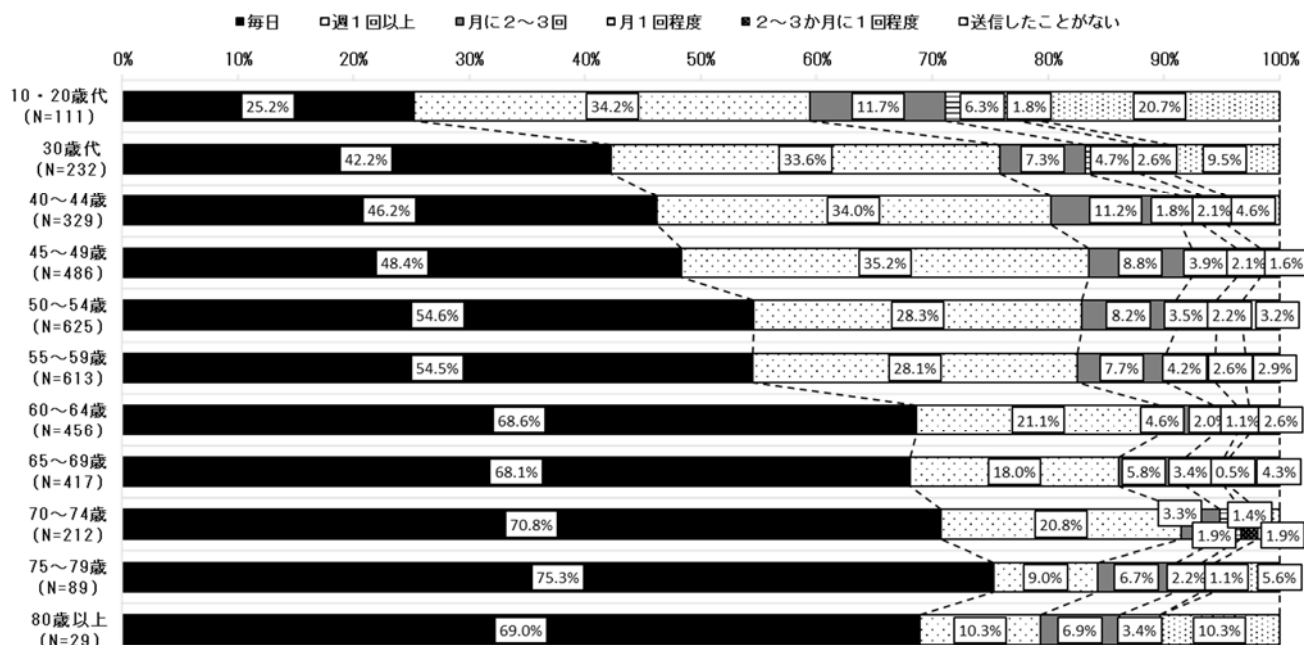
| | | |
|------------|-------|-------|
| 毎日 | 2,022 | 56.2% |
| 週1回以上 | 974 | 27.1% |
| 月に2~3回 | 268 | 7.4% |
| 月に1回程度 | 121 | 3.4% |
| 2~3か月に1回程度 | 66 | 1.8% |
| 送信したことがない | 148 | 4.1% |



N=3,599 P<0.05



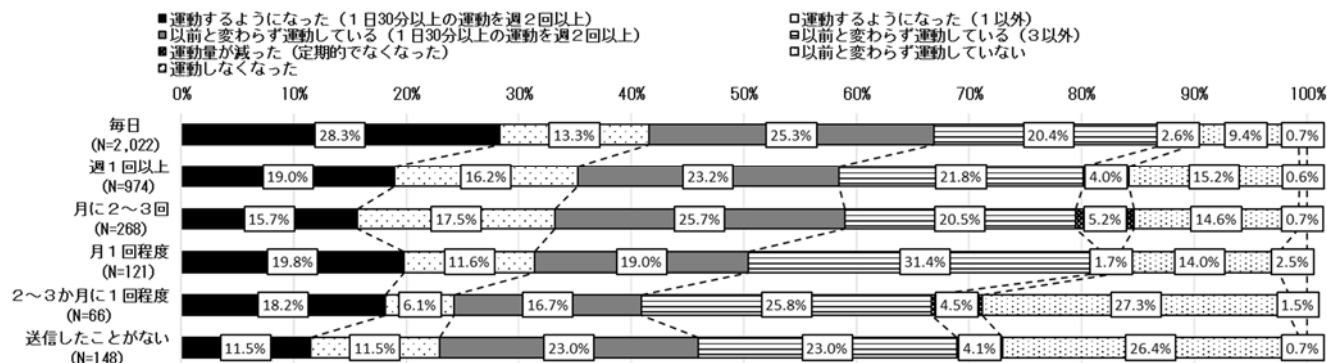
N=3,599 P<0.05



(参考1) 歩数データ送信頻度別にみる「アプリ参加後の運動状況」

毎日歩数を送信している人が最も、運動するようになった人が多くなっていました。

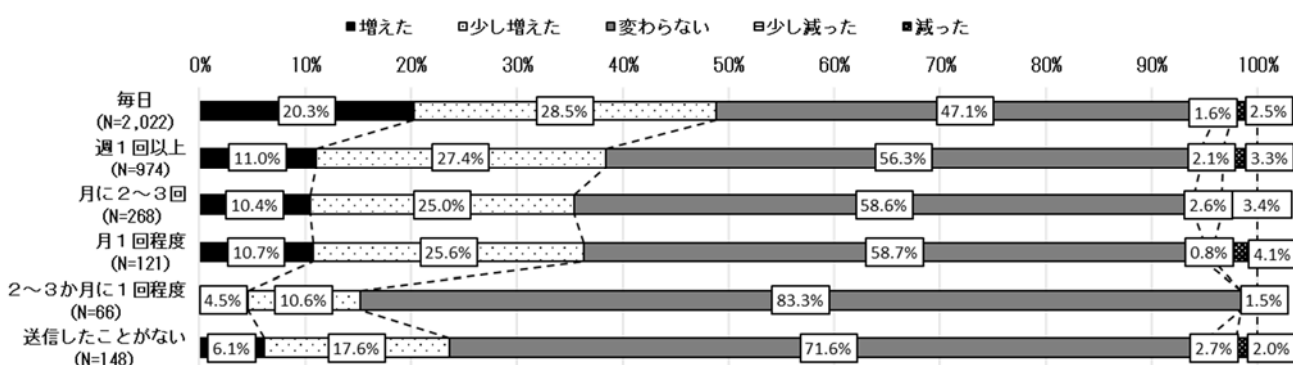
歩数データ送信頻度別の参加後の運動実施状況 N=3,599 p<0.05



(参考2) 歩数データ送信頻度別にみる「外出頻度の変化」

統計学的に有意とはいえませんが、毎日歩数を送信している人が最も外出が「増えた」と回答した人の割合が多くなっていました。

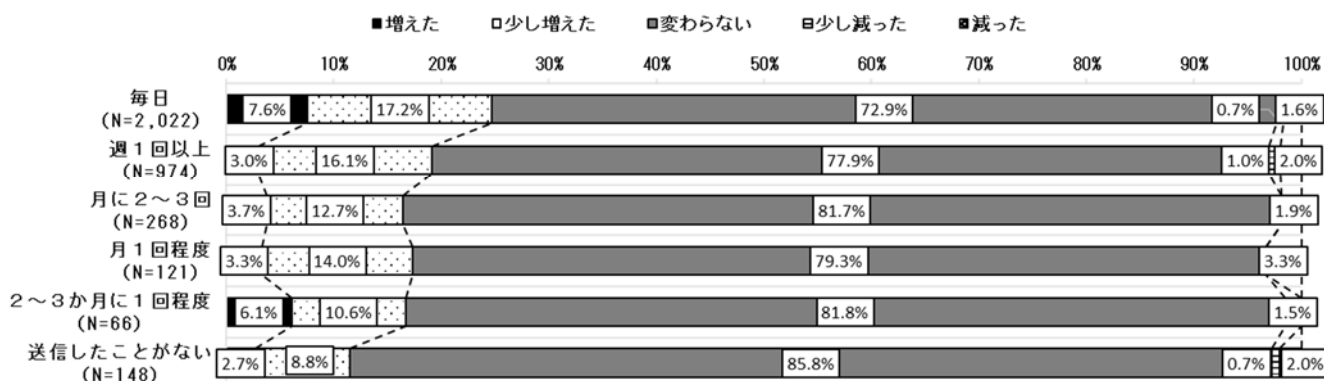
歩数データ送信頻度別の外出頻度の変化 N=3,599 検定不能



(参考3) 歩数データ送信頻度別にみる「挨拶頻度の変化」

統計学的に有意とはいえませんが、毎日歩数を送信している人が最も挨拶頻度が「増えた」と回答した人の割合が多くなっていました。

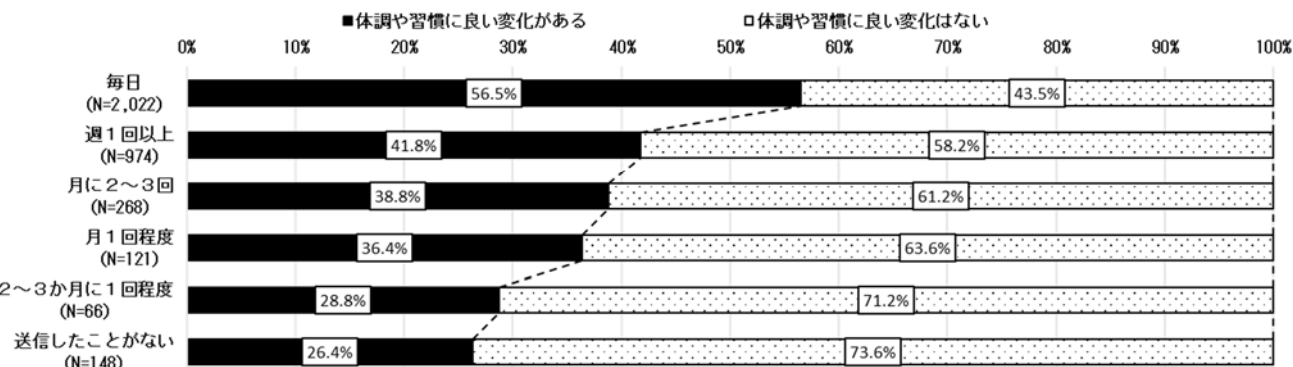
歩数データ送信頻度別の挨拶頻度の変化 N=3,599 検定不能



(参考4) 歩数データ送信頻度別にみる「体調や習慣の変化」

毎日歩数頻度が多いほど、体調や習慣に良い変化がある人が多くなっていました。

歩数データ送信頻度別の体調や習慣の変化の有無 N=3,599 p<0.05



IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

2 アプリ独自機能の使用状況

問17 あなたはアプリで以下の機能のどれかを使ったことはありますか。(ひとつ選択)

1. ランキングの確認 2. ウォーキングコース 3. 写真投稿 4. バッジのコレクション
5. ミッション・クーポン 6. スタンプイベント

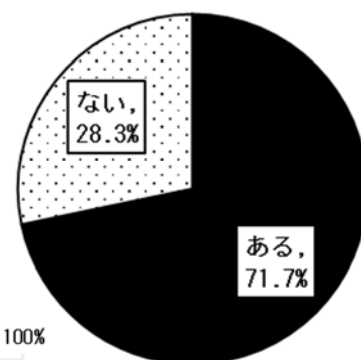
アプリの機能を使ったことが「ある」と回答した人は71.7%でした。

男女別では、男性の方が「ある」と回答した人の割合が女性よりも高く、年代別では、10・20歳で、使ったことが「ある」と回答した人の割合が最も低く(51.4%)、75~79歳では最も多い77.4%の人が、使ったことが「ある」と回答していました。

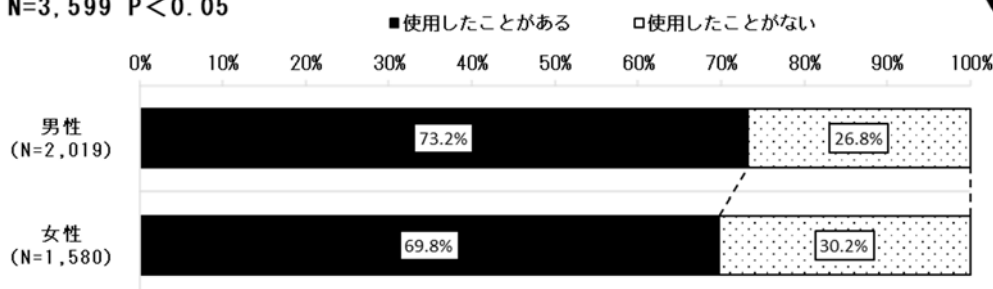
また、参加後に運動している割合は、アプリを使用したことが「ある」と回答した人(86.8%)の方が、「ない」と回答した人(78.8%)より高くなっていました。

N=3,599

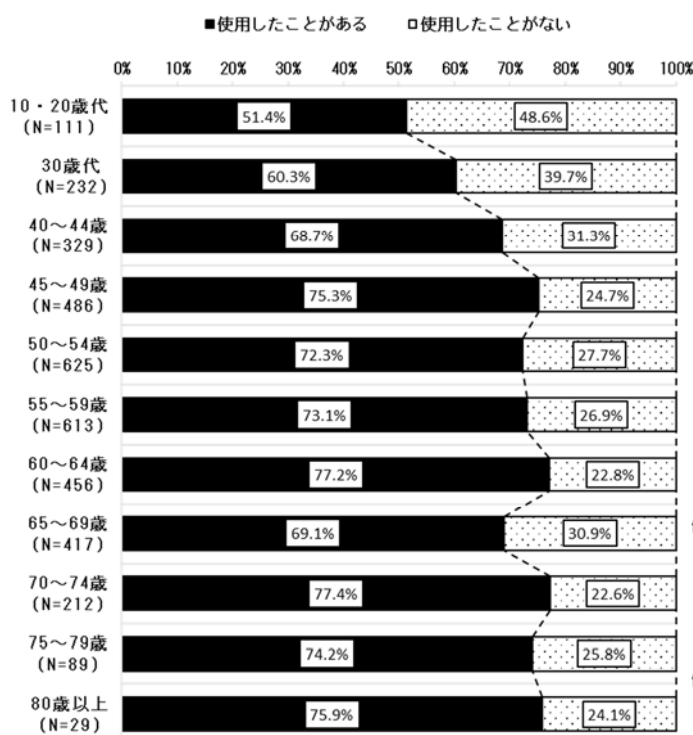
| | | |
|--------------------|-------|-------|
| (アプリの機能を使用したことがある) | 2,581 | 71.7% |
| (アプリの機能を使用したことがない) | 1,018 | 28.3% |



N=3,599 P<0.05

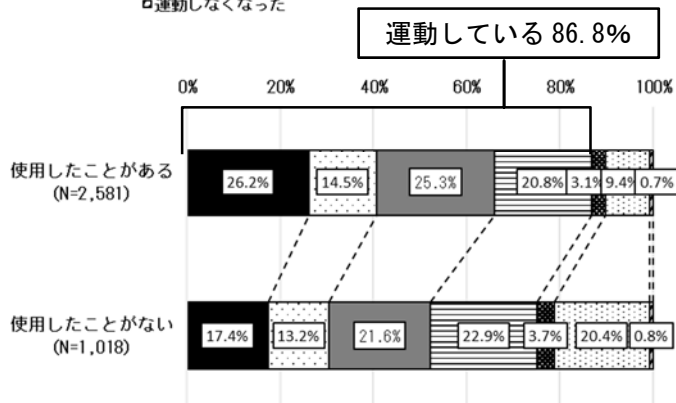


N=3,599 P<0.05



アプリ機能使用の有無別の参加後の運動実施状況
N=3,599 p<0.05

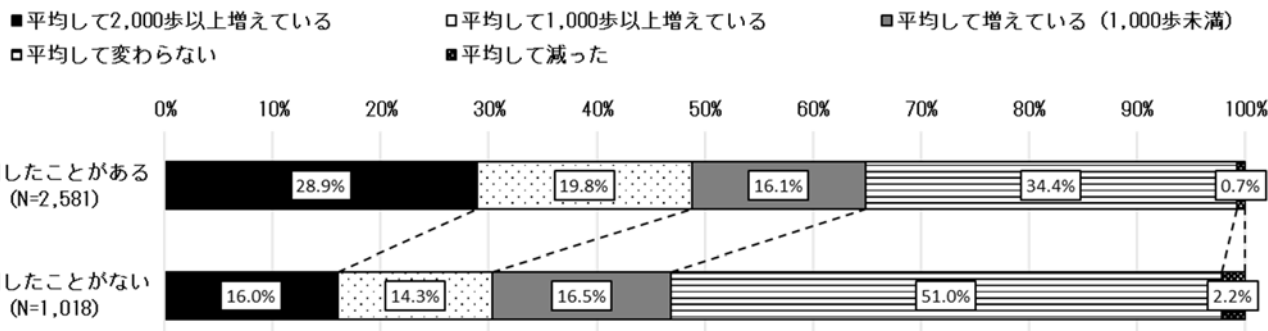
- 運動するようになった (1日30分以上の運動を週2回以上)
- 運動するようになった (1以外)
- ▨以前と変わらず運動している (1日30分以上の運動を週2回以上)
- ▨以前と変わらず運動している (3以外)
- 運動量が減った (定期的でなくなった)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



(参考1) アプリ機能使用の有無別にみる「歩数の変化」

アプリ機能を使用したことがある人の方が、アプリ参加後の歩数が増えています。

アプリ機能使用の有無別の歩数の変化 N=3,599 p<0.05

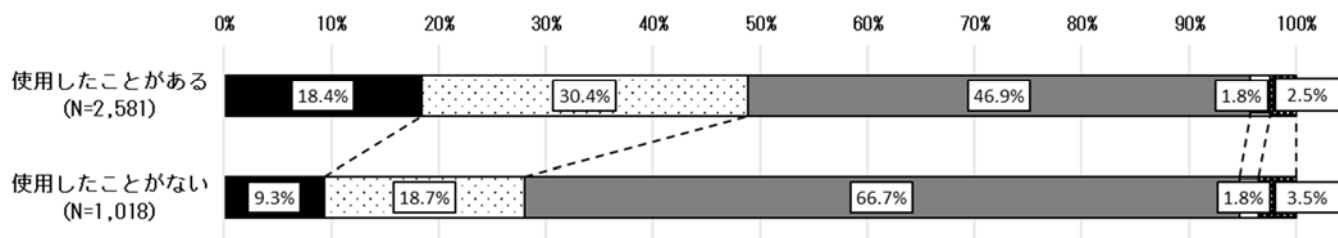


(参考2) アプリ機能使用の有無別にみる「外出頻度の変化」

アプリ機能を使用したことがある人の方が、アプリ参加後の外出頻度が増えています。

アプリ機能使用の有無別の外出頻度の変化 N=3,599 p<0.05

■増えた □少し増えた ■変わらない □少し減った ■減った

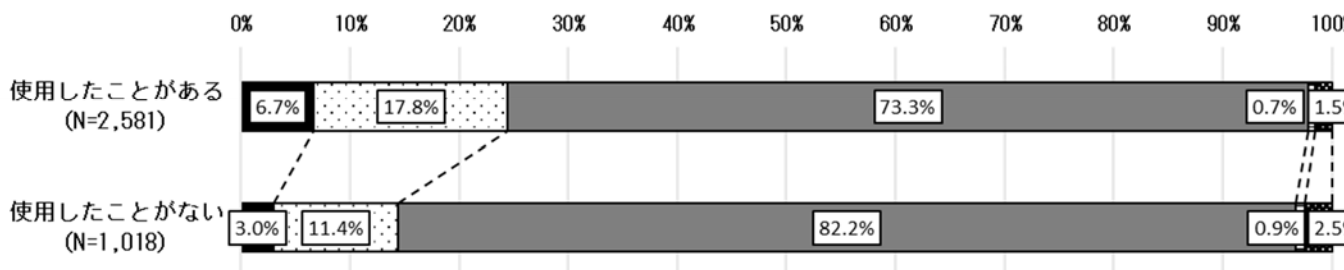


(参考3) アプリ機能使用の有無別にみる「挨拶頻度の変化」

アプリ機能を使用したことがある人の方が、アプリ参加後の挨拶頻度が増えています。

アプリ機能使用の有無別の挨拶頻度の変化 N=3,599 p<0.05

■増えた □少し増えた ■変わらない □少し減った ■減った

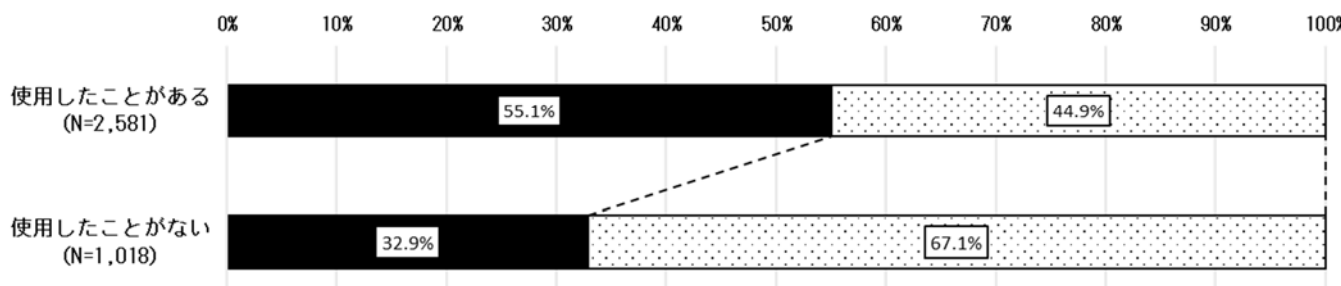


(参考4) アプリ機能使用の有無別にみる「体調や習慣の変化」

アプリ機能を使用したことがある人の方が、アプリ参加後に体調や習慣に良い変化を感じていました。

アプリ機能使用の有無別の体調や習慣の変化の有無 N=3,599 p<0.05

■体調や習慣に良い変化がある □体調や習慣に良い変化はない



IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

3 使用したことがあるアプリ機能

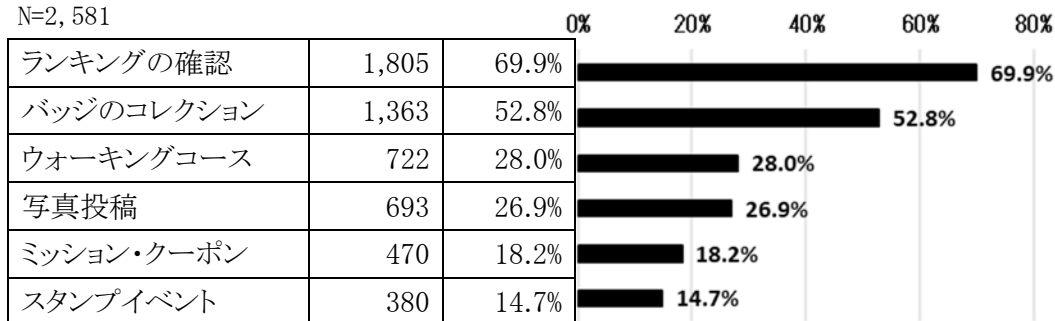
問 18 問 17 で「ある」に回答した方にお伺いします。アプリの機能のうち、使用したことがある機能はどれですか。(複数選択可)

「ランキングの確認」(69.9%) が最も多く、次いで「バッジのコレクション」(52.8%) でした。

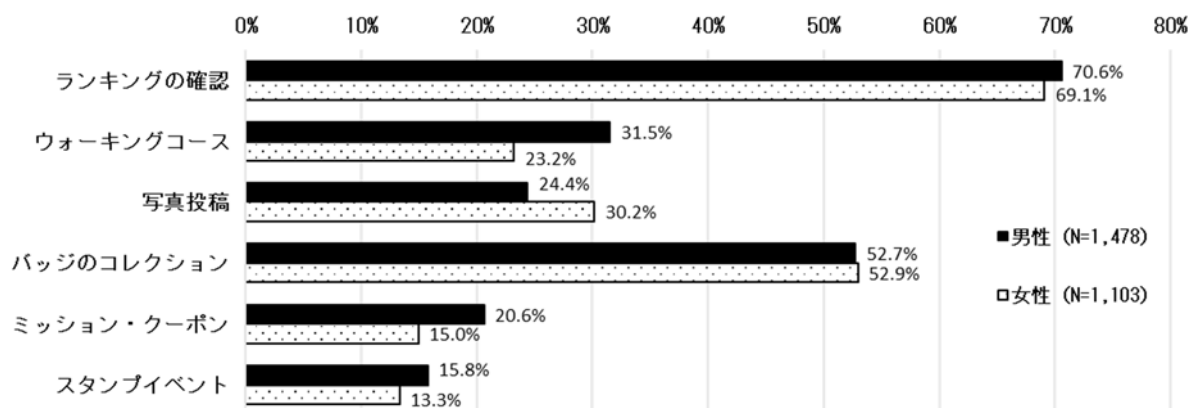
男女とも「ランキングの確認」、「バッジのコレクション」が1、2位でしたが、男性は3位が「ウォーキングコース」であったのに対し、女性は「写真投稿」でした。

年代別では、10・20 歳代では「バッジのコレクション」が最も多くなっていましたが、他の年代は「ランキングの確認」が最も多くなっていました。2 番目については、74 歳までは「バッジのコレクション」が多くなっていましたが、75～79 歳は「写真投稿」、80 歳以上は「ウォーキングコース」でした。3 番目については、30 歳代までは「ミッション・クーポン」でしたが、40～64 歳の年代は「ウォーキングコース」、65～79 歳代では「写真投稿」でした。また、「スタンプイベント」は、どの年代でも4位もしくは5位となっていました。

N=2, 581



男性 N=1,478 女性 N=1,103



【男女計：10・20歳代】

N=57

| | 度数 | 割合 |
|------------|----|-------|
| ランキングの確認 | 36 | 63.2% |
| ウォーキングコース | 12 | 21.1% |
| 写真投稿 | 9 | 15.8% |
| バッジのコレクション | 38 | 66.7% |
| ミッション・クーポン | 14 | 24.6% |
| スタンプイベント | 7 | 12.3% |

【男女計：30歳代】

N=140

| | 度数 | 割合 |
|------------|----|-------|
| ランキングの確認 | 96 | 68.6% |
| ウォーキングコース | 23 | 16.4% |
| 写真投稿 | 21 | 15.0% |
| バッジのコレクション | 84 | 60.0% |
| ミッション・クーポン | 30 | 21.4% |
| スタンプイベント | 18 | 12.9% |

【男女計：40～44歳】 N=226

| | 度数 | 割合 |
|------------|-----|-------|
| ランキングの確認 | 149 | 65.9% |
| ウォーキングコース | 57 | 25.2% |
| 写真投稿 | 53 | 23.5% |
| バッジのコレクション | 145 | 64.2% |
| ミッション・クーポン | 47 | 20.8% |
| スタンプイベント | 22 | 9.7% |

【男女計：50～54歳】 N=452

| | 度数 | 割合 |
|------------|-----|-------|
| ランキングの確認 | 298 | 65.9% |
| ウォーキングコース | 140 | 31.0% |
| 写真投稿 | 120 | 26.5% |
| バッジのコレクション | 254 | 56.2% |
| ミッション・クーポン | 100 | 22.1% |
| スタンプイベント | 83 | 18.4% |

【男女計：60～64歳】 N=352

| | 度数 | 割合 |
|------------|-----|-------|
| ランキングの確認 | 253 | 71.9% |
| ウォーキングコース | 111 | 31.5% |
| 写真投稿 | 103 | 29.3% |
| バッジのコレクション | 187 | 53.1% |
| ミッション・クーポン | 63 | 17.9% |
| スタンプイベント | 53 | 15.1% |

【男女計：70～74歳】 N=164

| | 度数 | 割合 |
|------------|-----|-------|
| ランキングの確認 | 124 | 75.6% |
| ウォーキングコース | 44 | 26.8% |
| 写真投稿 | 53 | 32.3% |
| バッジのコレクション | 56 | 34.1% |
| ミッション・クーポン | 16 | 9.8% |
| スタンプイベント | 10 | 6.1% |

【男女計：80歳以上】 N=22

| | 度数 | 割合 |
|------------|----|-------|
| ランキングの確認 | 20 | 90.9% |
| ウォーキングコース | 8 | 36.4% |
| 写真投稿 | 6 | 27.3% |
| バッジのコレクション | 5 | 22.7% |
| ミッション・クーポン | 0 | 0.0% |
| スタンプイベント | 0 | 0.0% |

【男女計：45～49歳】 N=366

| | 度数 | 割合 |
|------------|-----|-------|
| ランキングの確認 | 256 | 69.9% |
| ウォーキングコース | 96 | 26.2% |
| 写真投稿 | 95 | 26.0% |
| バッジのコレクション | 213 | 58.2% |
| ミッション・クーポン | 72 | 19.7% |
| スタンプイベント | 57 | 15.6% |

【男女計：55～59歳】 N=448

| | 度数 | 割合 |
|------------|-----|-------|
| ランキングの確認 | 303 | 67.6% |
| ウォーキングコース | 135 | 30.1% |
| 写真投稿 | 127 | 28.3% |
| バッジのコレクション | 230 | 51.3% |
| ミッション・クーポン | 96 | 21.4% |
| スタンプイベント | 90 | 20.1% |

【男女計：65～69歳】 N=228

| | 度数 | 割合 |
|------------|-----|-------|
| ランキングの確認 | 218 | 95.6% |
| ウォーキングコース | 77 | 33.8% |
| 写真投稿 | 84 | 36.8% |
| バッジのコレクション | 131 | 57.5% |
| ミッション・クーポン | 28 | 12.3% |
| スタンプイベント | 37 | 16.2% |

【男女計：75～79歳】 N=66

| | 度数 | 割合 |
|------------|----|-------|
| ランキングの確認 | 52 | 78.8% |
| ウォーキングコース | 19 | 28.8% |
| 写真投稿 | 22 | 33.3% |
| バッジのコレクション | 20 | 30.3% |
| ミッション・クーポン | 4 | 6.1% |
| スタンプイベント | 3 | 4.5% |

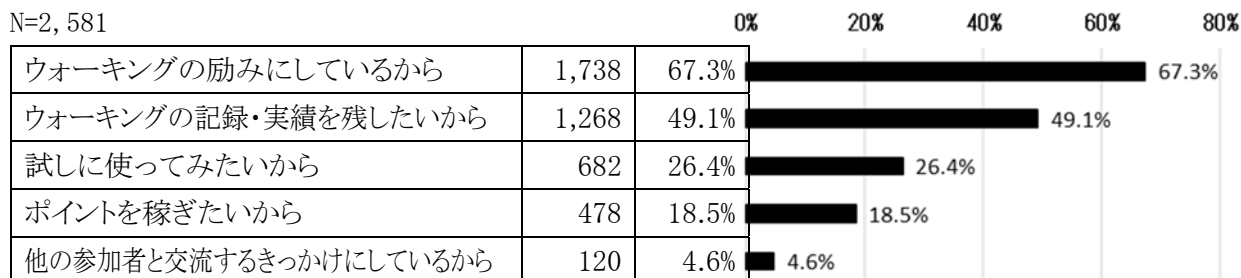
IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

4 アプリ機能を使用している理由

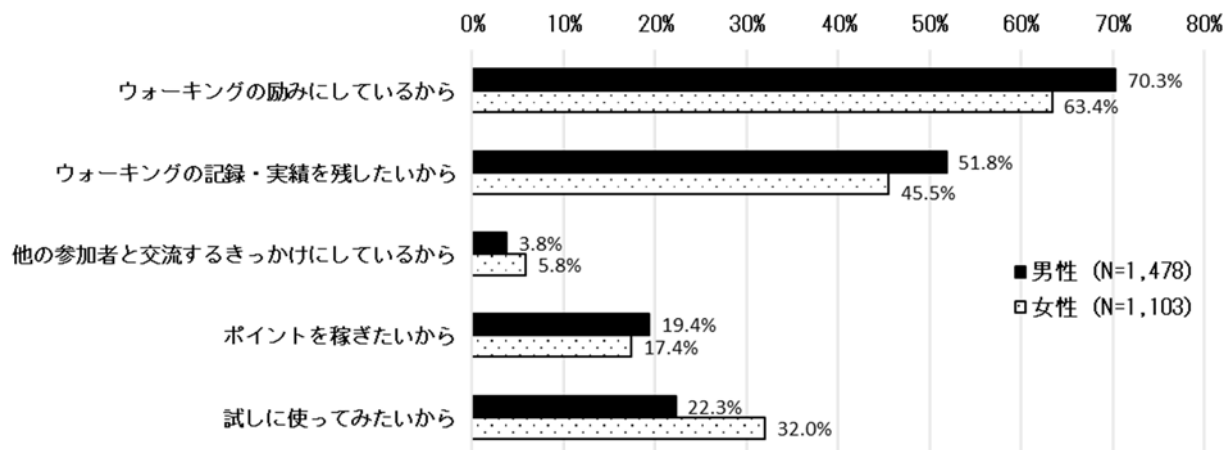
問 19 問 17 で「ある」に回答した方にお伺いします。使用している理由はどれですか。(複数選択可)

「ウォーキングの励みにしているから」が最も多く (67.3%)、次いで「ウォーキングの記録・実績を残したいから」(49.1%) となっており、男女別でも同じ順位でした。

年代別では、いずれの年代も「ウォーキングの励みとしているから」が最も多く、次に「ウォーキングの記録・実績を残したいから」が最も多くなっていました。



男性 N=1,478 女性 N=1,103 (複数回答可)



【男女計：10・20歳代】

N=57

【男女計：30歳代】

N=140

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 29 | 50.9% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 20 | 35.1% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 2 | 3.5% |
| ポイントを稼ぎたいから | 18 | 31.6% |
| 試しに使ってみたいから | 25 | 43.9% |

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 80 | 57.1% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 70 | 50.0% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 8 | 5.7% |
| ポイントを稼ぎたいから | 35 | 25.0% |
| 試しに使ってみたいから | 43 | 30.7% |

【男女計：40～44歳】

N=226

【男女計：45～49歳】

N=366

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|-----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 132 | 58.4% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 114 | 50.4% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 14 | 6.2% |
| ポイントを稼ぎたいから | 56 | 24.8% |
| 試しに使ってみたいから | 87 | 38.5% |

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|-----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 234 | 63.9% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 176 | 48.1% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 15 | 4.1% |
| ポイントを稼ぎたいから | 71 | 19.4% |
| 試しに使ってみたいから | 121 | 33.1% |

【男女計：50～54歳】

N=452

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|-----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 297 | 65.7% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 222 | 49.1% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 20 | 4.4% |
| ポイントを稼ぎたいから | 84 | 18.6% |
| 試しに使ってみたいから | 129 | 28.5% |

【男女計：55～59歳】

N=448

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|-----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 289 | 64.5% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 221 | 49.3% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 22 | 4.9% |
| ポイントを稼ぎたいから | 88 | 19.6% |
| 試しに使ってみたいから | 121 | 27.0% |

【男女計：60～64歳】

N=352

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|-----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 251 | 71.3% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 174 | 49.4% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 11 | 3.1% |
| ポイントを稼ぎたいから | 53 | 15.1% |
| 試しに使ってみたいから | 79 | 22.4% |

【男女計：65～69歳】

N=228

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|-----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 223 | 97.8% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 149 | 65.4% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 8 | 3.5% |
| ポイントを稼ぎたいから | 45 | 19.7% |
| 試しに使ってみたいから | 40 | 17.5% |

【男女計：70～74歳】

N=164

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|-----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 129 | 78.7% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 80 | 48.8% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 14 | 8.5% |
| ポイントを稼ぎたいから | 18 | 11.0% |
| 試しに使ってみたいから | 27 | 16.5% |

【男女計：75～79歳】

N=66

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 53 | 80.3% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 31 | 47.0% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 5 | 7.6% |
| ポイントを稼ぎたいから | 5 | 7.6% |
| 試しに使ってみたいから | 10 | 15.2% |

【男女計：80歳以上】

N=22

| | 度数 | 割合 |
|-----------------------|----|-------|
| ウォーキングの励みにしているから | 21 | 95.5% |
| ウォーキングの記録・実績を残したいから | 11 | 50.0% |
| 他の参加者と交流するきっかけにしているから | 1 | 4.5% |
| ポイントを稼ぎたいから | 5 | 22.7% |
| 試しに使ってみたいから | 0 | 0.0% |

IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

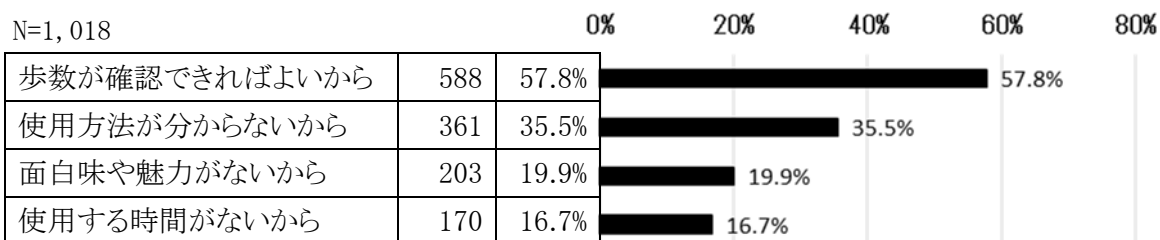
5 アプリ機能を使用していない理由

問 20 問 17 で「ない」に回答した方に伺います。使用していない理由はどれですか。（複数選択可）

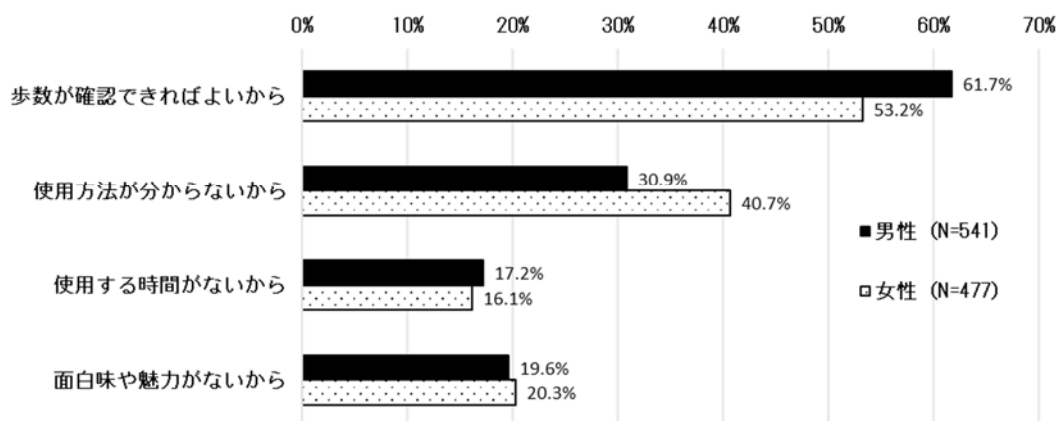
「歩数が確認できればよいから」（57.8%）が最も多く、次いで「使用方法が分からないから」（35.5%）、
「面白味や魅力がないから」（19.9%）、「使用する時間がないから」（16.7%）の順番でした。

男女別では、男女とも「歩数が確認できればよいから」が最も多く、次いで「使用方法が分からないから」、
「面白味や魅力がないから」の順番でした。

年代別でも、いずれも「歩数が確認できればよいから」が最も多く、次いで「使用方法が分からないから」
となっていました。



男性 N=541 女性 N=477（複数回答可）



【男女計：10・20歳代】

N=54

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 24 | 44.4% |
| 使用方法が分からないから | 21 | 38.9% |
| 使用する時間がないから | 11 | 20.4% |
| 面白味や魅力がないから | 11 | 20.4% |

【男女計：30歳代】

N=92

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 45 | 48.9% |
| 使用方法が分からないから | 30 | 32.6% |
| 使用する時間がないから | 19 | 20.7% |
| 面白味や魅力がないから | 23 | 25.0% |

【男女計：40～44歳】

N=103

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 58 | 56.3% |
| 使用方法が分からないから | 33 | 32.0% |
| 使用する時間がないから | 21 | 20.4% |
| 面白味や魅力がないから | 25 | 24.3% |

【男女計：45～49歳】

N=120

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 61 | 50.8% |
| 使用方法が分からないから | 51 | 42.5% |
| 使用する時間がないから | 24 | 20.0% |
| 面白味や魅力がないから | 24 | 20.0% |

【男女計：50～54歳】

N=173

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 96 | 55.5% |
| 使用方法が分からないから | 67 | 38.7% |
| 使用する時間がないから | 29 | 16.8% |
| 面白味や魅力がないから | 38 | 22.0% |

【男女計：55～59歳】

N=165

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 94 | 57.0% |
| 使用方法が分からないから | 55 | 33.3% |
| 使用する時間がないから | 37 | 22.4% |
| 面白味や魅力がないから | 34 | 20.6% |

【男女計：60～64歳】

N=104

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 60 | 57.7% |
| 使用方法が分からないから | 35 | 33.7% |
| 使用する時間がないから | 16 | 15.4% |
| 面白味や魅力がないから | 26 | 25.0% |

【男女計：65～69歳】

N=129

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 91 | 70.5% |
| 使用方法が分からないから | 37 | 28.7% |
| 使用する時間がないから | 12 | 9.3% |
| 面白味や魅力がないから | 14 | 10.9% |

【男女計：70～74歳】

N=48

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 36 | 75.0% |
| 使用方法が分からないから | 20 | 41.7% |
| 使用する時間がないから | 1 | 2.1% |
| 面白味や魅力がないから | 6 | 12.5% |

【男女計：75～79歳】

N=23

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 19 | 82.6% |
| 使用方法が分からないから | 8 | 34.8% |
| 使用する時間がないから | 0 | 0.0% |
| 面白味や魅力がないから | 2 | 8.7% |

【男女計：80歳以上】

N=7

| | 度数 | 割合 |
|---------------|----|-------|
| 歩数が確認できればよいから | 4 | 57.1% |
| 使用方法が分からないから | 4 | 57.1% |
| 使用する時間がないから | 0 | 0.0% |
| 面白味や魅力がないから | 0 | 0.0% |

V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

1 参加前・後の運動習慣

問 21 アプリ参加前の運動実施状況（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。（○はひとつ）

問 22 アプリ参加後の運動実施状況（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。（ひとつ選択）

参加前に「運動していた」人は69.0%でしたが、参加後に「運動している」人は86.7%と、17.7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37.8%でした。

年代別では、すべての年代で「運動するようになった」と回答した人が36%以上見られ、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した。

【参加前】 N=3, 599

| | | |
|--|-------|-------|
| 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。 | 548 | 15.2% |
| 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。 | 570 | 15.8% |
| 運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。 | 1,047 | 29.1% |
| 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。 | 114 | 3.2% |
| 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。 | 1,320 | 36.7% |

運動していなかった人 31.0%

運動していた人 69.0%



【参加後】 N=3, 599

| | | |
|---------------------------------------|-----|-------|
| 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) | 852 | 23.7% |
| 2 運動するようになった(1以外) | 509 | 14.1% |
| 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) | 874 | 24.3% |
| 4 以前と変わらず運動している(3以外) | 769 | 21.4% |
| 5 運動量が減った (定期的でなくなった) | 117 | 3.3% |
| 6 以前と変わらず運動していない | 451 | 12.5% |
| 7 運動しなくなった | 27 | 0.8% |

運動するようになった人
37.8%

以前から運動している人
45.7%

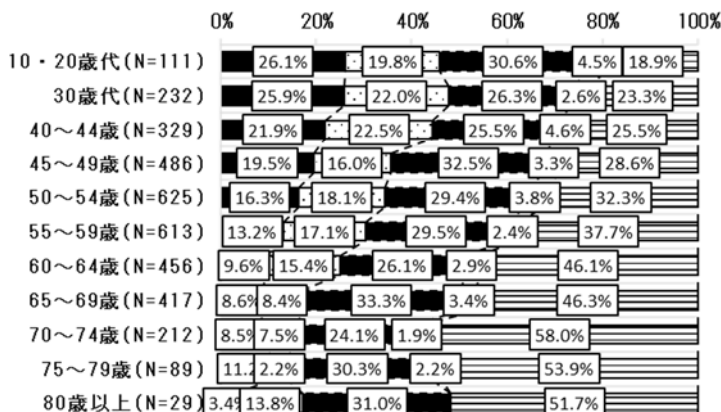
運動している人
86.7%

運動量が減った人
3.3%

運動していない人 13.3%

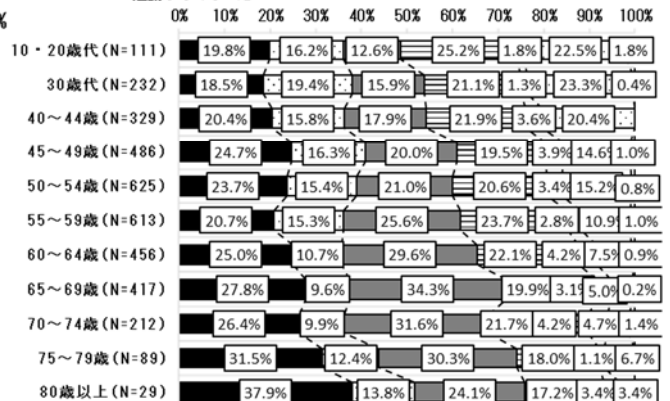
年代別の参加前の運動実施状況 N=3, 599 P<0.05

- 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。



年代別の参加後の運動実施状況 N=3, 599 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

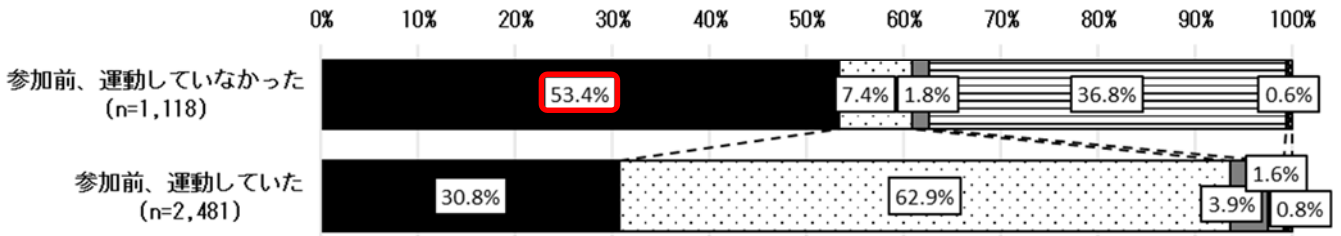


V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

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、53.4%でした。本事業が、運動を始めるきっかけになっています。

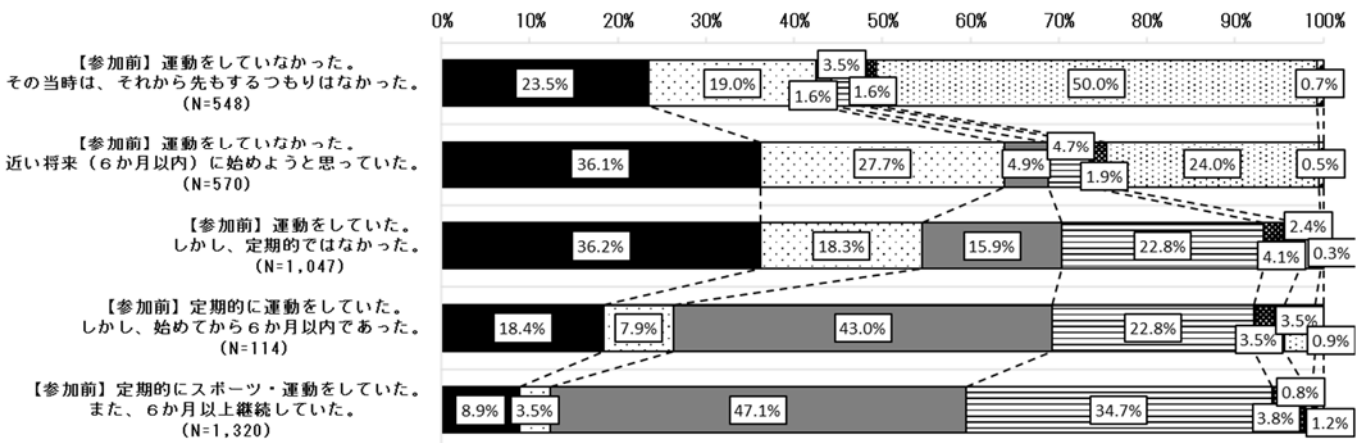
参加前後の運動実施状況（5区分のクロス表） N=3,599 p<0.05

■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=3,599 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

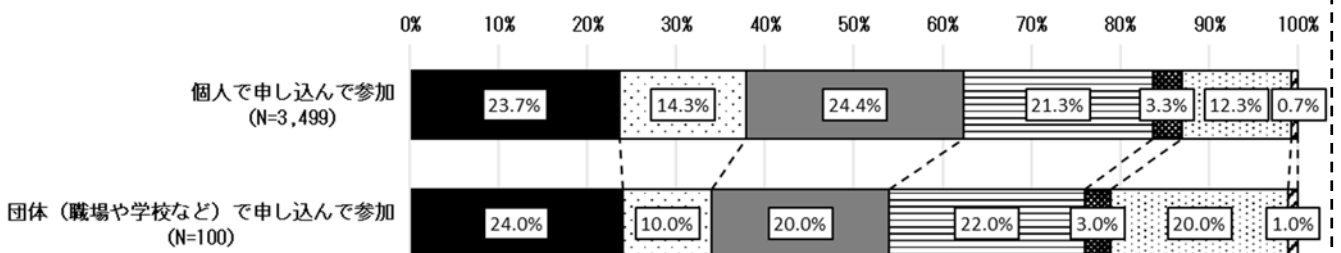


（参考）「参加申込状況別の参加後の運動状況」

統計学的な差はみられませんが、参加申込状況別の参加後の運動状況では、個人で申し込んで参加した人の方が、「運動するようになった」人の割合が高くなっていました。

参加申込状況別の参加後の運動状況 N=3,599 P=0.346

■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アプリ」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 23 問 22 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。(ひとつ選択)

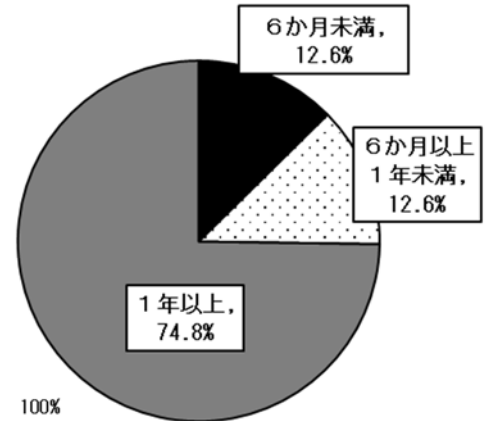
現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、74.8%でした。

年代別では、45~79歳の年代で、「1年以上」継続していると回答した人が70%を超えていました。

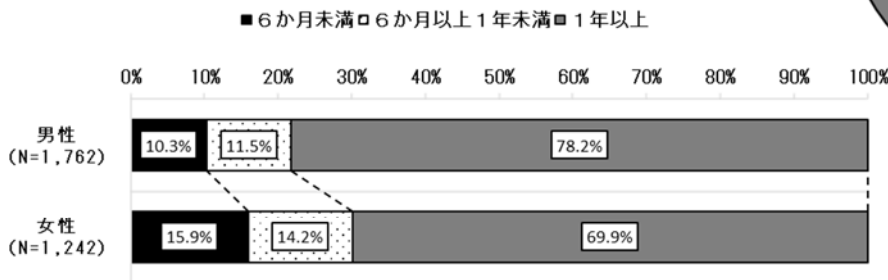
また、「参加後運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)」と回答した人は、62%の人がその状態を「1年以上」継続していると回答しており、本事業をきっかけに、運動が習慣となっていることが分かりました。

N=3,004

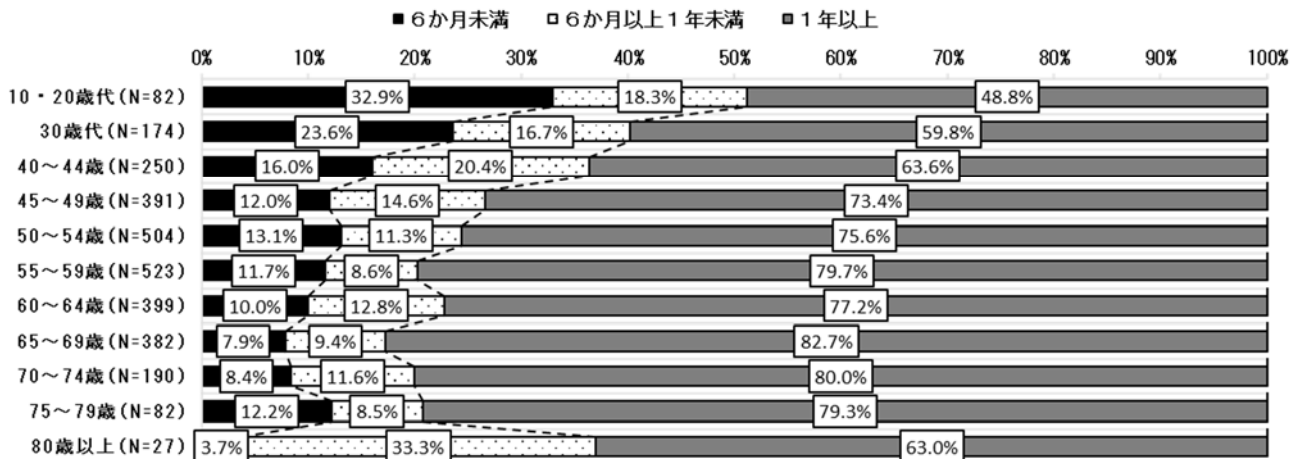
| | | |
|-----------|-------|-------|
| 6か月未満 | 379 | 12.6% |
| 6か月以上1年未満 | 379 | 12.6% |
| 1年以上 | 2,246 | 74.8% |



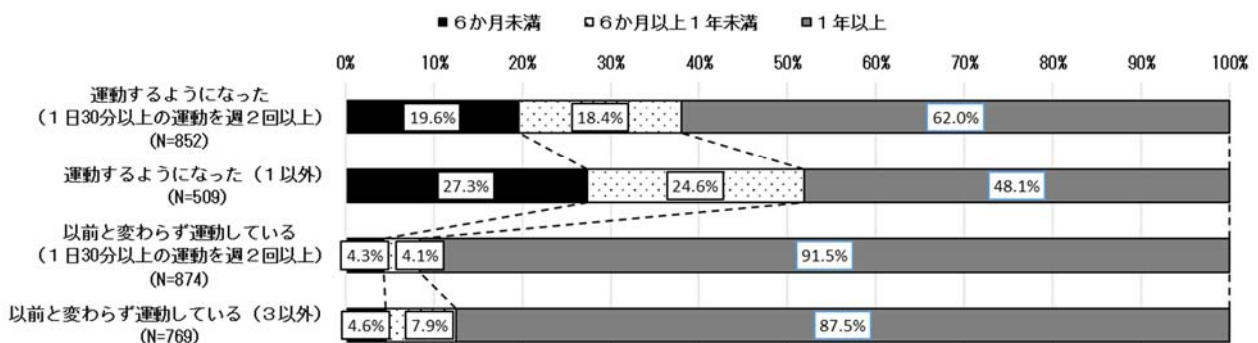
N=3,004 P<0.05



N=3,004 P<0.05



参加後の運動実施状況別の継続期間 N=3,004 p<0.05



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

3 参加後の外出頻度の変化

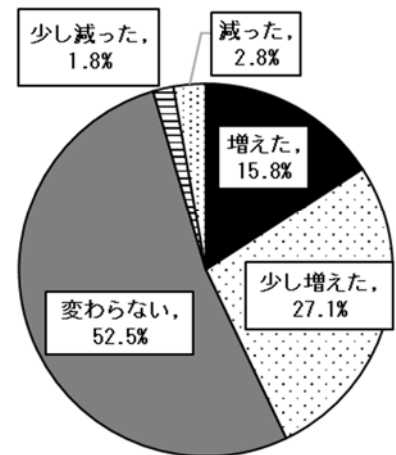
問 24 アプリ参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出頻度に変化はありますか？
(ひとつ選択)

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、42.9%でした。男女別では、「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は男性の方が多くなっていました。また、歩数データを毎日送信している人が外出頻度が「増えた」と回答した割合が最も多い傾向がみられ、アプリ機能の使用別では、使ったことがある人の方が「増えた」と回答した割合が多くなっていました。

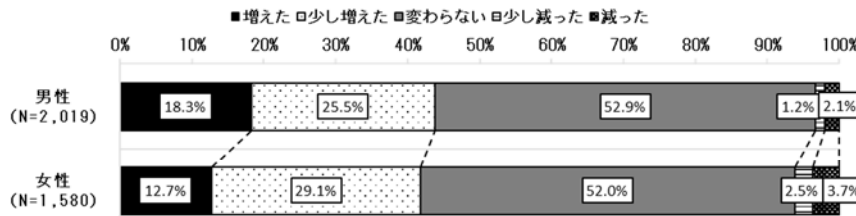
N=3,599

| | | |
|-------|-------|-------|
| 増えた | 570 | 15.8% |
| 少し増えた | 975 | 27.1% |
| 変わらない | 1,890 | 52.5% |
| 少し減った | 64 | 1.8% |
| 減った | 100 | 2.8% |

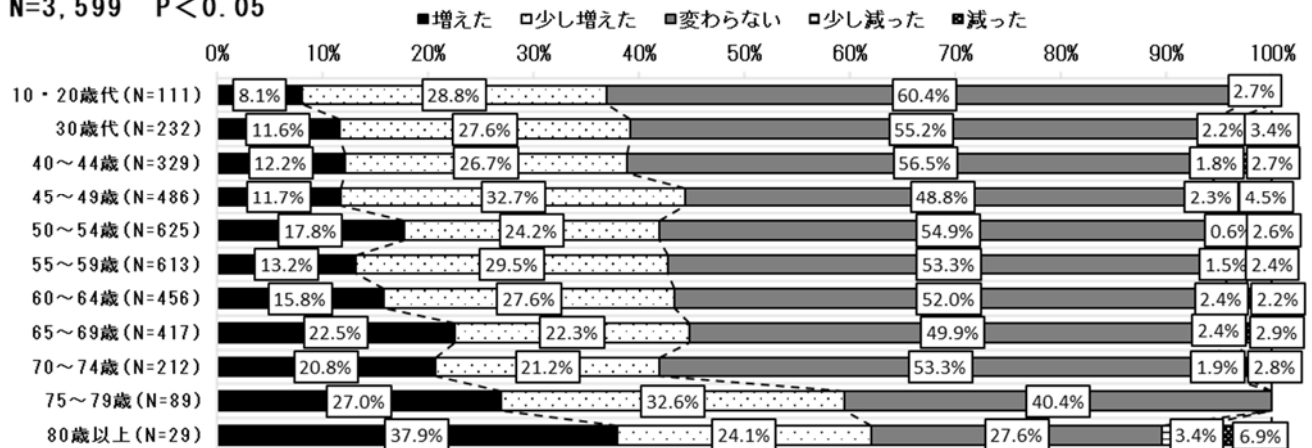
42.9%



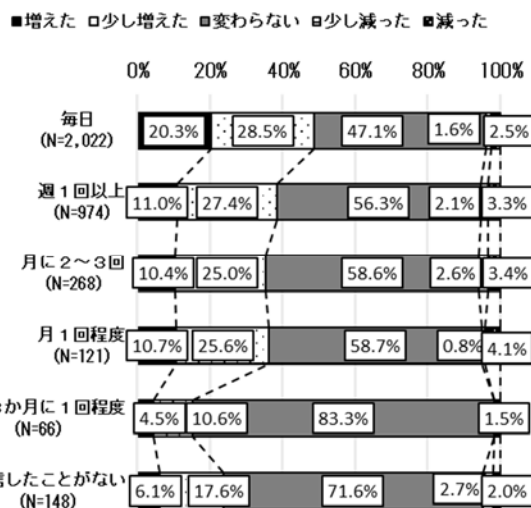
N=3,599 P<0.05



N=3,599 P<0.05

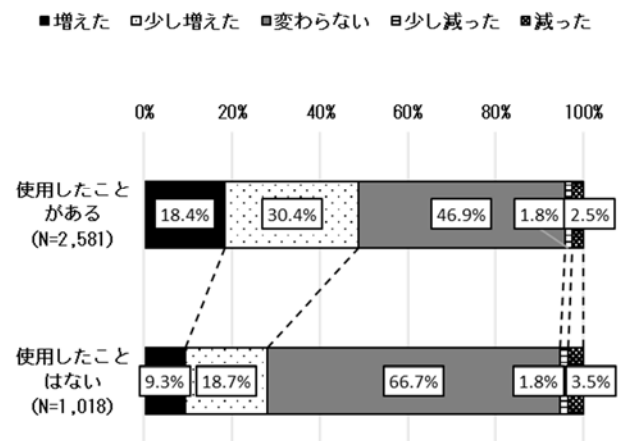


歩数データ送信頻度別の外出頻度の変化
N=3,599 P<0.05



(再掲) アプリ機能使用の有無別の外出頻度の変化

N=3,599 p<0.05



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

4 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 アプリ参加前と比べて、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。(ひとつ選択)

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、21.7%でした。

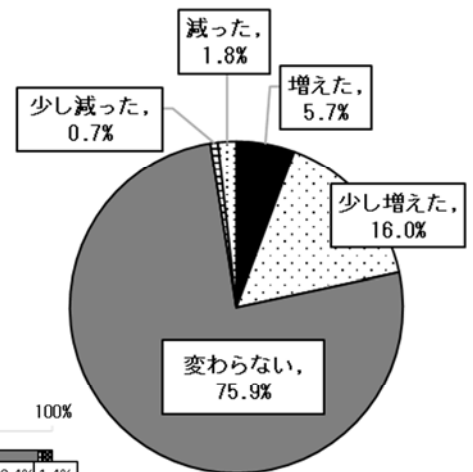
年代別では、50～54歳代を除き、年代が上がるにつれて「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答している割合が多い傾向でした。

また、歩数を毎日送信している人が最も「増えた」と回答した人の割合が多く、アプリの機能を使用した人の方が「増えた」と回答した人が多くなっていました。

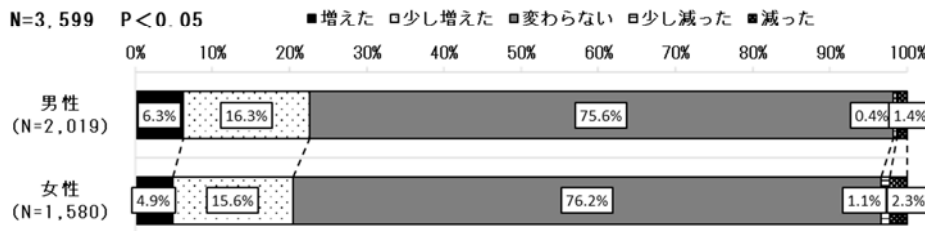
N=3,599

| | | |
|-------|-------|-------|
| 増えた | 204 | 5.7% |
| 少し増えた | 575 | 16.0% |
| 変わらない | 2,730 | 75.9% |
| 少し減った | 26 | 0.7% |
| 減った | 64 | 1.8% |

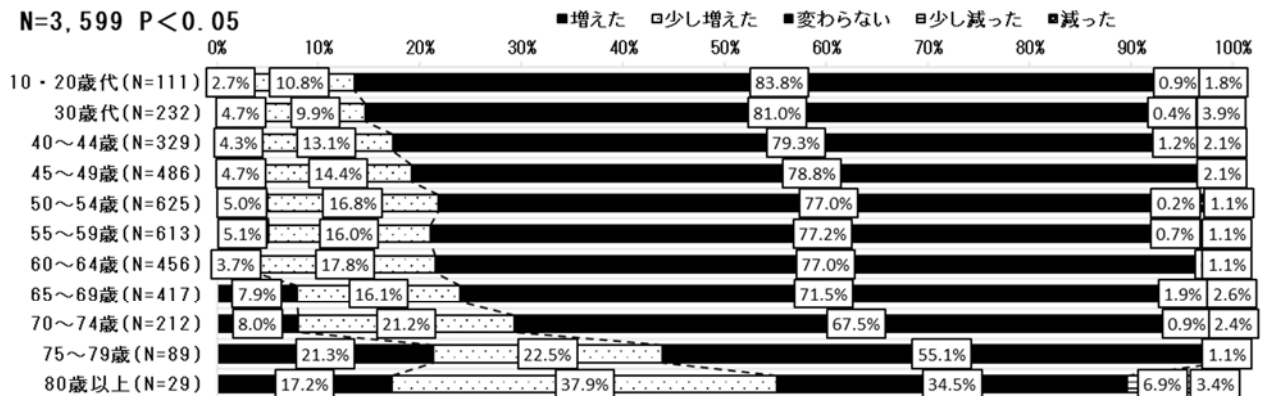
21.7%



N=3,599 P<0.05

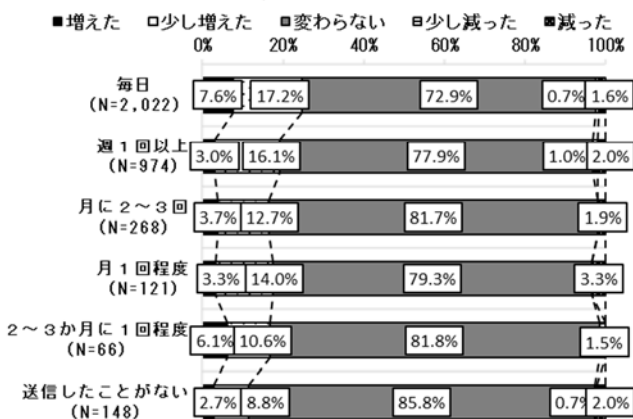


N=3,599 P<0.05



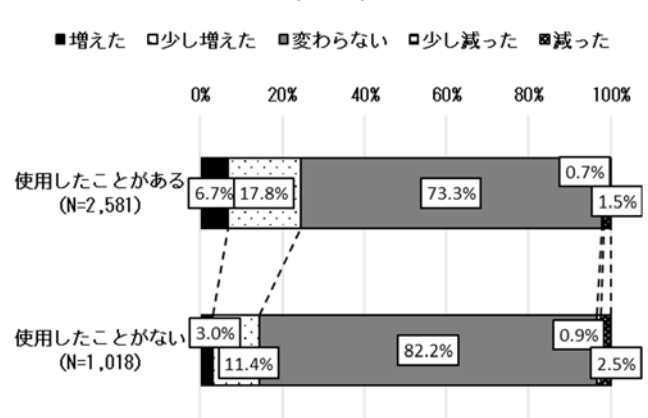
歩数データ送信頻度別の挨拶頻度の変化

N=3,599 P<0.05



(再掲) アプリ機能使用の有無別の挨拶頻度の変化

N=3,599 p<0.05



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

5 参加前・後の体調や習慣の変化

問 26 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)

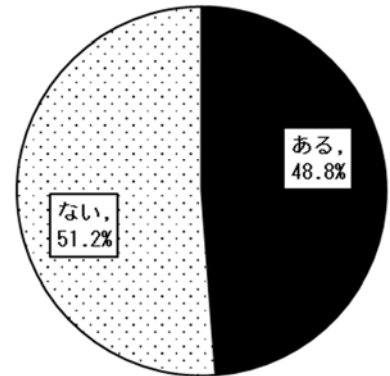
48.8%の人が、参加前と比べて、体調や習慣に良い変化がありました。

年代別では、概ね年代が上がるにつれて体調や習慣に良い変化がある人が増えていました。

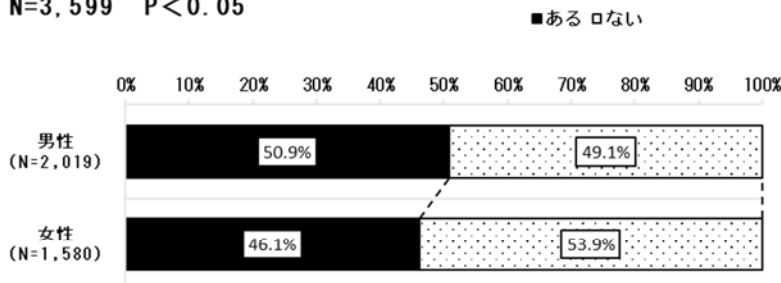
また、参加後の一日の歩数が増えている人ほど体調や習慣に良い変化がある人が増えており、アプリ機能を使ったことがある人ほど体調や習慣に良い変化がある人が増えていました。

N=3,599

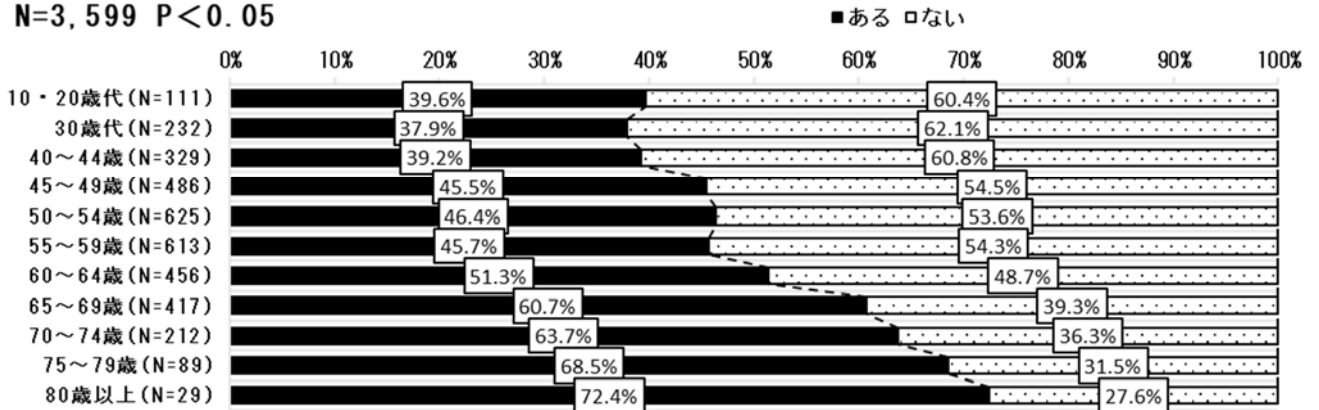
| | | |
|----|-------|-------|
| ある | 1,756 | 48.8% |
| ない | 1,843 | 51.2% |



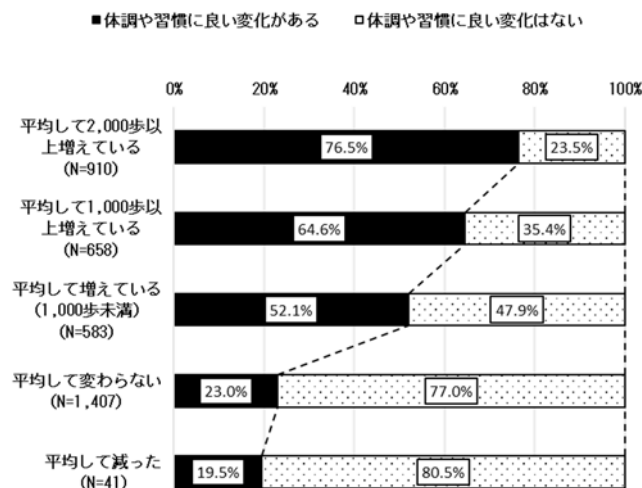
N=3,599 P<0.05



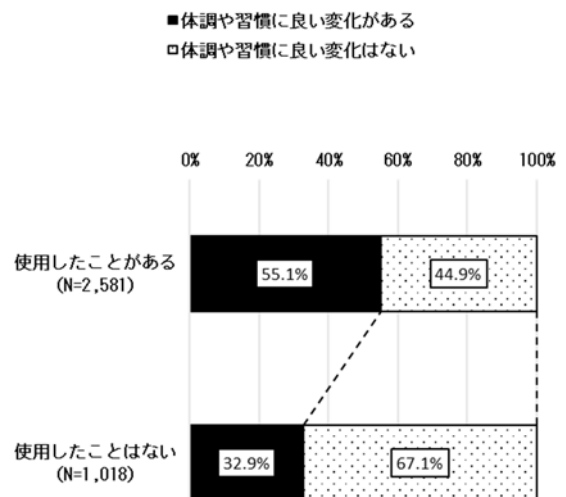
N=3,599 P<0.05



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=3,599 p<0.05

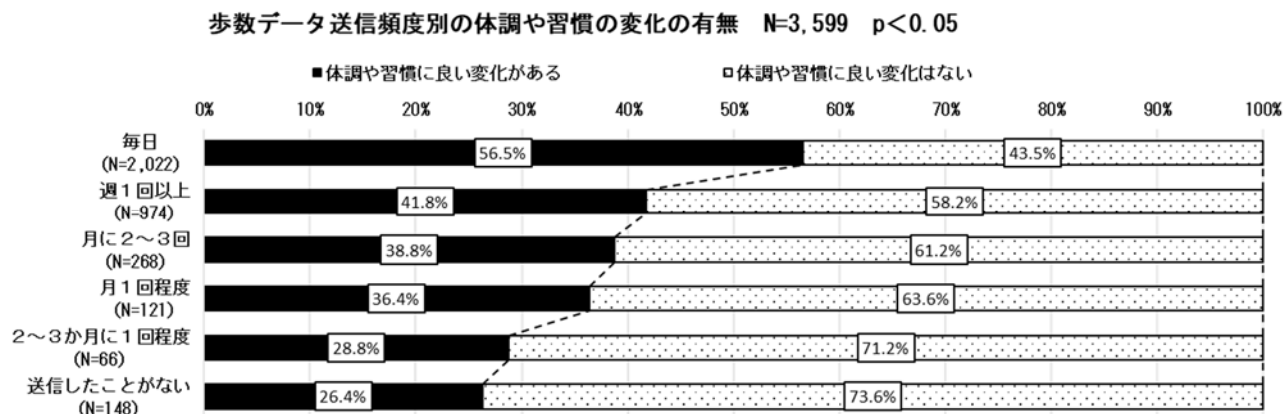


(再掲) アプリ機能使用の有無×体調や習慣の変化の有無 N=3,599 p<0.05



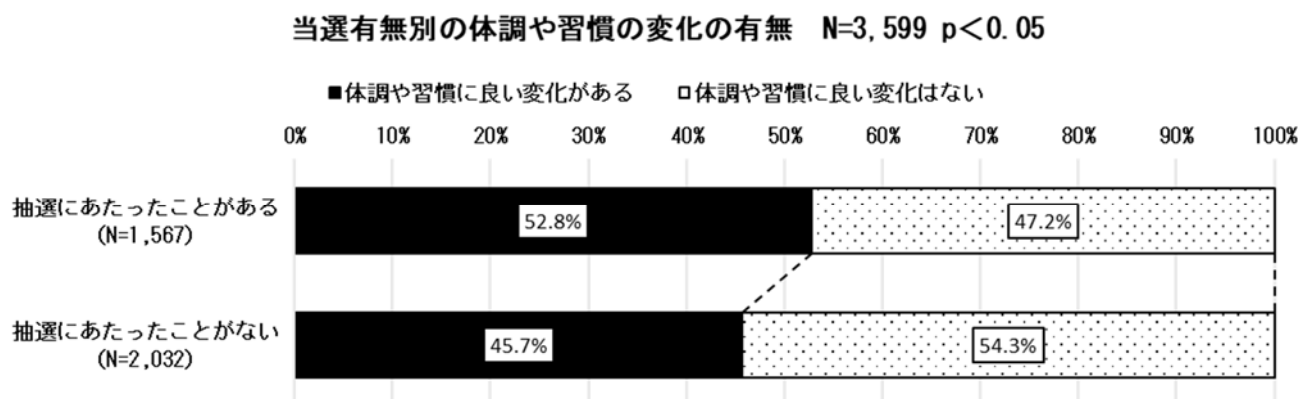
(参考1) 歩数データ送信頻度別の「体調や習慣の変化」

歩数データの送信頻度が高い人ほど、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。



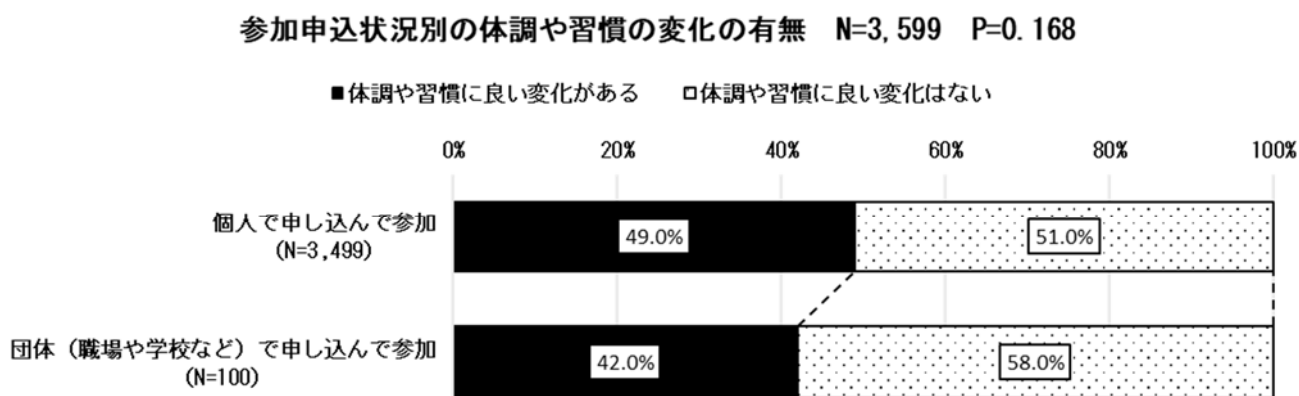
(参考2) 当選の有無別の「体調や習慣の変化」

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。



(参考3) 参加申込状況別の「体調や習慣の変化」

統計学的な差はありませんが、個人で申し込んで参加の方が、団体で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。



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

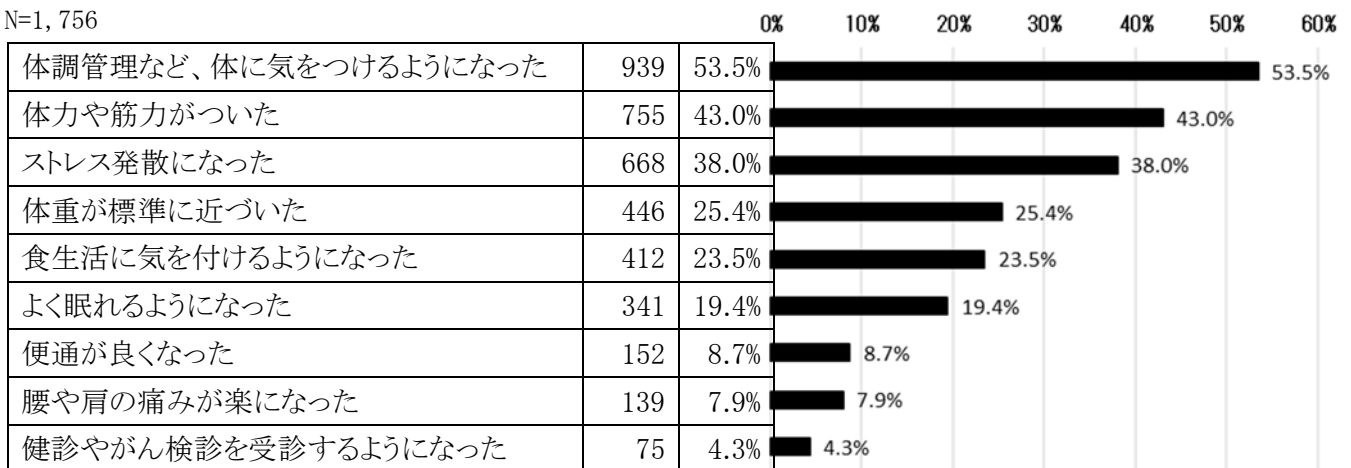
6 参加前・後の体調や習慣の変化内容

問 27 問 26 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。(複数選択可)

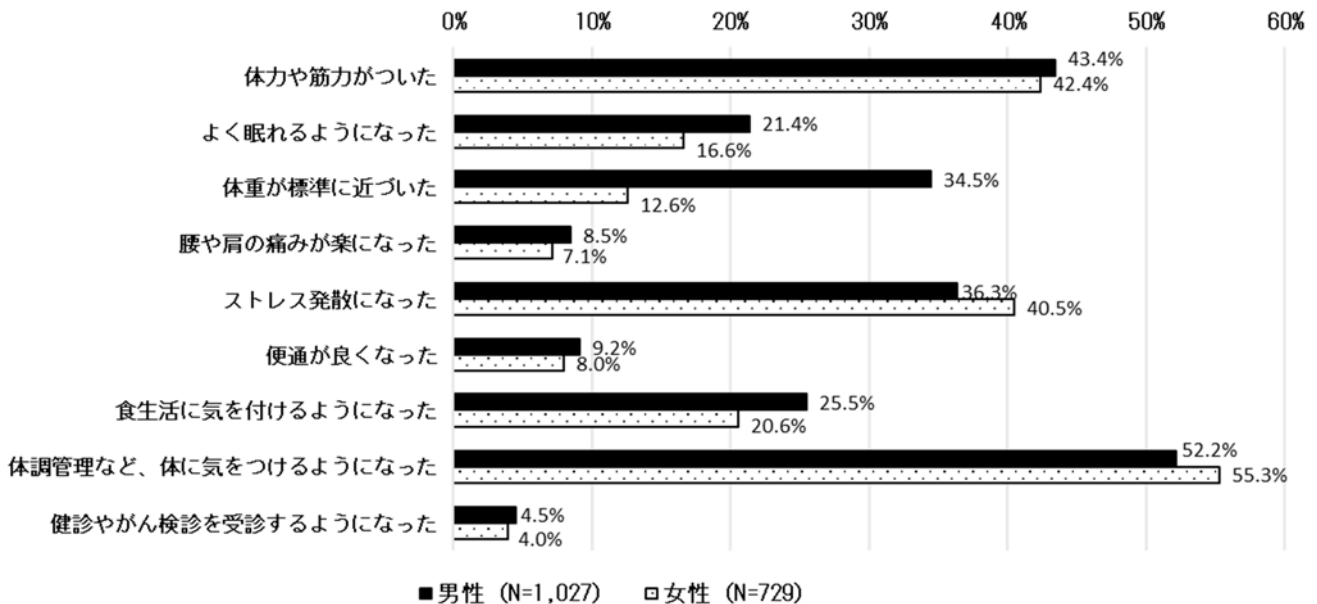
「体調管理など、体に気をつけるようになった」(53.5%) が最も多く、次いで「体力や筋力がついた」(43.0%)、「ストレス発散になった」(38.0%) の順でした。

男女別では、「体調管理など、体に気をつけるようになった」がいずれも最も多く、「健診やがん検診を受診するようになった」と回答した人は最も少なくなっていました。

N=1,756



男性 N=1,027 女性 N=729 (複数回答可)



V 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

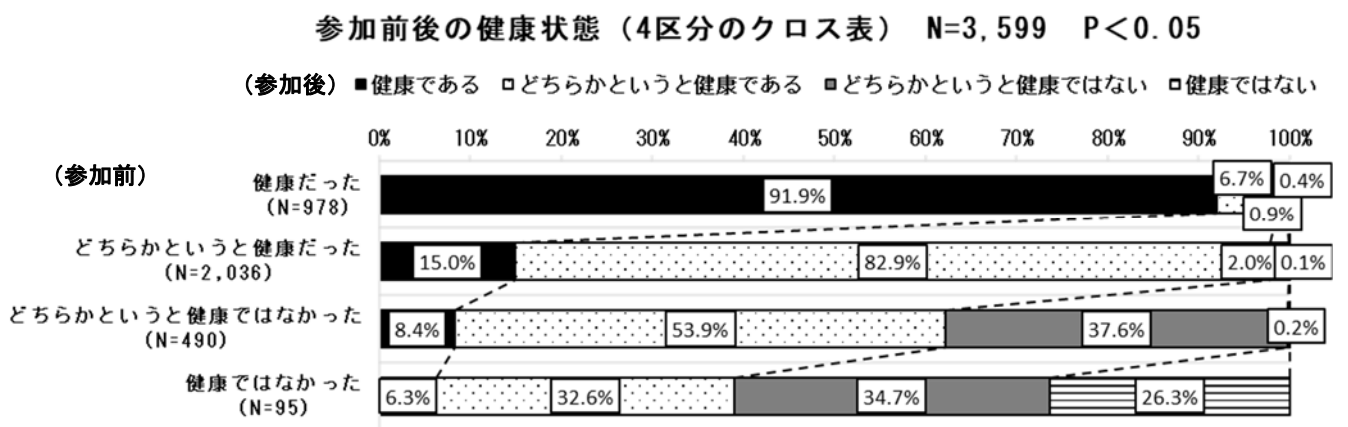
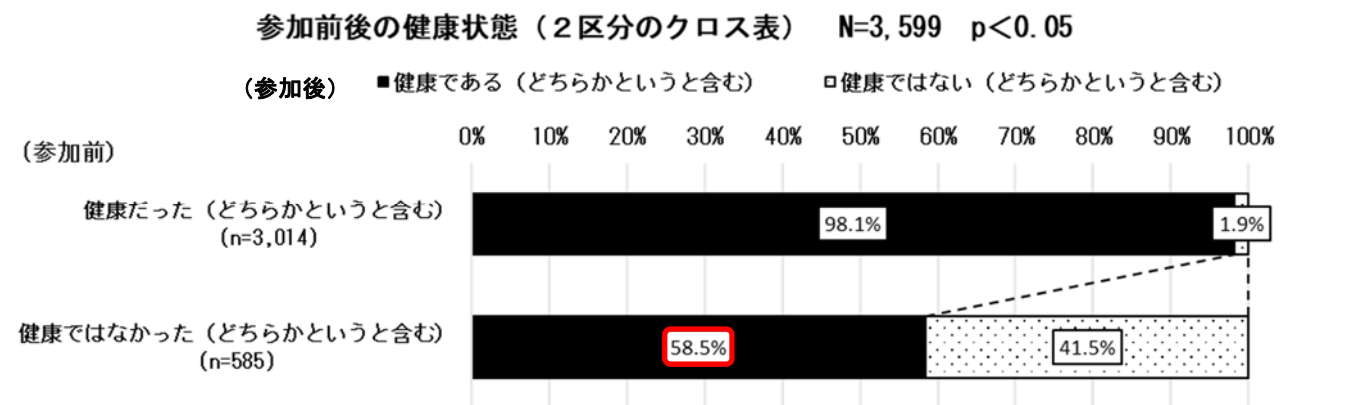
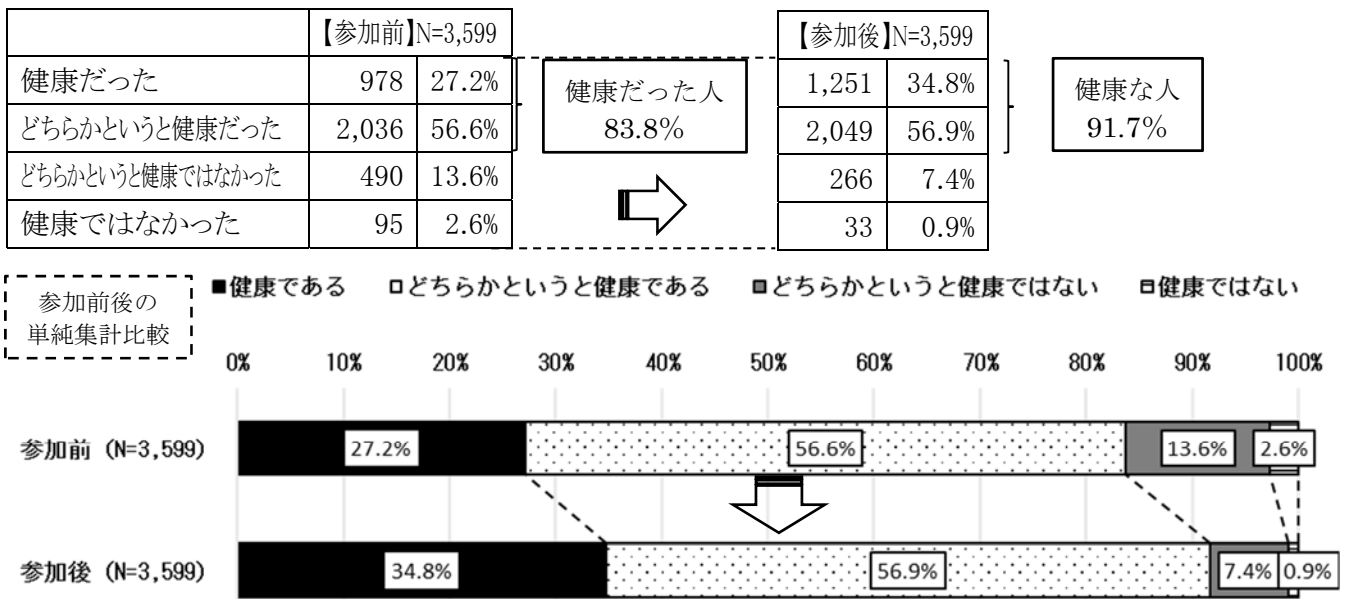
7 参加前・後の健康感

問 28 アプリ参加前の自分の健康状態についてどのように感じていましたか？（ひとつ選択）

問 29 アプリ参加後の自分の健康状態についてどのように感じていましたか？（ひとつ選択）

「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83.8%でしたが、参加後は91.7%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」と含む）」人のうち、58.5%の人が、参加後は「健康である（「どちらかという」と含む）」と回答し、健康感の向上が見られました。



VI 自由意見

1 自由意見

問 30 自由意見欄 ※任意

全回答者のうち 33.7% (1,214 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、ポジティブな感想を多くいただいた一方、本事業やアプリ（健康マイレージ）に関して、今後の事業運営の参考となる貴重なご意見もいただきました。

| 分類 | 内容 | 件数 |
|------------------------------|------------------------------|-------|
| ポジティブな感想 | | 475 件 |
| よこはまウォーキングポイント事業について (177 件) | 抽選・特典について | 79 件 |
| | 独自イベントや機能について | 55 件 |
| | その他 | 43 件 |
| アプリ（健康マイレージ）について (696 件) | ウォーキングコース・スタンプイベント・マップ機能について | 81 件 |
| | 写真投稿機能について | 43 件 |
| | コイン・バッジ機能について | 55 件 |
| | 歩数送信機能について | 161 件 |
| | ランキング・グラフ機能について | 34 件 |
| | アプリ動作・電池消費について | 260 件 |
| | その他 | 62 件 |

1 ポジティブな感想

「歩こうとするきっかけ作りになった」、「健康を常に意識出来る」、「ウォーキングコースを歩く事で今まで知らなかった色々な風景、場所にてあえた」、「景品があることで意欲につながっています」等の声がありました。

2 よこはまウォーキングポイント事業について

「抽選の頻度を増やして欲しい」、「抽選でなく、必ずもらえる特典があるといい」などの抽選・特典に関するご意見と、「頻繁に継続のモチベーションになるイベントがあるとよい」、「ユーザー同士が繋がる事が出来る機能があれば良い」といった、独自イベントや機能についてのご要望を多くいただきました。

また、その他として「周りにやっている人をあまり見かけないので、企業など積極的に PR したほうが良い」、「もう少しポイントを貯まりやすくして欲しい」等のご意見もいただきました。

3 アプリ（健康マイレージ）について

(1) ウォーキングコース・スタンプイベントについて

「ウォーキングコースを増やして、また検索しやすくしてほしい」、「コースの順番が逆からでも参加できるようになると嬉しい」、「GPS の反応が悪く地図上のポイントとズレることが多い」等のご意見をいただきました。

(2) 写真投稿・コイン・バッジについて

「途中で選択した写真からスクロール出来るようになるのもっと見やすくなる」、「投稿者へのレスポンスにもう少し種別があるとよい」、「コインの使い道がバッジだけでなく、いろんなことに使えると良い」等のご意見をいただきました。

(3) 歩数送信・ランキング・グラフについて

「歩数データの送信を自動化して欲しい」、「スマートウォッチなどとも連動出来て欲しい」、「日々の歩数データは表で一覧表示して欲しい」等のご意見をいただきました。

(4) アプリの動作・電池消費について

「歩数を送信するのに時間がかかりすぎる」、「アプリが重くパケット通信量が大きいので、軽くしてほしい」、「バッテリー消費が多くいつも開いておけない」等のご意見をいただきました。

(5) その他

「スマホを持ってないとカウントされないのでもうしても休みの日は歩数がへります」、「アプリのメンテナンスを 20 時から開始するのはやめてほしい」等のご意見をいただきました。

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。

Ⅶ (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

1 参加前・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 31-1 アプリに参加する直前の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ましたか？（ひとつ選択）

問 31-2 アプリに参加後、直近の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ましたか？

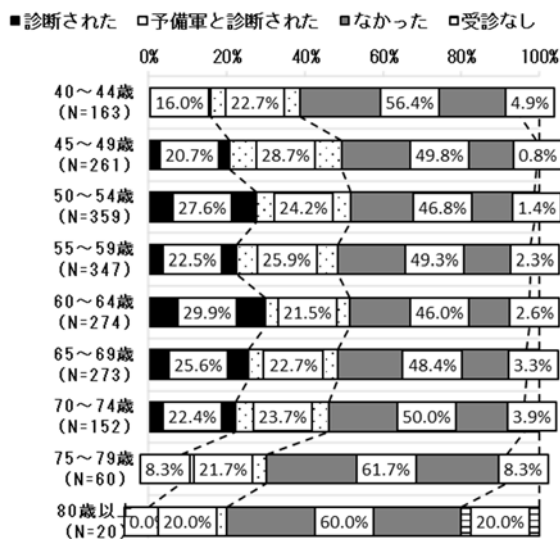
メタボリックシンドロームと診断されたことが「あった（「予備群」を含む）」と回答した人は、参加前は34.6%でしたが、参加後は24.2%でした。

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、12.7%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。

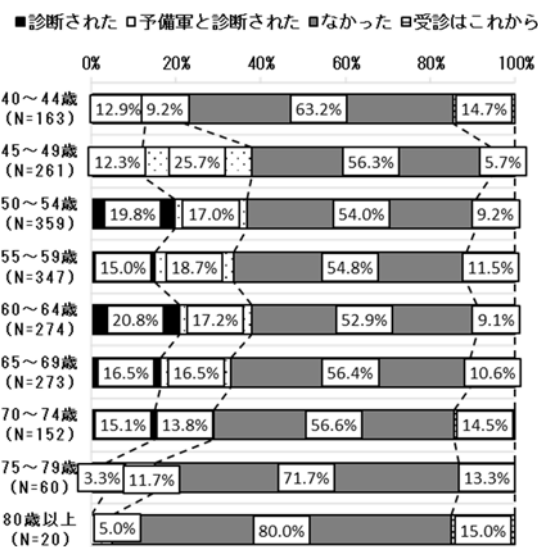
N=3,256

| | | | | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|
| 診断された | 510 | 15.7% | 34.6% | 診断された | 349 | 10.7% | 24.2% |
| 予備群と診断された | 615 | 18.9% | | 予備群と診断された | 441 | 13.5% | |
| なかった | 1,981 | 60.8% | ⇒ | なかった | 2,083 | 64.0% | |
| 受診なし | 150 | 4.6% | | 受診はこれから | 383 | 11.8% | |

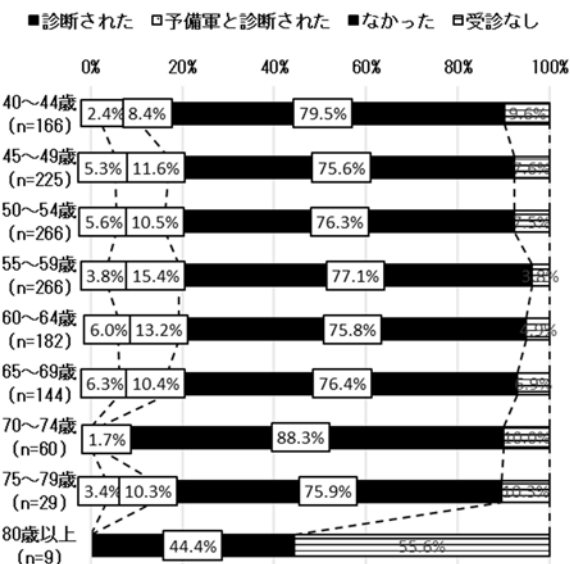
参加前 男性 N=1,909 P<0.05



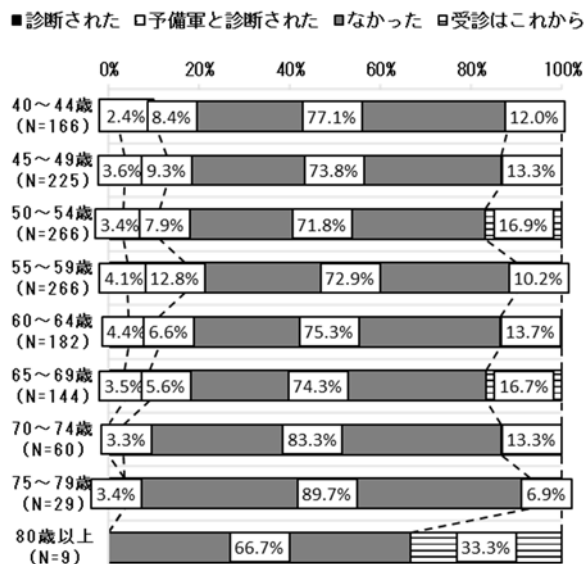
参加後 男性 N=1,909 P<0.05



参加前 女性 N=1,347 検定不能

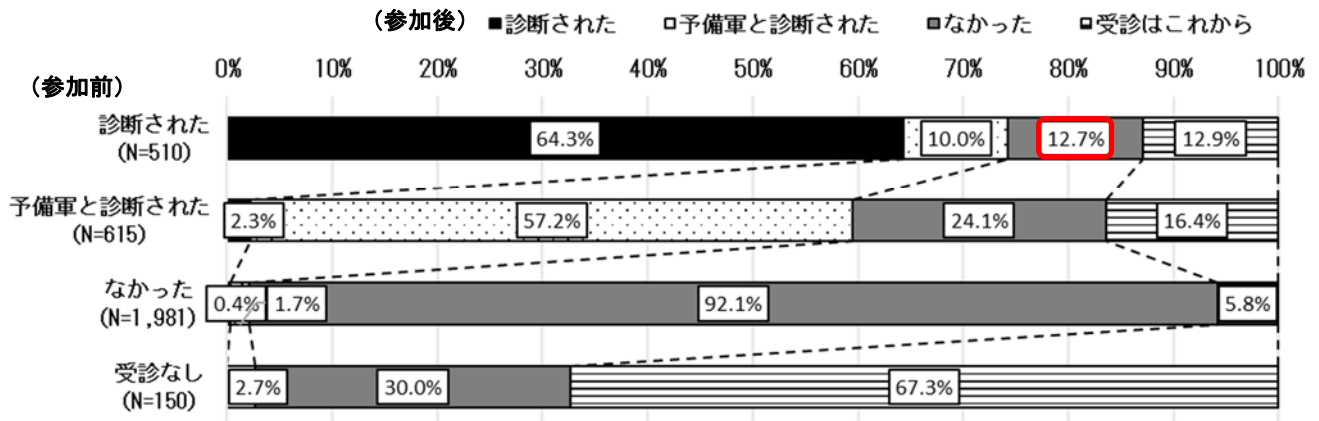


参加後 女性 N=1,347 検定不能



VI (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

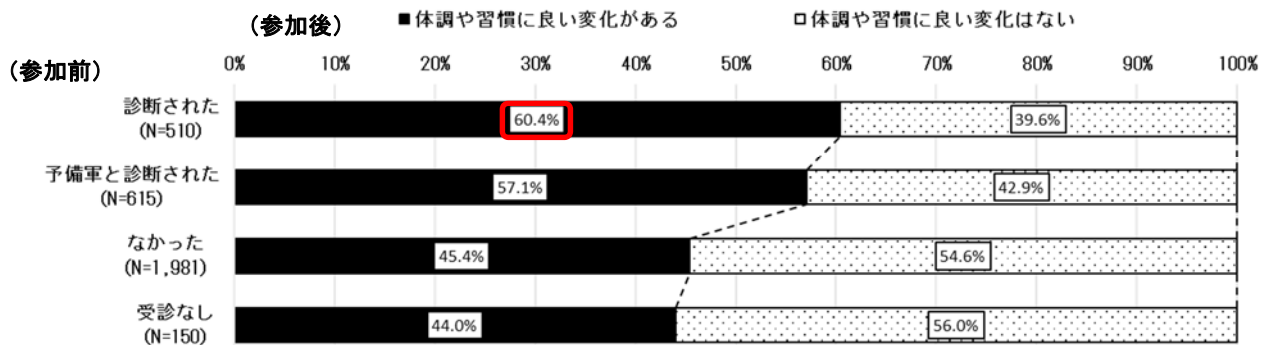
参加前後のメタボリックシンドローム診断状況 N=3,256 p<0.05



(参考1) 参加前のメタボリックシンドローム診断状況別の「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、60.4%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。

参加前のメタボ診断状況別にみる参加後の体調や習慣の変化 N=3,256 p<0.05

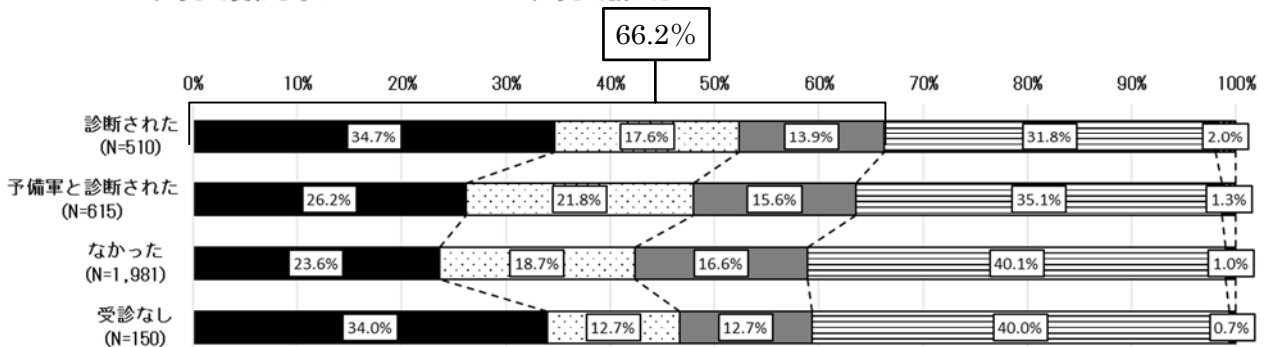


(参考2) 参加前のメタボリックシンドローム診断状況別の「参加後の改善有無別の歩数の変化」

参加前にメタボリックシンドロームと診断された人の66.2%が、平均して歩数が増えています。

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=3,256 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% |

VI (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

2 参加前・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る」

問 32-1 アプリに参加する直前は「片脚立ちで靴下をはけない」状態でしたか？ (ひとつ選択)

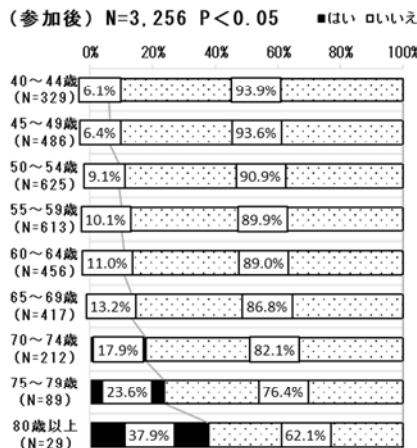
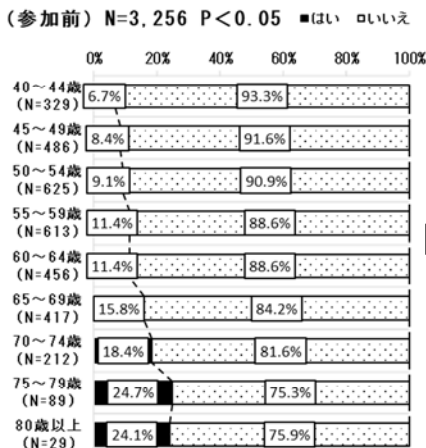
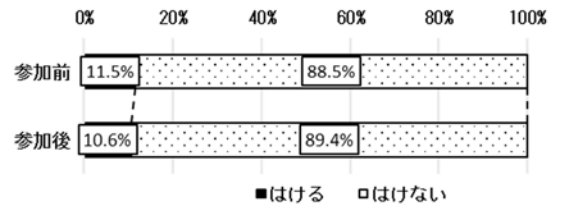
問 32-2 アプリ参加後の現在、「片脚立ちで靴下をはけない」状態ですか？ (ひとつ選択)

「片脚立ちで靴下がはける」人の割合は、参加前後で 0.9 ポイント増えていました。

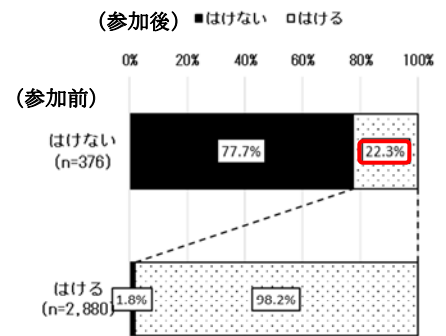
また、参加前に片脚立ちで靴下がはけなかった人のうち、参加後には 22.3% の人で、片脚立ちで靴下はけるようになっていました。

そして、参加により靴下がはけるようになった人は、参加後は歩数が「平均して増えている」と回答している人が多くなっていました。

| | 【参加前】N=3,256 | | 【参加後】N=3,256 | |
|--------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 |
| 片脚立ちで靴下をはけない | | | | |
| はい | 376 | 11.5% | 345 | 10.6% |
| いいえ | 2,880 | 88.5% | 2,911 | 89.4% |

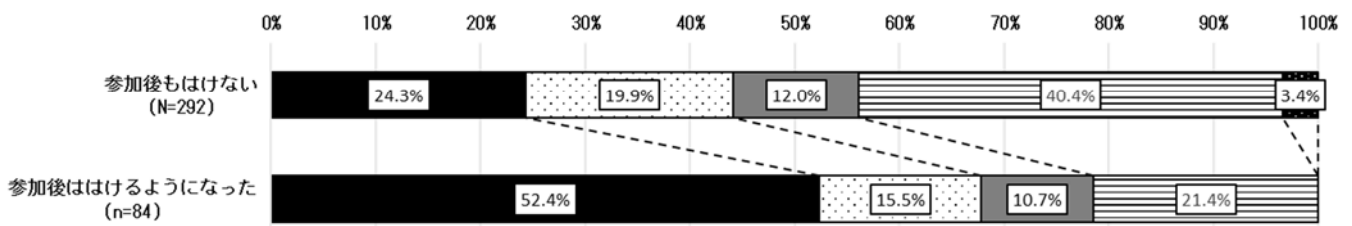


参加前後の「片脚立ちで靴下をはけない」 N=3,256 p<0.05



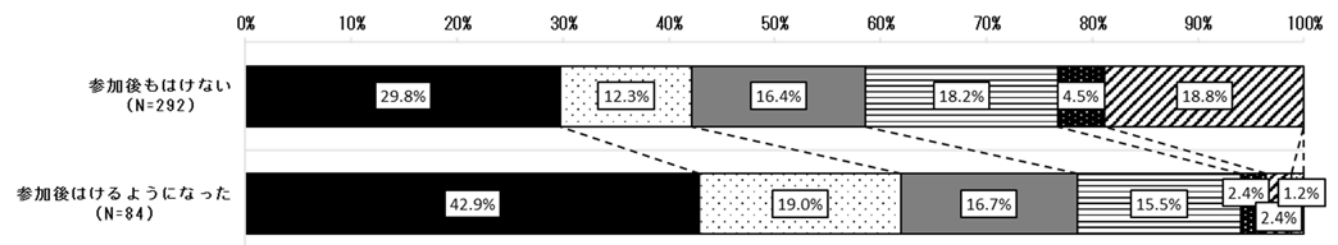
参加前「片脚立ちで靴下をはけない人」の参加後の改善有無別の歩数変化 N=376 p<0.05

- 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「片脚立ちで靴下をはけない人」の参加後の改善有無別の運動実施状況 N=376 検定不能

- 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. 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



VI (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

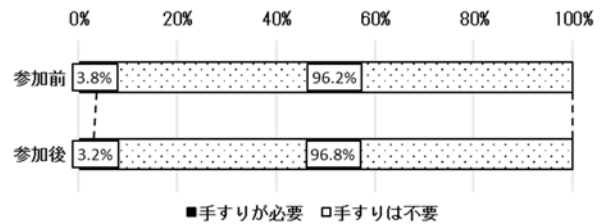
(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」

問 33-1 アプリに参加する直前は、階段を上るのに手すりが必要でしたか？（ひとつ選択）

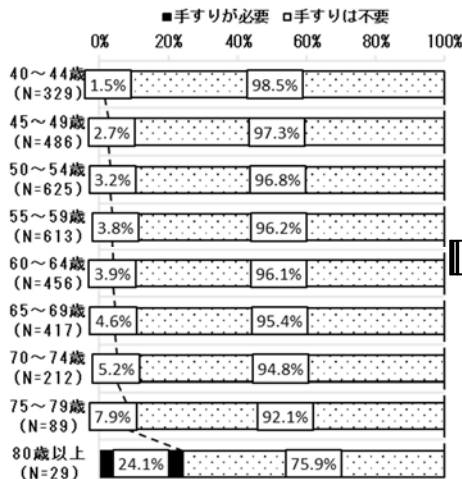
問 33-2 アプリ参加後の現在、階段を上るのに手すりが必要ですか？（ひとつ選択）

「階段を上るのに手すりが必要」な人は参加前後で0.6ポイント減少していました。
 また、参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人のうち、参加後には32.5%の人で、手すりが不要になっていました。
 なお、統計学的な差があるとはいえませんが、改善した人の方が、参加後は「平均して増えている」と回答した人が多くなっていました。

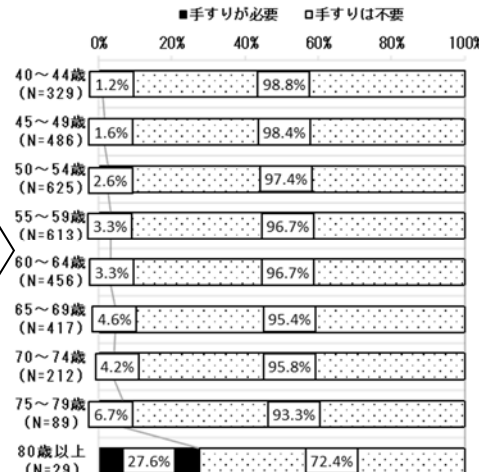
| 階段を上るのに手すりが必要である | 【参加前】N=3,256 | | 【参加後】N=3,256 | |
|------------------|--------------|-------|--------------|-------|
| はい | 123 | 3.8% | 105 | 3.2% |
| いいえ | 3,133 | 96.2% | 3,151 | 96.8% |



(参加前) N=3,256 P<0.05

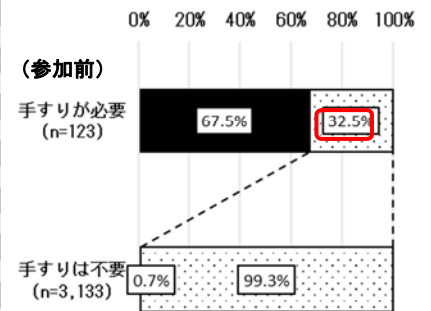


(参加後) N=3,256 P<0.05

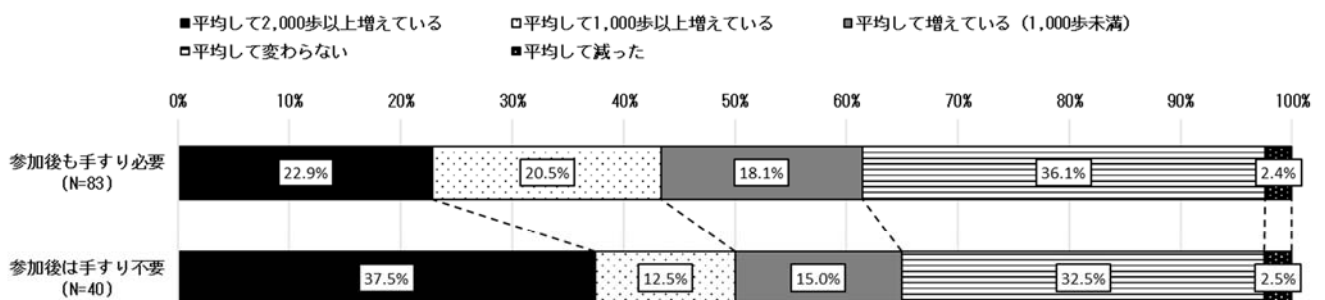


参加前後の「階段を上るのに手すりが必要である」 N=3,256 検定不能

(参加後) ■手すりが必要 □手すりは不要

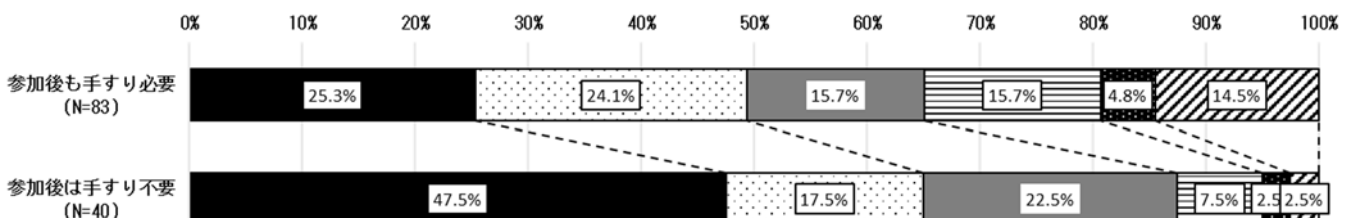


参加前「階段を上るのに手すりが必要だった人」の参加後の改善有無別の歩数変化 N=123 検定不能



参加前「階段を上るのに手すりが必要だった人」の参加後の改善有無別の運動実施状況 N=123 検定不能

- 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. 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



VI (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化

(3) 「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

問 33-1 アプリに参加する直前は、家の中でつまずいたり滑ったりすることがありましたか (ひとつ選択)

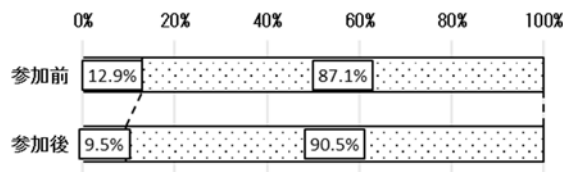
問 33-2 アプリ参加後の現在、家の中でつまずいたり滑ったりすることがありますか (ひとつ選択)

「家の中でつまずいたり滑ったりする人」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31.1%の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

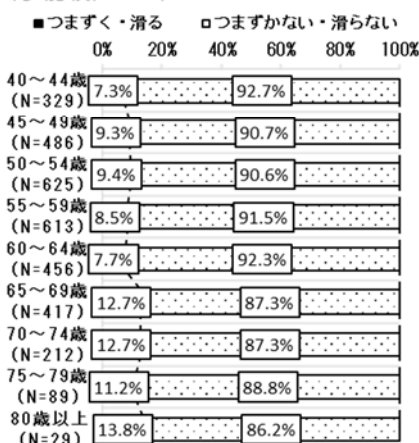
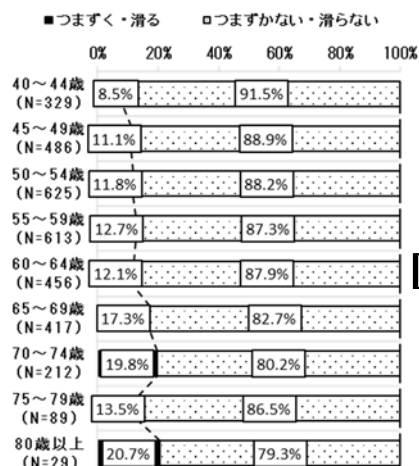
なお、統計学的な差があるとはいえませんが、改善した人の方が、参加後は「平均して増えている」と回答した人が多くなっていました。

| 家の中でつまずいたり滑ったりする | 【参加前】N=3,256 | | 【参加後】N=3,256 | |
|------------------|--------------|-------|--------------|-------|
| はい | 421 | 12.9% | 309 | 9.5% |
| いいえ | 2,835 | 87.1% | 2,947 | 90.5% |



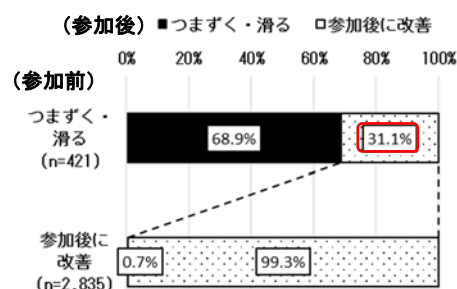
(参加前) N=3,256 P<0.05

(参加後) N=3,256 P=0.114



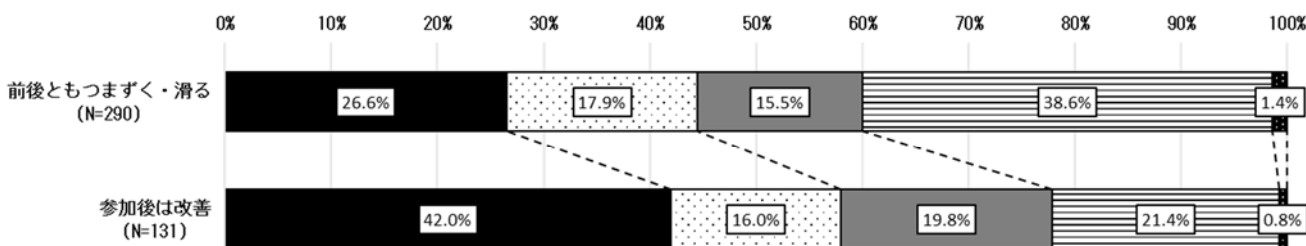
□つまずく・滑る □つまずかない・滑らない

参加前後の「家のなかでつまずいたり滑ったりする」 N=3,256 p<0.05



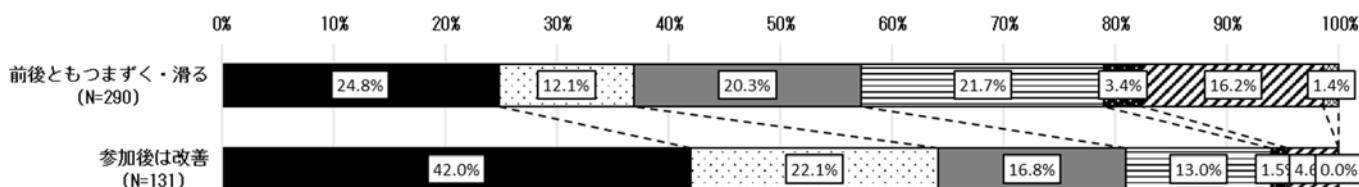
参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりする人の参加後の改善有無別の歩数変化 N=421 検定不能

■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「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運動実施状況 N=421 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) □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

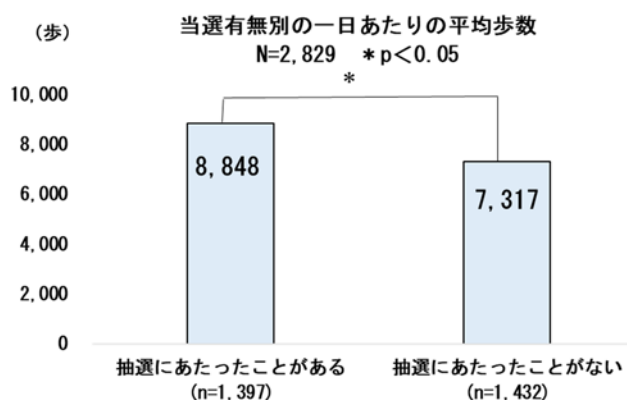


1 当選有無別の一日あたりの歩数データ

抽選にあたったことがある人は、あたったことがない人と比べて、歩数が多くなっていました。

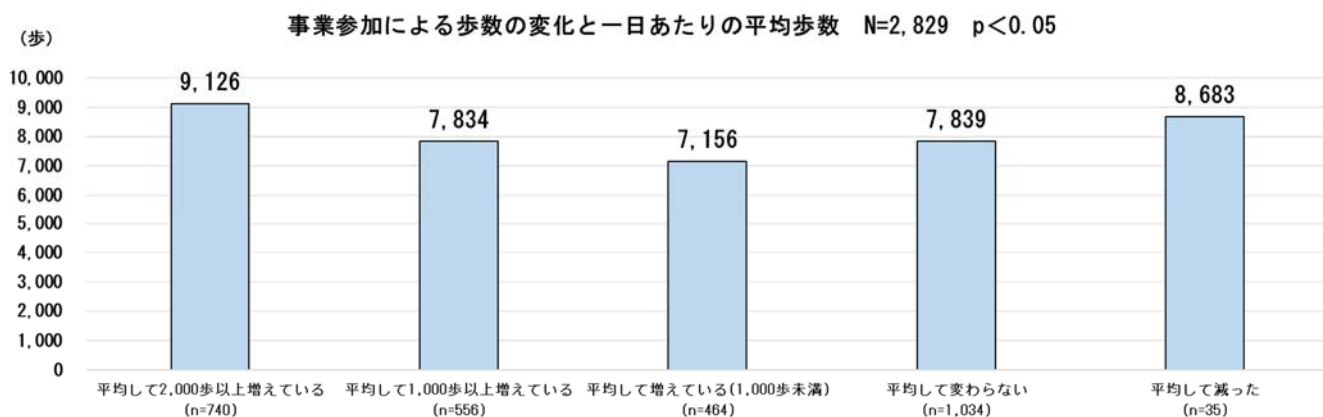
歩数に応じポイントが付き、応募口数[※]が増えることから、歩数の多い人があたる可能性が高くなることと関係していると考えられます。

(※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 9,126 歩で最も歩数が多く、次に「平均して減った」(8,683 歩)、「平均して変わらない」(7,839 歩)、「平均して 1,000 歩以上増えている」(7,834 歩)、「平均して増えている (1,000 歩未満)」(7,156 歩)、の順でした。



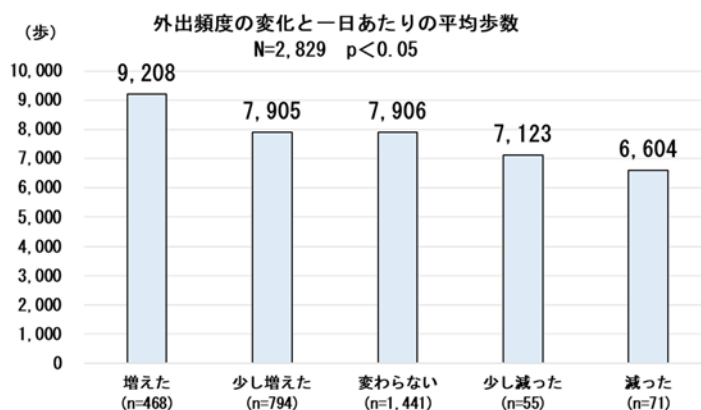
3 外出頻度の変化と一日あたりの平均歩数

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 (9,208 歩)、

次に「変わらない」人 (7,906 歩)、

「少し増えた」人 (7,905 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わかります。



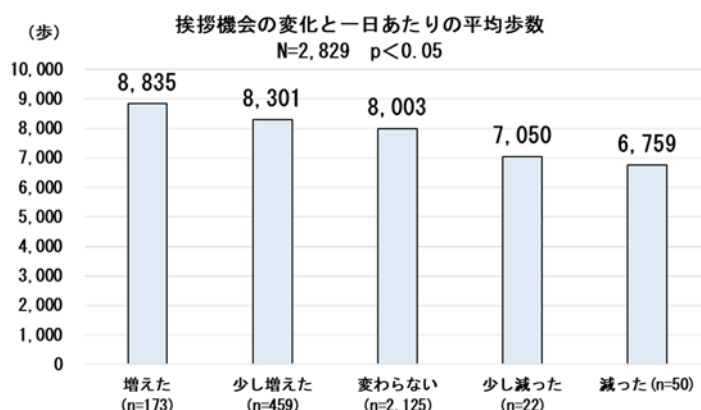
4 挨拶機会の変化と一日あたりの平均歩数

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 (8,835 歩)、

次に「少し増えた」人 (8,301 歩)、

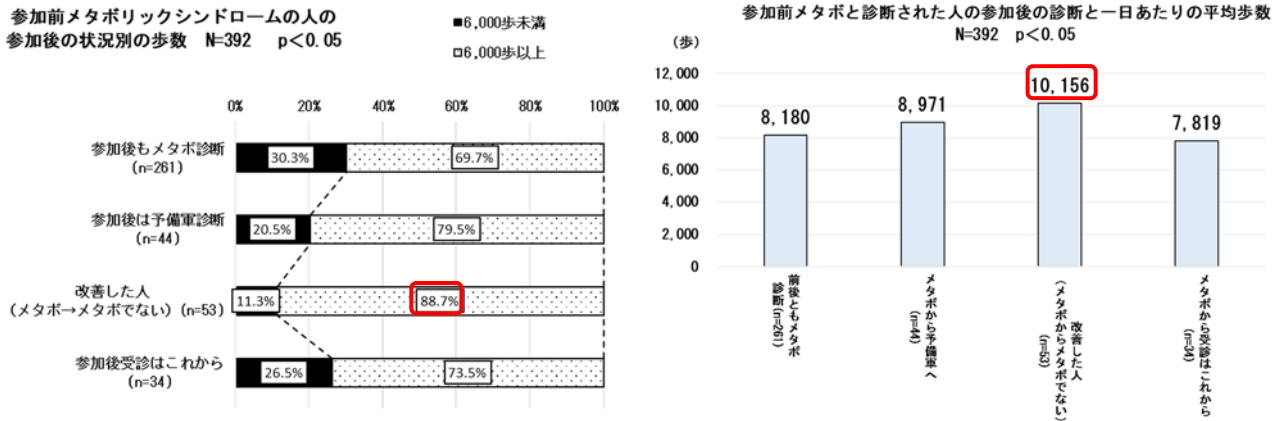
「変わらない」人 (8,003 歩)、の順でした。

挨拶の機会が増えると、歩数も増えることがわかります。



5 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

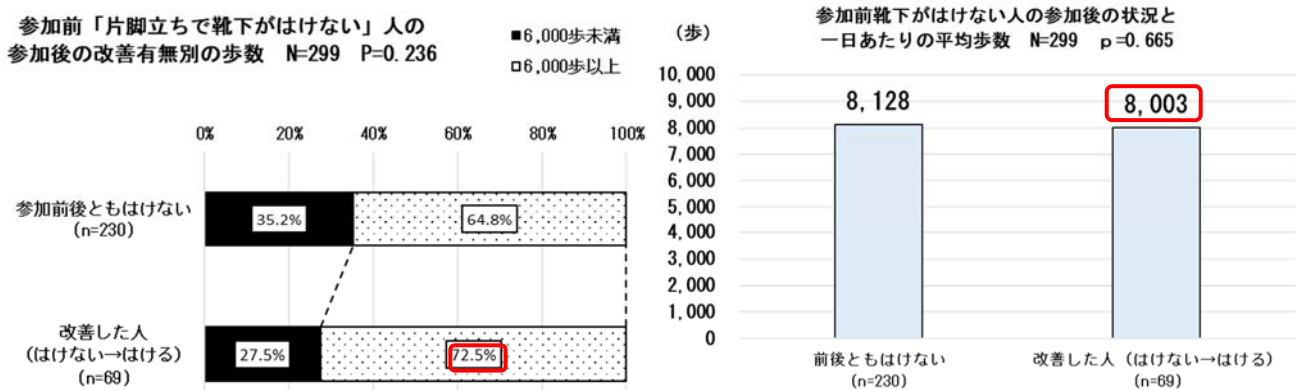
メタボリックシンドロームが参加後に改善した人の平均歩数は、10,156 歩でした。
6,000 歩を区切りとして見た場合、改善した人の歩数は、88.7%が 6,000 歩以上でした。



6 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」

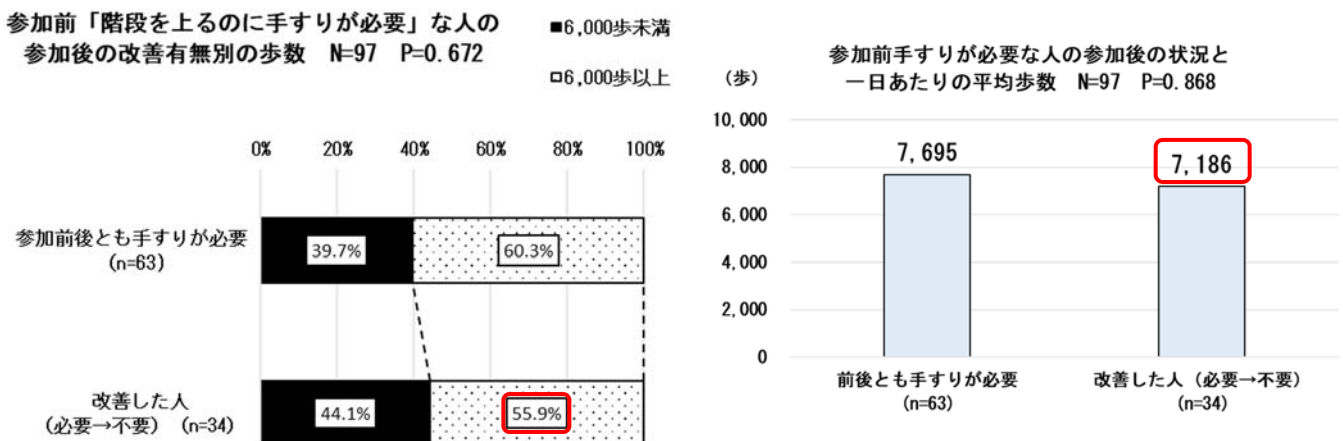
参加後、靴下がはけるようになった人（改善した人）の平均歩数は、8,003 歩でした（有意差なし）。
6,000 歩を区切りとしてみると、改善した人の 72.5%が 6,000 歩以上でした（有意差なし）。



(2) ロコモティブシンドローム②「階段を上するのに手すりが必要である」

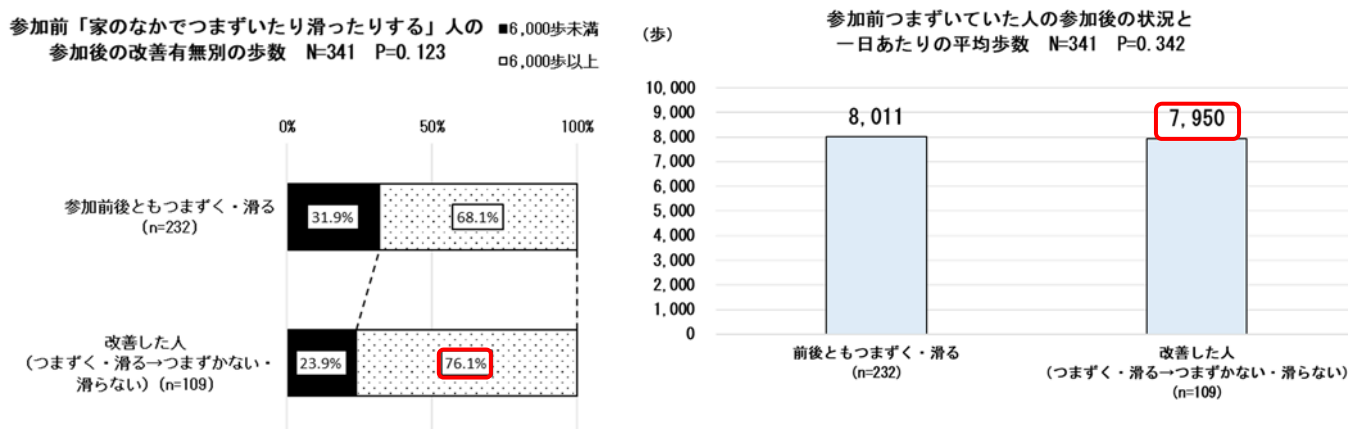
参加後、階段を上するのに手すりが必要なくなった人（改善した人）の平均歩数は 7,186 でした（有意差なし）。

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 55.9%でした（有意差なし）。



(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」

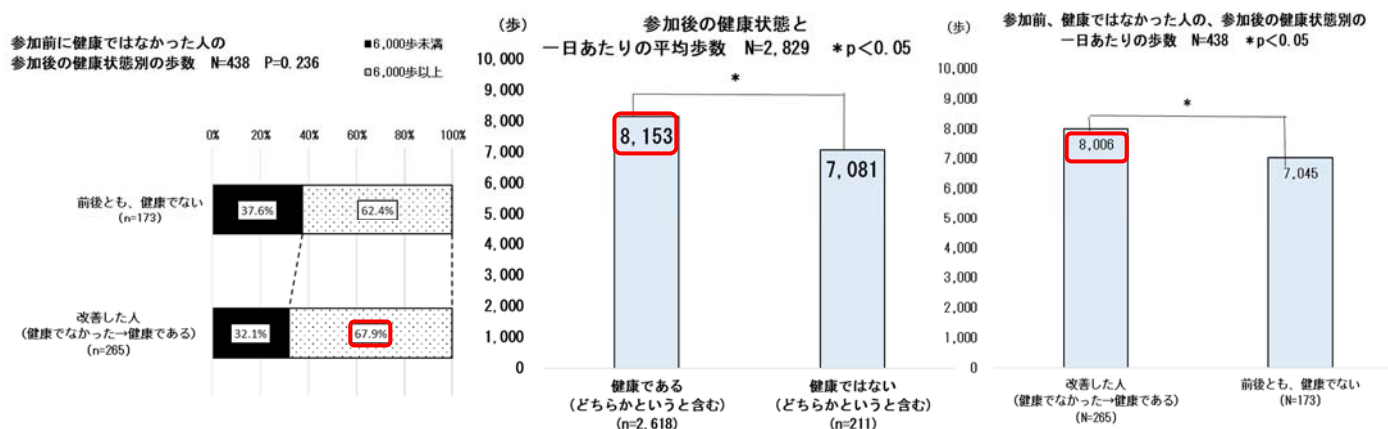
参加後、家の中でつまずいたり滑ったりしなくなった人（改善した人）の平均歩数は7,950歩でした（有意差なし）。6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の歩数は、6,000歩以上が76.1%でした（有意差なし）。



7 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8,153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8,006歩でした。

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67.9%でした。



【よこはまウォーキングポイント】参加者アンケート

※設問は問 34 まであります。ただし、40 歳未満の方は問 30 までとなります。

※選択肢によって、その後の回答いただく設問が変わります。(回答不要の項目は選択できなくなります。)

※内容ごとにページを区切っていますので、「次へ」を押して進んでください。

その際、一部未入力などがあった場合にはエラー表示が出ますので、回答内容をご確認ください。

問 1 性別をお選びください。(ひとつ選択)

1. 男性 2. 女性

問 2 現在おいくつですか。(ひとつ選択)

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 現在お住まいの区はどこですか。(ひとつ選択)

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。(ひとつ選択)

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 どのようなお仕事をされていますか。(ひとつ選択)

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 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。(ひとつ選択)

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 アプリで参加してからどれくらい経ちますか。(ひとつ選択)

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 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。(ひとつ選択)

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 アプリにはどのようにして参加しましたか。(ひとつ選択)

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。(複数選択可)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 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 () | |

問 11 この事業に歩数計でも参加している、又は参加したことがありますか。(ひとつ選択)

- | |
|--------------------------------|
| 1. 歩数計でも参加している(歩数計とアプリを併用している) |
| 2. 歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない |
| 3. 歩数計では参加したことがない |

現在の歩数や歩いている習慣についてお伺いします。

※10分程度歩くと約1,000歩になるとお考えください。

※健康づくりのための意識的なウォーキングだけでなく、日常生活の中で歩いているときを含みます。

問 12 スマートフォンを持ち歩いていない時間の歩数を含め、一日の歩数はどれくらいですか。(ひとつ選択)

- | | | |
|------------------|-----------------|------------------|
| 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 13 この事業にアプリで参加したことで、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(1000歩未満) |
| 4. 平均して変わらない |
| 5. 平均して減った |

問 14 1週間にどれくらい歩いていますか。なお、「30分以上歩く」は連続していない30分も含みます。(ひとつ選択)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 30分以上歩く日が週2回以上ある | 〇. 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 15 問14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。(ひとつ選択)

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

現在の歩数計アプリの使用状況についてお伺いします。

問 16 どれくらいの頻度で歩数データを送信していますか。(ひとつ選択)

- | |
|---------------|
| 1. 毎日 |
| 2. 週1回以上 |
| 3. 月に2~3回 |
| 4. 月1回程度 |
| 5. 2~3か月に1回程度 |
| 6. 送信したことがない |

問 17 あなたはアプリで以下の機能のどれかを使ったことはありますか。(ひとつ選択)

1. ランキングの確認、
2. ウォーキングコース、
3. 写真投稿、
4. バッジのコレクション、
5. ミッション・クーポン、
6. スタンプイベント

1. ある 2. ない

問 18 問 17で「ある」に回答した方にお伺いします。アプリの機能のうち、使用したことがある機能はどれですか。(複数選択可)

1. ランキングの確認
2. ウォーキングコース
3. 写真投稿
4. バッジのコレクション
5. ミッション・クーポン
6. スタンプイベント

問 19 問 17で「ある」に回答した方にお伺いします。使用している理由はどれですか。(複数選択可)

1. ウォーキングの励みになるから
2. ウォーキングの記録・実績を残したい(あるいは確認したい)から
3. 他の参加者と交流するきっかけになるから
4. ポイントを稼ぎたいから
5. 試しに使ってみたいと思ったから

問 20 問 17で「ない」に回答した方にお伺いします。使用していない理由はどれですか。(複数選択可)

1. 歩数が確認できればよいから
2. 使用方法が分からない(難しい)から
3. 使用する時間がないから
4. 面白味や魅力がないから

歩数計アプリの参加前・参加後の状況についてお伺いします。

問 21 アプリ参加前の運動実施状況(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。(ひとつ選択)

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 22 アプリ参加後の運動実施状況(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。(ひとつ選択)

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. 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 23 問 22 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。(ひとつ選択)

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

問 24 アプリ参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出頻度に変化はありますか？(ひとつ選択)

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 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 アプリ参加前と比べて、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。(ひとつ選択)

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 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 アプリ参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。(ひとつ選択)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問 27 問 26 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。

(複数選択可)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 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、体に気をつけるようになった |
| 9. 健診やがん検診を受診するようになった | |

問 28 アプリ参加前の自分の健康状態についてどのように感じていましたか。(ひとつ選択)

- | |
|--------------------|
| 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 |

問 29 アプリ参加後の自分の健康状態についてどのように感じていますか。(ひとつ選択)

- | |
|------------------|
| 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 |

問 30 自由意見欄 ※任意

| |
|--|
| |
|--|

問 31～問 34 は 40 歳以上の方にお伺いします。

※問 31～34 は、それぞれの枝番が振ってありますので、必ずセットでお答えください。

40 歳未満の方(問 2 で 10～30 代と回答した方)はそのまま画面下段の「次へ」を押して、回答内容の確認にお進みください。

※メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 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を指します。

問 31-1 アプリに参加する直前の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ましたか。
(ひとつ選択)

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

問 31-2 アプリに参加後、直近の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ましたか？ (ひとつ選択)

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

問 32-1 アプリに参加する直前は、「片脚立ちで靴下をはけない」状態でしたか (ひとつ選択)

1. はい
2. いいえ

問 32-2 アプリ参加後の現在、「片脚立ちで靴下をはけない」状態ですか (ひとつ選択)

1. はい
2. いいえ

問 33-1 アプリに参加する直前は、階段を上るのに手すりが必要でしたか (ひとつ選択)

1. はい
2. いいえ

問 33-2 アプリ参加後の現在、階段を上るのに手すりが必要ですか (ひとつ選択)

1. はい
2. いいえ

問 34-1 アプリに参加する直前は、家のなかでつまずいたり滑ったりすることがありましたか (ひとつ選択)

1. はい
2. いいえ

問 34-2 アプリ参加後の現在、家のなかでつまずいたり滑ったりすることがありますか (ひとつ選択)

1. はい
2. いいえ