



令和 5 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 6 年 3 月

横浜市健康福祉局健康推進課

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
8 回答者の事業を知ったきっかけ	10
9 回答者の事業参加理由	11
10 回答者の健康づくりの目的	12
III ウォーキング状況	
1 一日平均歩数	13
2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化	15
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 マイページ確認項目	22
6 歩数計を使わなくなった理由	23
7 Loppi 端末の利用状況	24
8 Loppi 端末を利用しない理由	25
9 モチベーションにつながる景品	27
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	28
2 参加後の運動実施状況の継続期間	30
3 参加後の外出頻度の変化	31
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	32
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	33
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	34
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	35
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	37
9 参加前・後の体調や習慣の変化の有無	40
10 参加前・後の体調や習慣の変化の内容	42
11 参加前・後の健康感	44
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	45
2 スマートフォンの携帯状況	46
3 アプリでの事業参加状況	47
4 アプリでの事業参加希望	48
5 アプリでの事業参加を希望しない理由	49
6 アプリで参加するために希望する支援	50
VII 事業への自由意見	51
【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ	52
VIII 調査票	
1 アンケート調査票	55

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」事業参加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5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1,451標本、8割未満歩数データ送信2,529標本、歩数データ送信なし2,020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5年6月15日～6月30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、参加期間、当選の有無、参加時の申込状況、事業を知ったきっかけ、参加理由、健康づくりの目的
- (2) 【ウォーキング状況】 一日平均歩数、歩数の変化
- (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、マイページ確認項目、使わなくなった理由、Loppi 端末での歩数送信有無、Loppi 端末を利用しない理由、希望するインセンティブ
- (4) 【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
運動実施状況、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) 【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、DLしたくなるアプリの機能、アプリ参加支援
- (6) 【事業への自由意見】

4 回収結果

2,361 標本（回収率 39.4%）

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5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（24.2%）」、「8割未満の歩数データがある人（42.1%）」、「歩数データを送信していない人（33.7%）」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1,451人、「8割未満の歩数データがある人」から2,529人、「歩数データを送信していない人」から2,020人を、層化無作為抽出しました。

アンケートの送付は令和5年6月で、計2,361人の方からご回答いただき、回答率は39.4%でした。データ送信別の回答率は、データ送信8割以上の人は72.2%、データ送信8割未満の人は35.3%、データ送信なしの人は20.8%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	1,051人	44.5%
女性	1,288人	54.6%
無回答	22人	0.9%
全体	2,361人	100%

<参考>R5.3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	30人	1.3%
30歳代	54人	2.3%
40歳代	160人	6.8%
50歳代	253人	10.7%
60歳代	485人	20.5%
70歳代	903人	38.2%
80歳以上	464人	19.7%
無回答	12人	0.5%
全体	2,361人	100.0%

<参考>R5.3月末事業参加者割合

年代別	割合
10・20歳代	1.8%
30歳代	4.5%
40歳代	9.6%
50歳代	16.2%
60歳代	16.6%
70歳代	28.3%
80歳以上	23.0%
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	512人 (21.7%)	357人 (15.1%)	182人 (7.7%)	1,051人 (44.5%)
女性	534人 (22.6%)	525人 (22.2%)	229人 (9.7%)	1,288人 (54.6%)
不明	1人 (0.0%)	11人 (0.5%)	10人 (0.4%)	22人 (0.9%)
全体	1,047人 (44.3%)	893人 (37.8%)	421人 (17.8%)	2,361人 (100%)
回答率	72.8%	35.2%	20.5%	

<参考>R5.3月末事業参加者割合

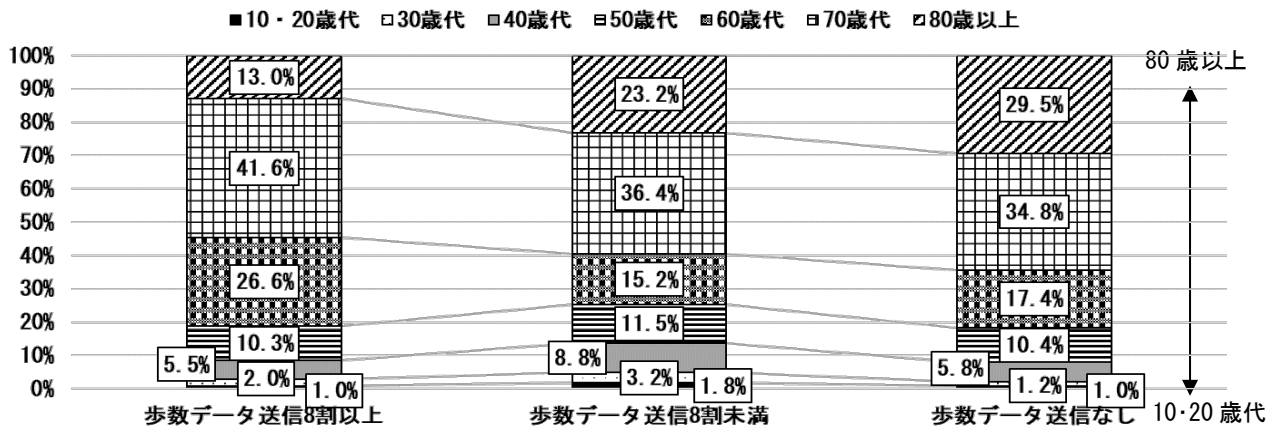
性別	データ送信			計
	8割以上	8割未満	なし	
男性	11.5%	17.8%	14.4%	43.7%
女性	12.7%	24.3%	19.3%	56.3%
全体	24.2%	42.2%	33.7%	100.0%

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	10 人(0.4%)	16 人 (0.7%)	4 人(0.2%)	30 人(1.3%)
30 歳代	21 人(0.9%)	28 人 (1.2%)	5 人(0.2%)	54 人(2.3%)
40 歳代	58 人(2.5%)	78 人 (3.3%)	24 人(1.0%)	160 人(6.8%)
50 歳代	108 人(4.6%)	102 人 (4.3%)	43 人(1.8%)	253 人(10.7%)
60 歳代	278 人(11.8%)	135 人 (5.7%)	72 人(3.0%)	485 人(20.5%)
70 歳代	436 人(18.5%)	323 人(13.7%)	144 人(6.1%)	903 人(38.2%)
80 歳以上	136 人(5.8%)	206 人 (8.7%)	122 人(5.2%)	464 人(19.7%)
不明	0 人 (0.0%)	5 人 (0.2%)	7 人 (0.3%)	12 人 (0.5%)
全体	1,047 人(44.3%)	893 人(37.8%)	421 人(17.8%)	2,361 人(100%)

歩数データ送信割合別の年代内訳 N=2,349 p<0.05



(5) 回答者：男女別・年代別

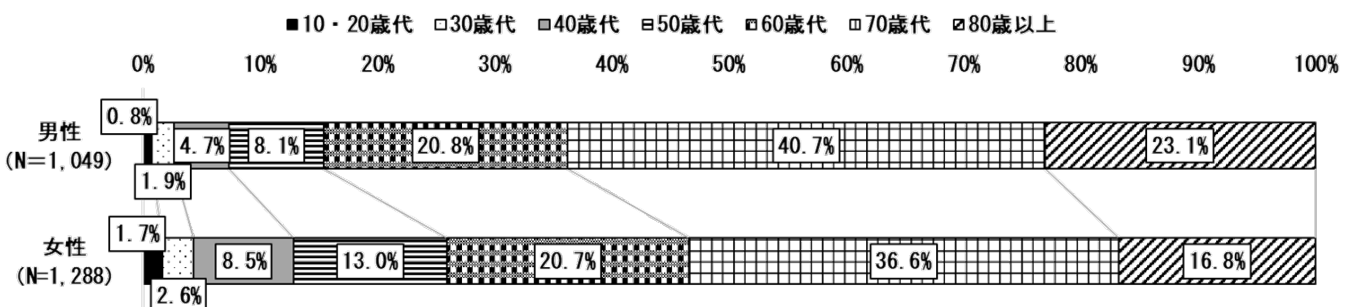
<参考>R4.3月末事業参加者割合

年代別	男	女	計
10・20 歳代	8 (0.3%)	22 (0.9%)	30 (1.3%)
30 歳代	20 (0.9%)	34 (1.5%)	54 (2.3%)
40 歳代	49 (2.1%)	110 (4.7%)	159 (6.8%)
50 歳代	85 (3.6%)	168 (7.2%)	253 (10.8%)
60 歳代	218 (9.3%)	266 (11.4%)	484 (20.7%)
70 歳代	427 (18.3%)	472 (20.2%)	899 (38.5%)
80 歳以上	242 (10.4%)	216 (9.2%)	458 (19.6%)
全体	1,049 (44.9%)	1,288 (55.1%)	2,337 (100%)

年代別	男	女	計
10・20 歳代	1.5%	2.2%	3.7%
30 歳代	2.3%	3.8%	6.1%
40 歳代	5.5%	8.8%	14.3%
50 歳代	6.3%	9.7%	16.0%
60 歳代	8.9%	13.2%	22.1%
70 歳代	11.2%	16.0%	27.3%
80 歳以上	4.8%	5.8%	10.6%
全体	40.5%	59.5%	100%

※無回答除く

男女別の年代内訳 N=2,337 p<0.05



II アンケート回答者の構成

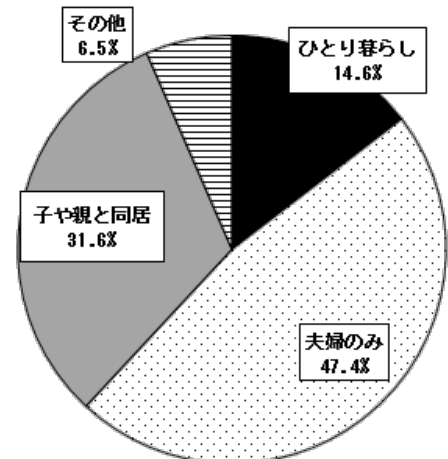
2 回答者の家族の状況

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。(○はひとつ)

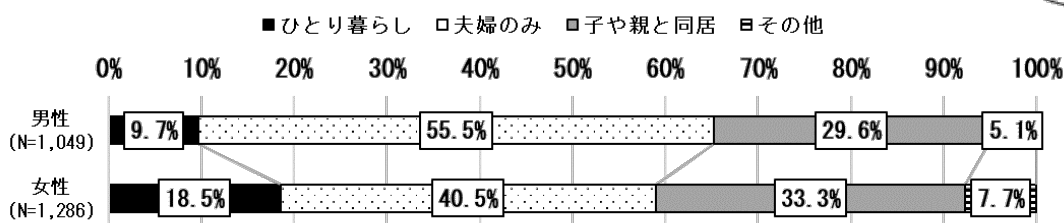
「夫婦のみ」(47.4%) が最も多く、次が「子や親と同居」(31.6%) でした。
 男女別では、女性は男性と比べて「ひとり暮らし」が多くなっていました。
 年代別では、30～74歳までは年代が上がるほど「子や親と同居」が減少する傾向がみられ、また55歳以上では概ね年代が上がるほど、「ひとり暮らし」が増えていました。

N=2,348

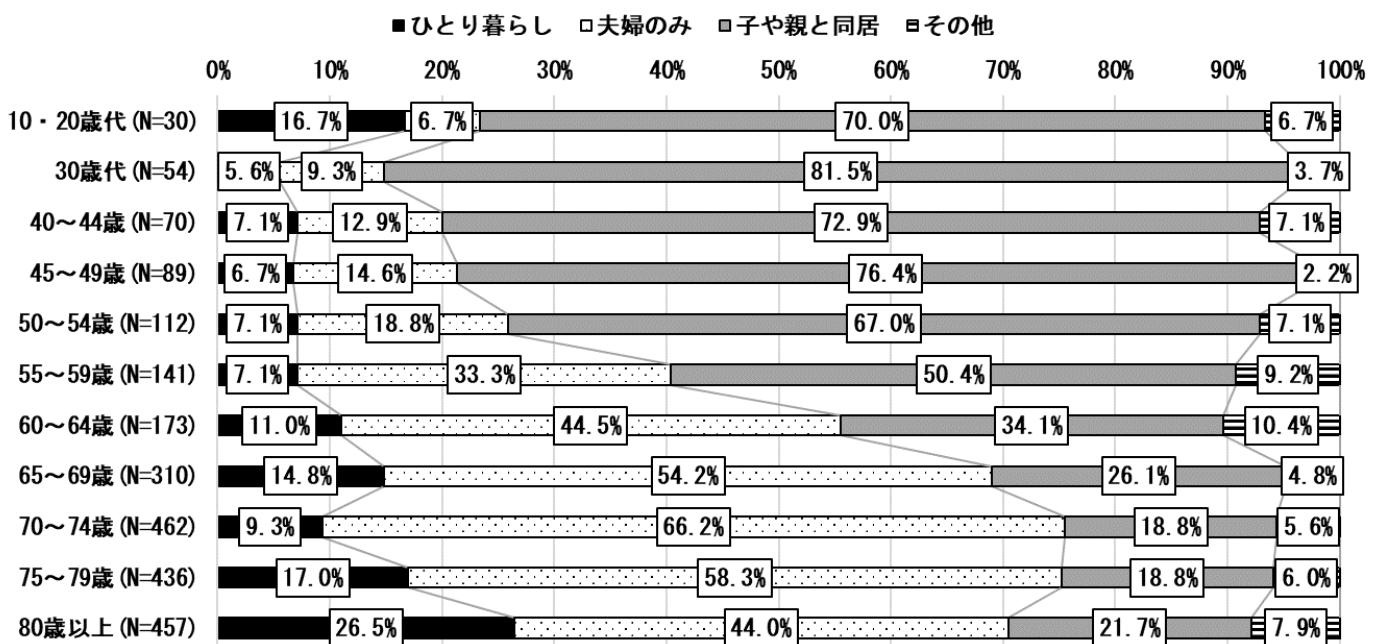
ひとり暮らし	342	14.6%
夫婦のみ	1,112	47.4%
子や親と同居	741	31.6%
その他	153	6.5%



N-2,335 p<0.05



年代別の家族構成 (男女計) N=2,334 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

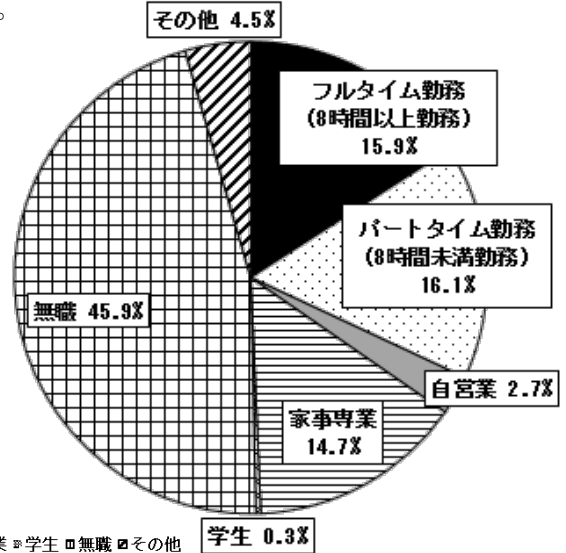
問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(〇はひとつ)

「無職」(45.9%)が最も多く、次が「パートタイム勤務」(16.1%)でした。

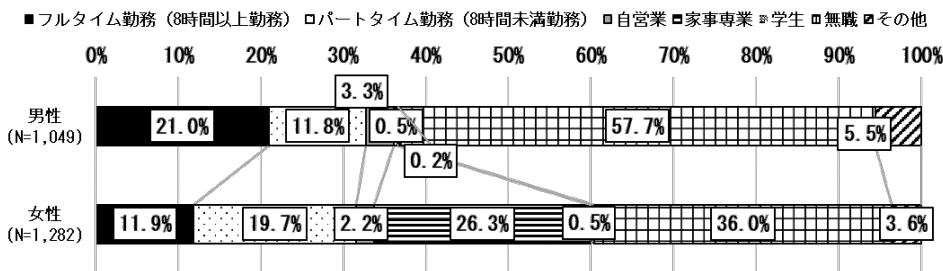
男女別では、男性は「フルタイム勤務」、「自営業」、「無職」、「その他」が女性より多く、女性は「パートタイム」、「家事専業」が男性よりも多くなっていました。

N=2,344

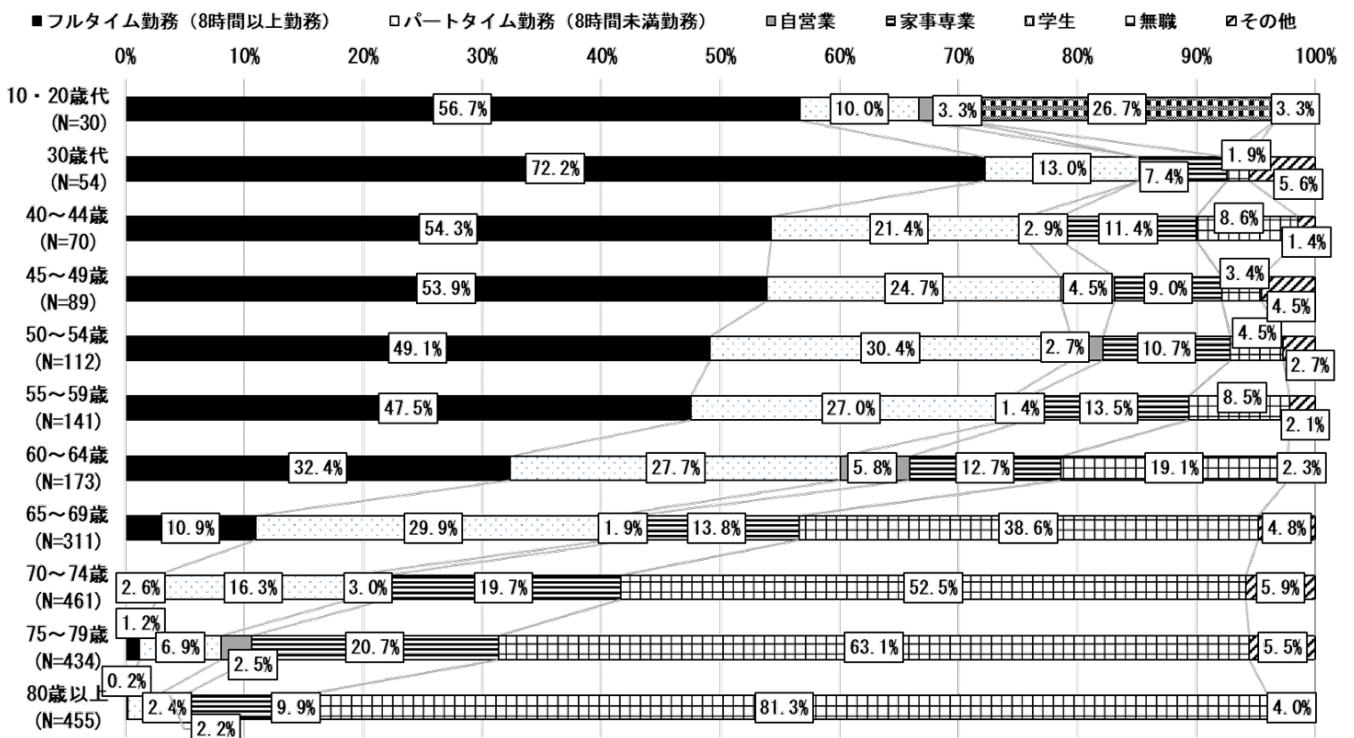
フルタイム勤務(8時間以上勤務)	372	15.9%
パートタイム勤務(8時間未満勤務)	377	16.1%
自営業	63	2.7%
家事専業	344	14.7%
学生	8	0.3%
無職	1,075	45.9%
その他	105	4.5%



N=2,331 p<0.05



N=2,330 p<0.05



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

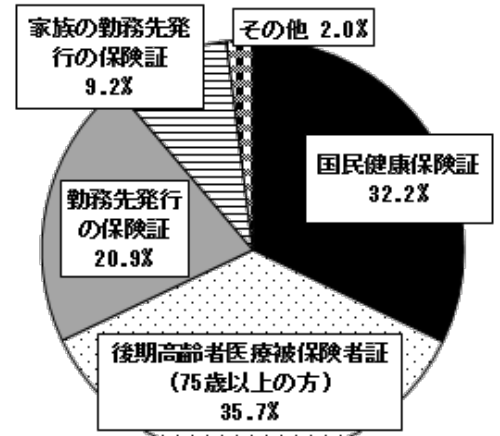
問6 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(〇はひとつ)

「後期高齢者医療被保険者証」(35.7%)が最も多く、次が「国民健康保険証」(32.2%)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。

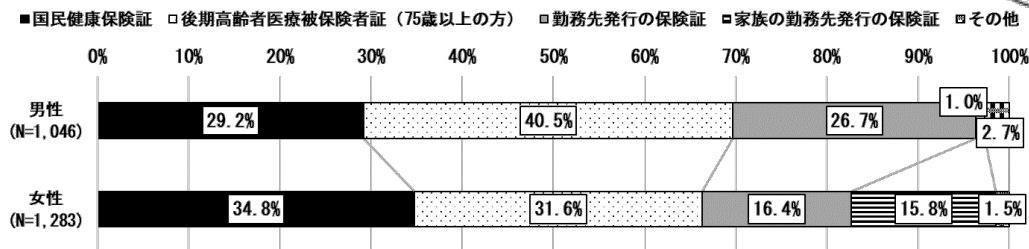
年代別では、60歳代以降74歳までは、年代が上がるほど、「国民健康保険証」が多くなっていました。

N=2,342

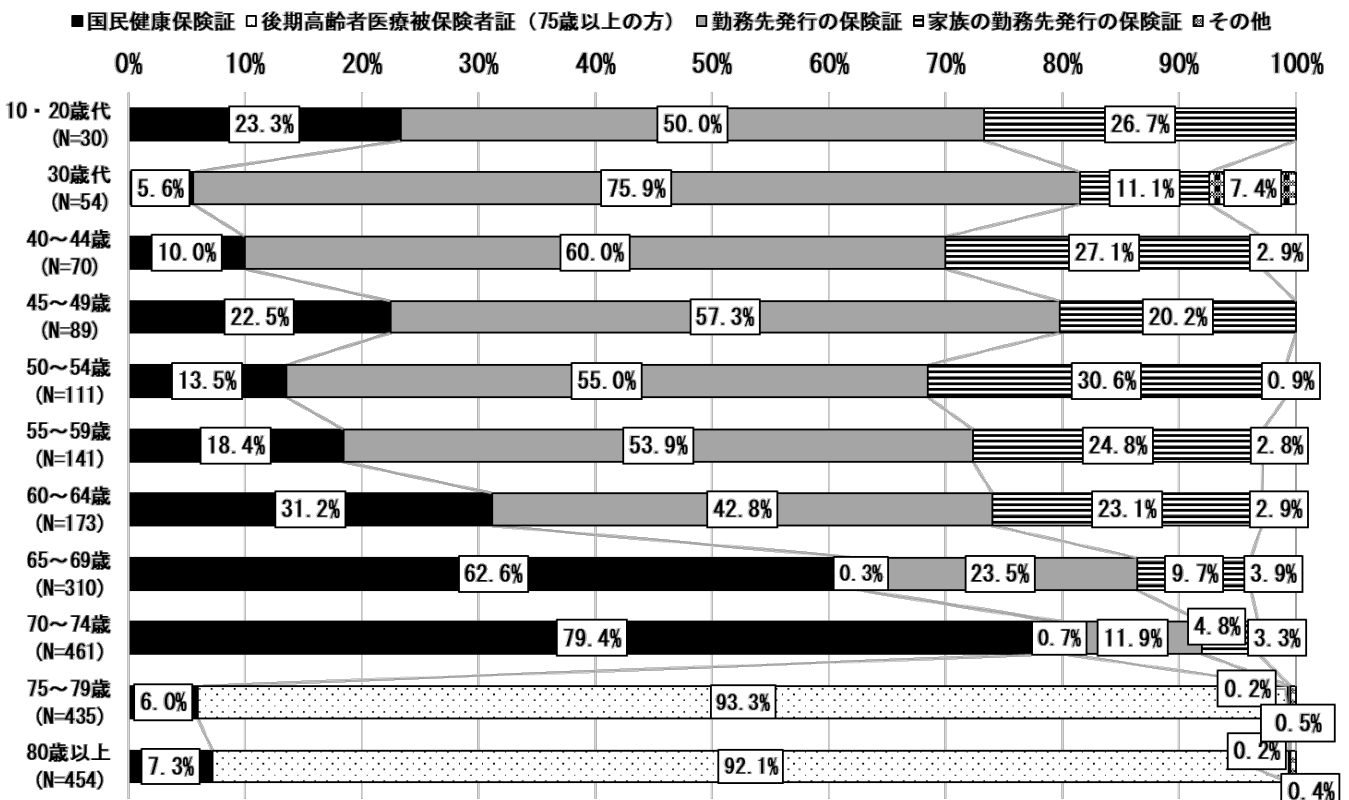
国民健康保険証	754	32.2%
後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方)	837	35.7%
勤務先発行の保険証	489	20.9%
家族の勤務先発行の保険証	215	9.2%
その他	47	2.0%



N=2,329 p<0.05



N=2,328 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

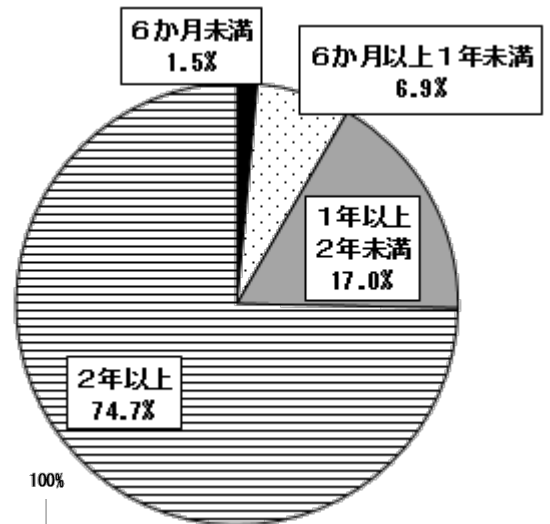
問7 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(〇はひとつ)

事業参加期間は「2年以上」が最も多く、74.7%でした。

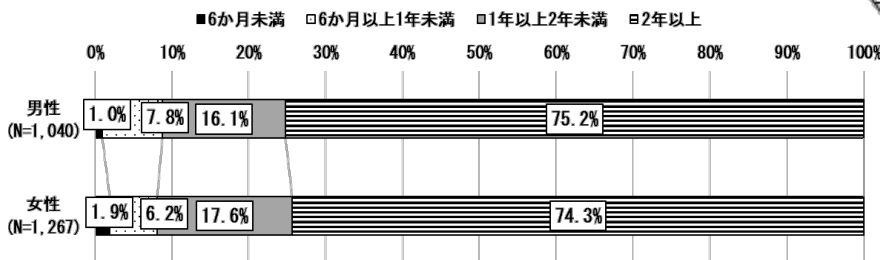
また、男女とも「2年以上」の割合が最も多く、年代別でも、いずれの年代でも「2年以上」が最も多くなっていました。

N=2,319

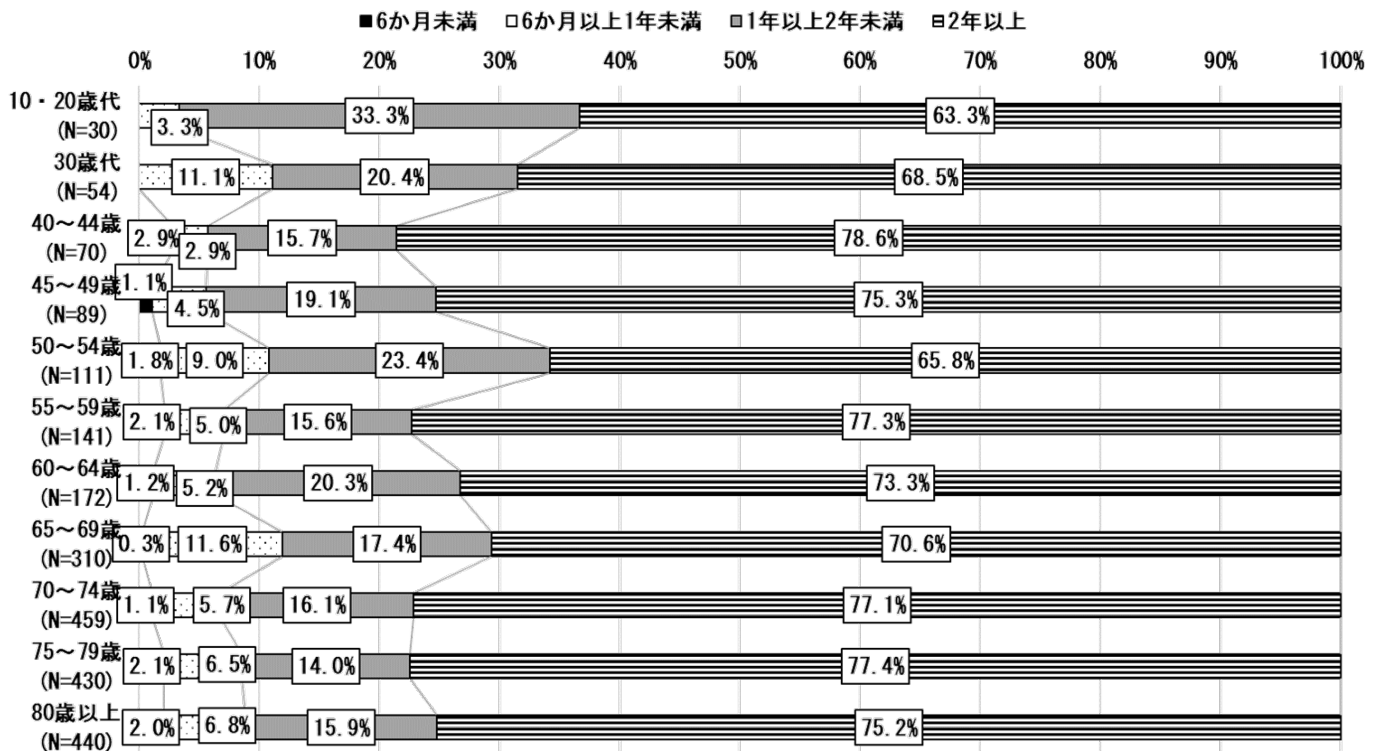
6か月未満	34	1.5%
6か月以上1年未満	159	6.9%
1年以上2年未満	394	17.0%
2年以上	1,732	74.7%



N=2,307 p=0.092



N=2,306 p=0.064



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

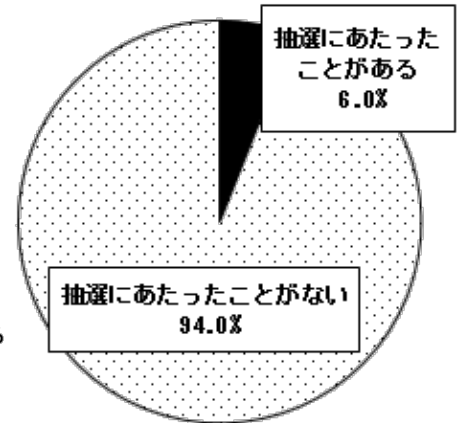
問8 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。（○はひとつ）

「抽選にあたったことがある」人は6.0%でした。

抽選にあたったことがある人は、そのうち37.9%が「平均して歩数が増えている（2,000歩以上）」と回答しており、あたったことがない人も、そのうち64.0%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、統計的に有意な結果ではありませんが、抽選にあたったことがある人の方が、「運動するようになった」と回答している割合が高くなっていました。

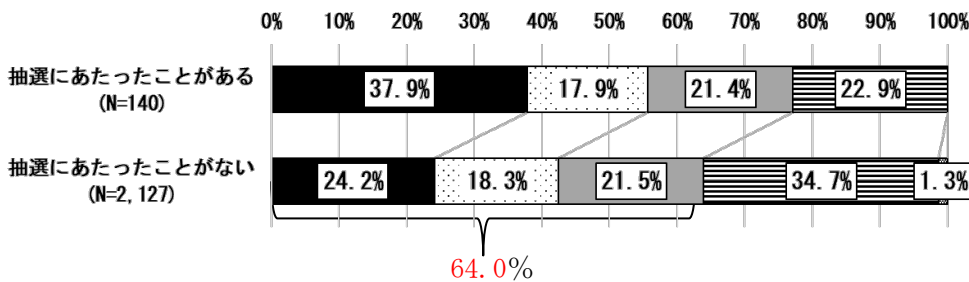
N=2,327

抽選にあたったことがある	140	6.0%
抽選にあたったことがない	2,187	94.0%



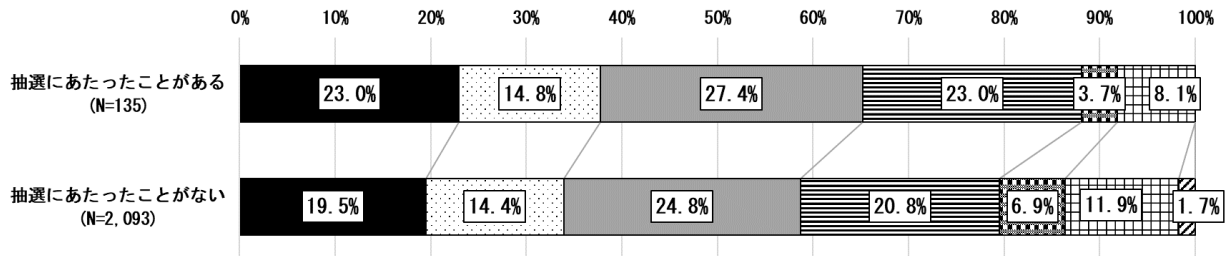
当選有無別の歩数の変化 N=2,267 p<0.05

- 平均して2000歩以上増えている
- 平均して増えている（1000歩未満）
- 平均して減った
- 平均して1000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=2,228 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（左記以外）
- 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（左記以外）
- 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】 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か月間で450ポイント貯めると、定期抽選の対象となります。

さらに、720ポイントを達成すると、定期抽選に加えてWチャンス抽選の対象となります。

1日の歩数	付与ポイント
～999歩	0ポイント
1,000～1,999歩	1ポイント
2,000～2,999歩	2ポイント
3,000～3,999歩	3ポイント
4,000～4,999歩	4ポイント
5,000～5,999歩	5ポイント

1日の歩数	付与ポイント
6,000～6,999歩	6ポイント
7,000～7,999歩	7ポイント
8,000～8,999歩	8ポイント
9,000～9,999歩	9ポイント
10,000歩～	10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94.0%を占めていました。

年代別では10・20歳代で「団体で申し込んで参加」が最も多くなっていました。

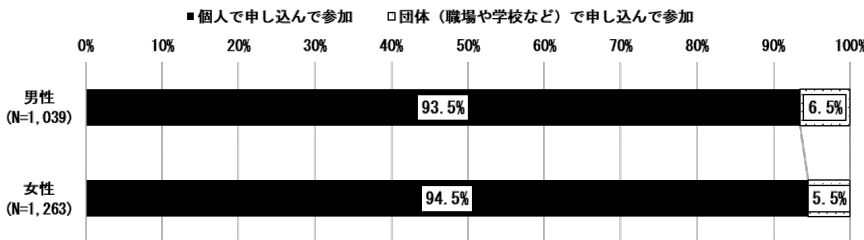
申込状況別に歩数変化をみると、統計的有意差はありませんが、個人、団体ともに64%以上の参加者が、参加後歩数が平均して増えていました。

N=2,314

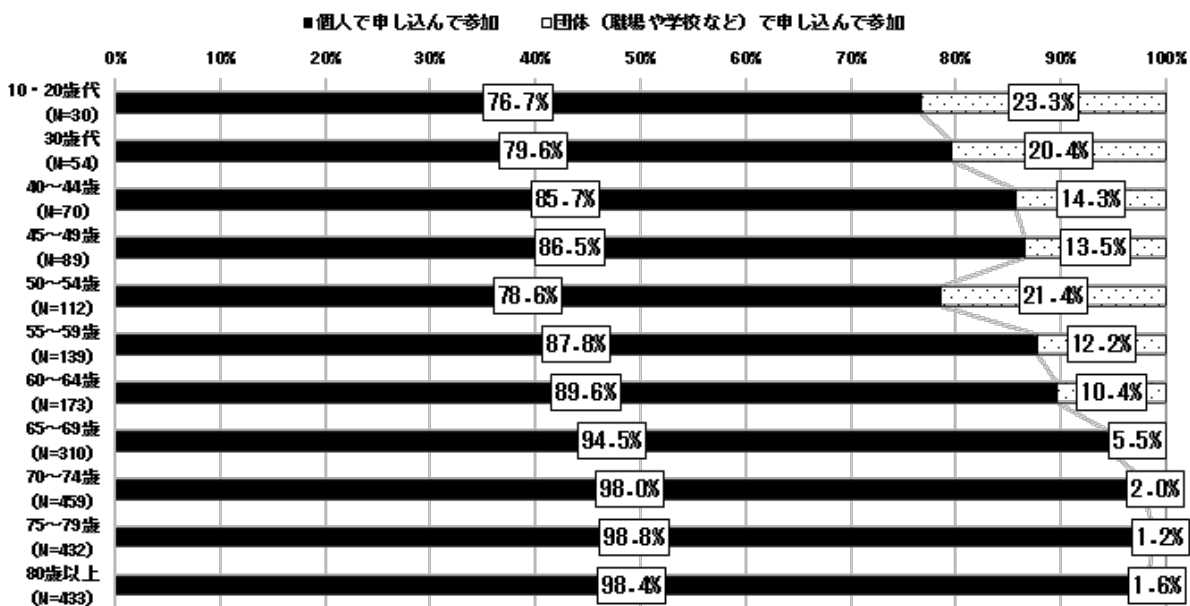
個人で申し込んで参加	2,176	94.0%
団体(職場や学校など)で申し込んで参加	138	6.0%



N=2,302 p=0.275

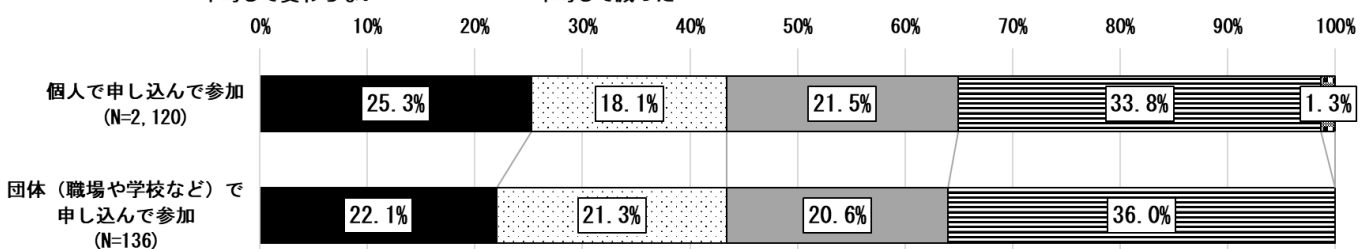


N=2,301 p<0.05



参加申込状況別の歩数の変化 N=2,256 p=0.511

■ 平均して2000歩以上増えている □ 平均して1000歩以上増えている □ 平均して増えている(1000歩未満)
 □ 平均して変わらない □ 平均して減った



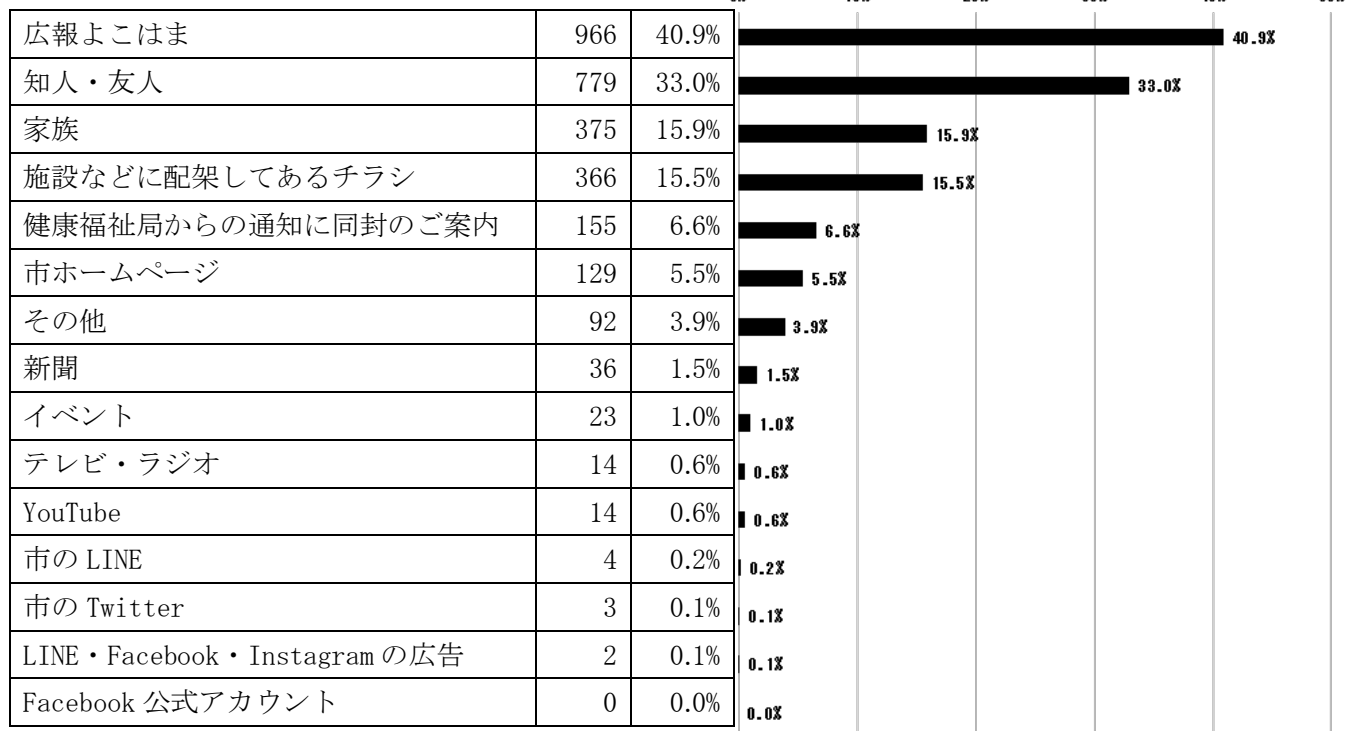
II アンケート回答者の構成

8 回答者の事業を知ったきっかけ

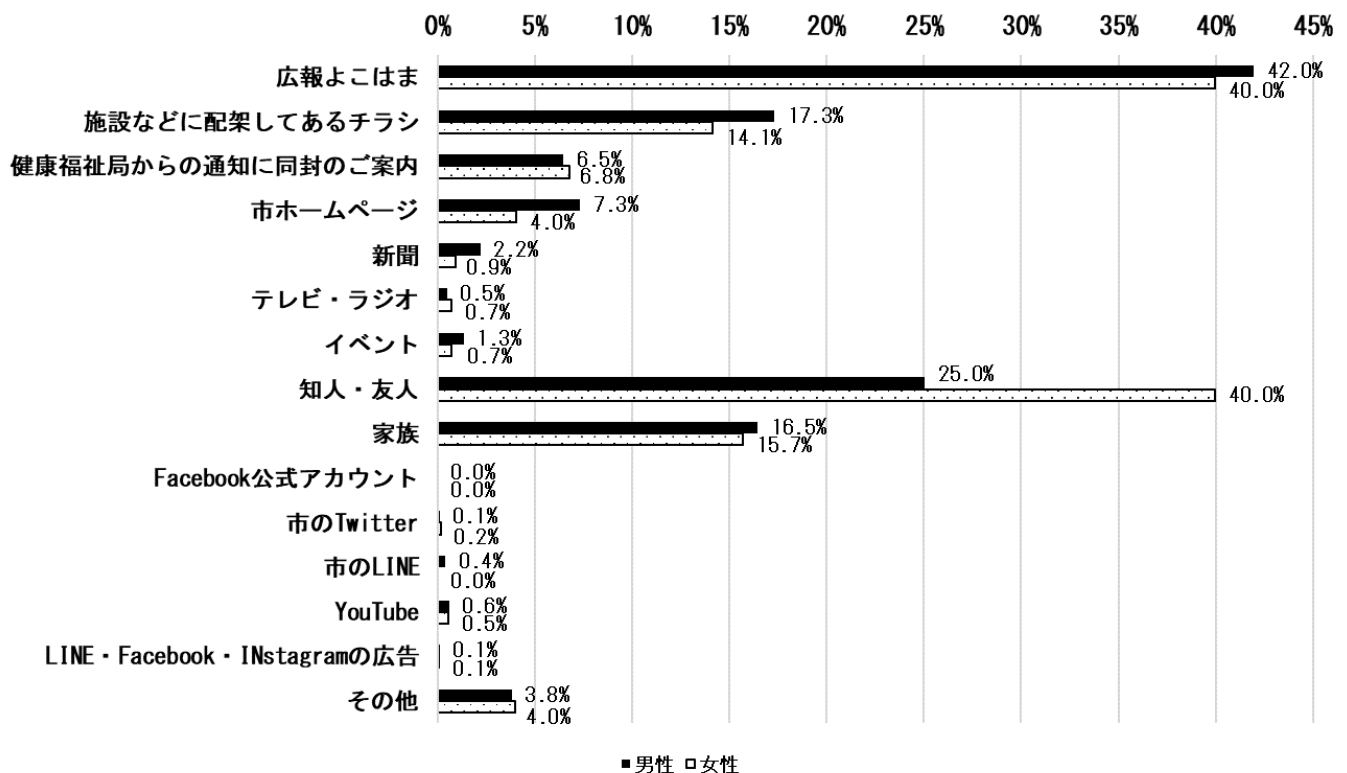
問 10 あなたはよこはまウォーキングポイント事業を何で知りましたか。(〇はいくつでも)

広報よこはまが最も多く(40.9%)、次いで、知人・友人(33.0%)、家族(15.9%)、施設などに配架してあるチラシ(15.5%)の順で、SNSによる広報や広告で知った方は少なくなっていました。

N=2,361



男性 N=1,051 女性 N=1,288 (複数回答)



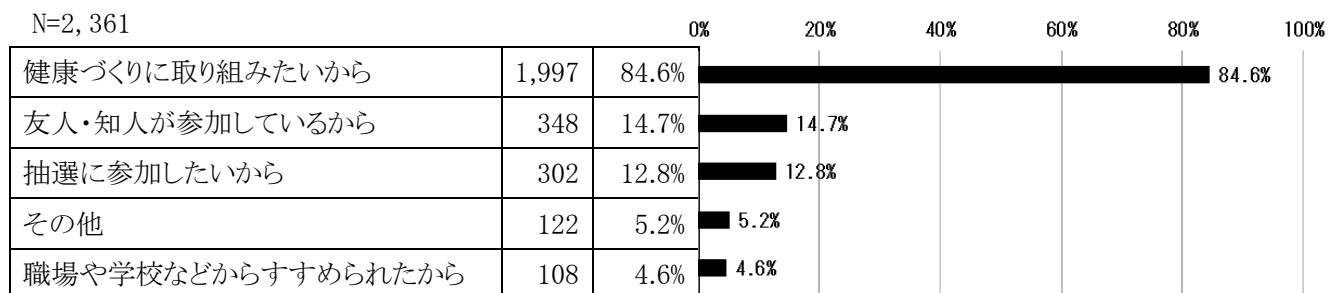
II アンケート回答者の構成

9 回答者の事業参加理由

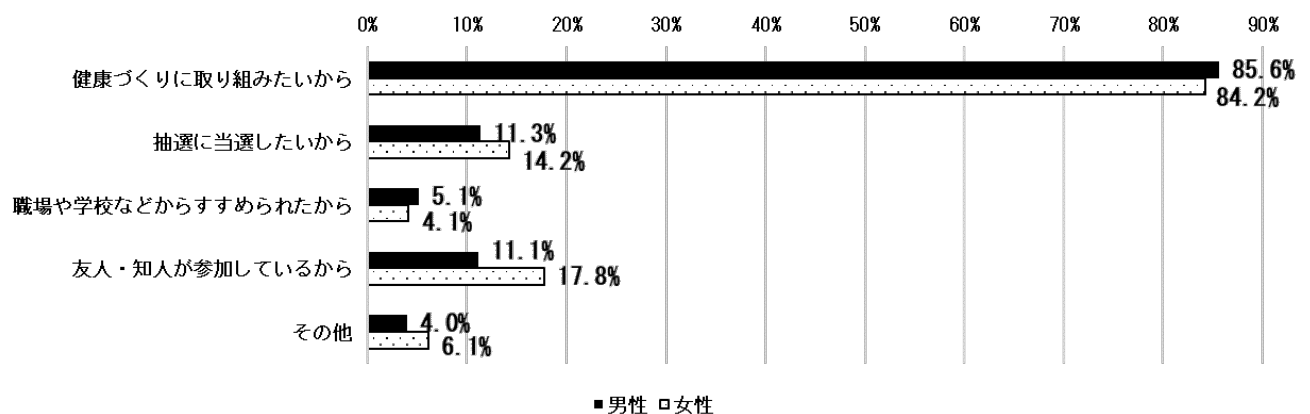
問 11 あなたがこの事業に参加した理由を教えてください。(〇はいくつでも)

「健康づくりに取り組みたいから」(84.6%)が最も多く、次いで「友人・知人が参加しているから」(14.7%)、「抽選に参加したいから」(12.8%)の順でした。

男女別でみた場合も、男女とも「健康づくりに取り組みたいから」が最も多く(男性85.6%、女性84.2%)なっていました。2番目は、男性は「抽選に参加したいから」(11.3%)が多く、女性は「友人・知人が参加しているから」(17.8%)が多くなっていました。



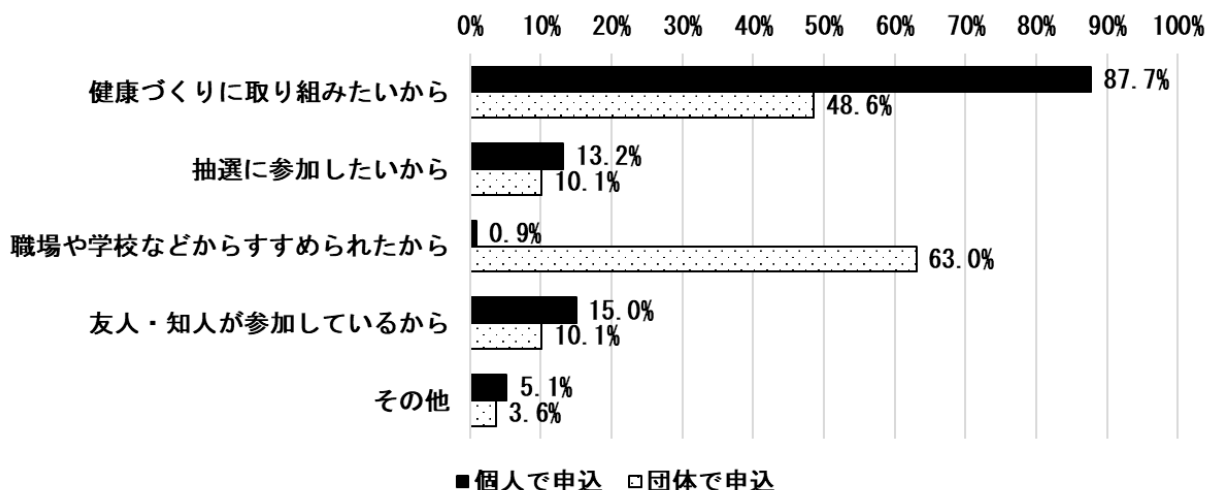
男性 N=1,051 女性 N=1,288 (複数回答)



(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、「健康づくりに取り組みたいから」が最も多い(87.7%)一方、団体で申し込んだ人は、「職場や学校などからすすめられたから」が最も多く(63.0%)なっていました。

個人で申込 N=2,176 団体で申込 N=138



II アンケート回答者の構成

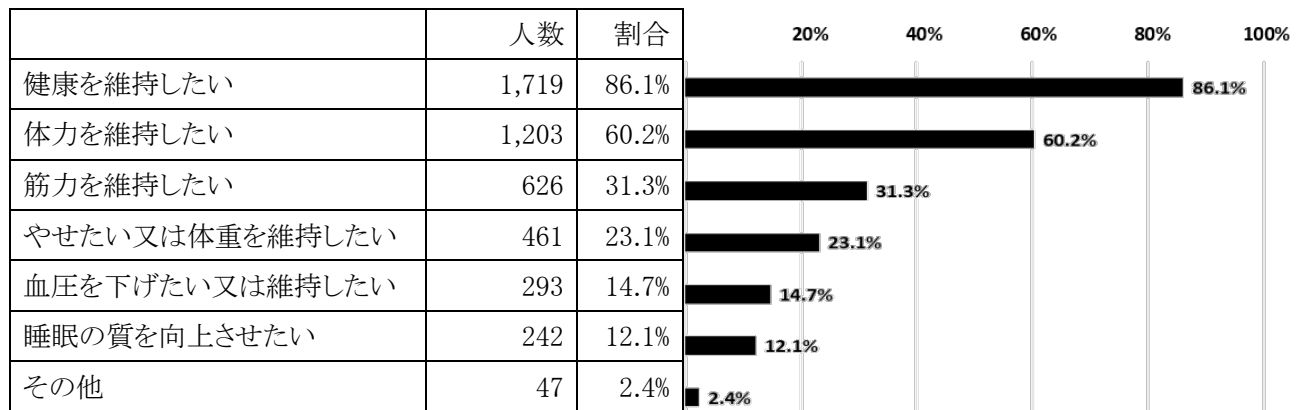
10 回答者の健康づくりの目的

問 12 問 11 で「1. 健康づくりに取り組みたいから」とお答えの方にお伺いします。あなたの健康づくりの目的を教えてください。(〇はいくつでも)

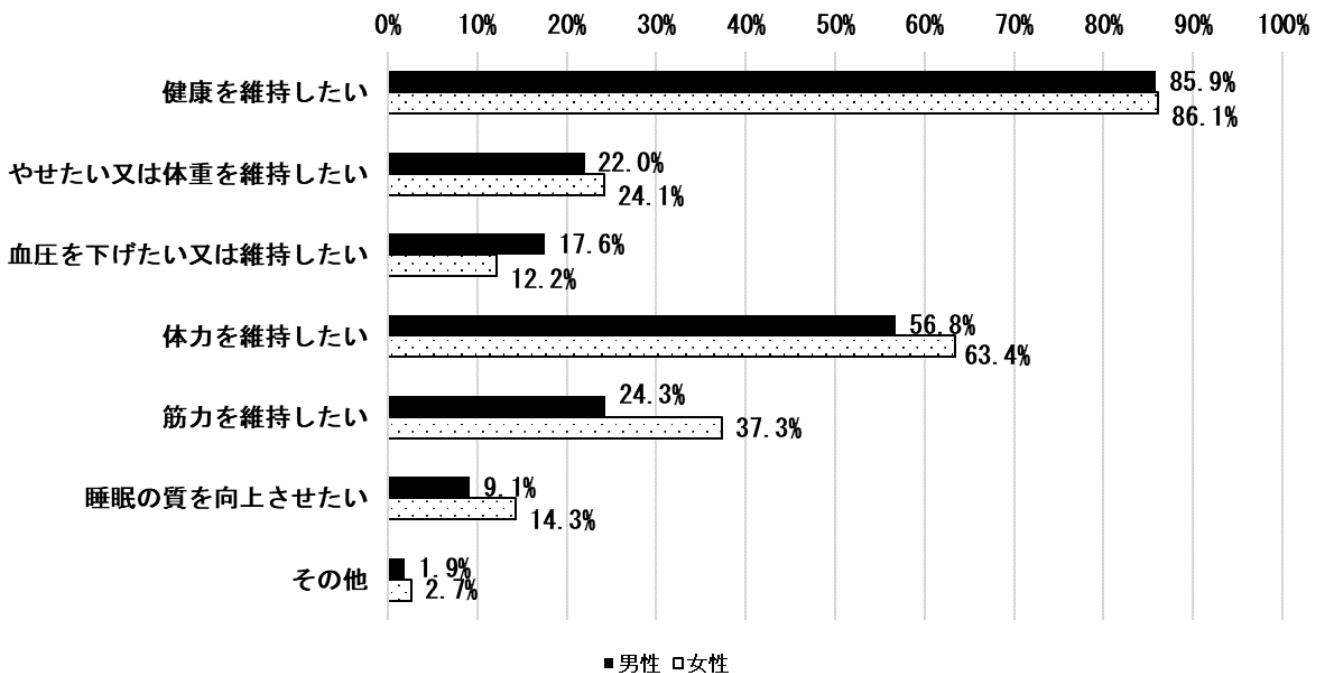
「健康を維持したい」が最も多く (86.1%)、次に「体力を維持したい」(60.2%)、「筋力を維持したい」(31.3%) の順となっていました。

男女別にみると、男女とも1～4位までの順位は同じでしたが、5位については、男性は「血圧を下げたい又は維持したい」、女性は「睡眠の質を向上させたい」となっていました。

N=1,997



男性 N=900 女性 N=1,085 (複数回答)



Ⅲ ウォーキング状況

1 一日平均歩数

問 13 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(〇はひとつ)

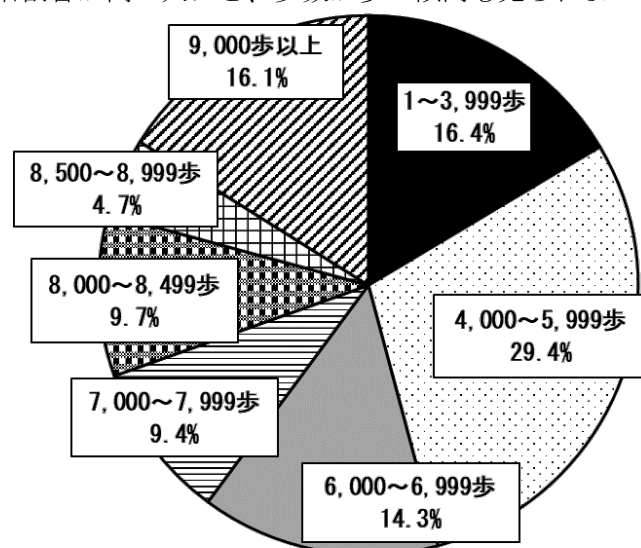
「4,000歩～5,999歩」と回答した人が一番多く(29.4%)、次が「1～3,999歩」でした(16.4%)。男女別では、6,999歩までは女性の方が割合が多くなっていましたが、7,000歩以上は男性の方が多くなっていました。

年代別にみると、30～79歳で6,000歩以上歩いている人が50%以上となくなっていました。

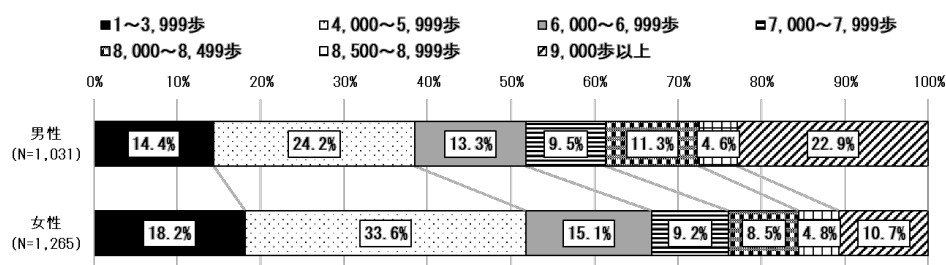
職業別では、フルタイム勤務の人は「9,000歩以上」が最も多く、学生以外は、「4,000～5,999歩」が最も多くなっていました。また、歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数が多い傾向も見られました。

N=2,308

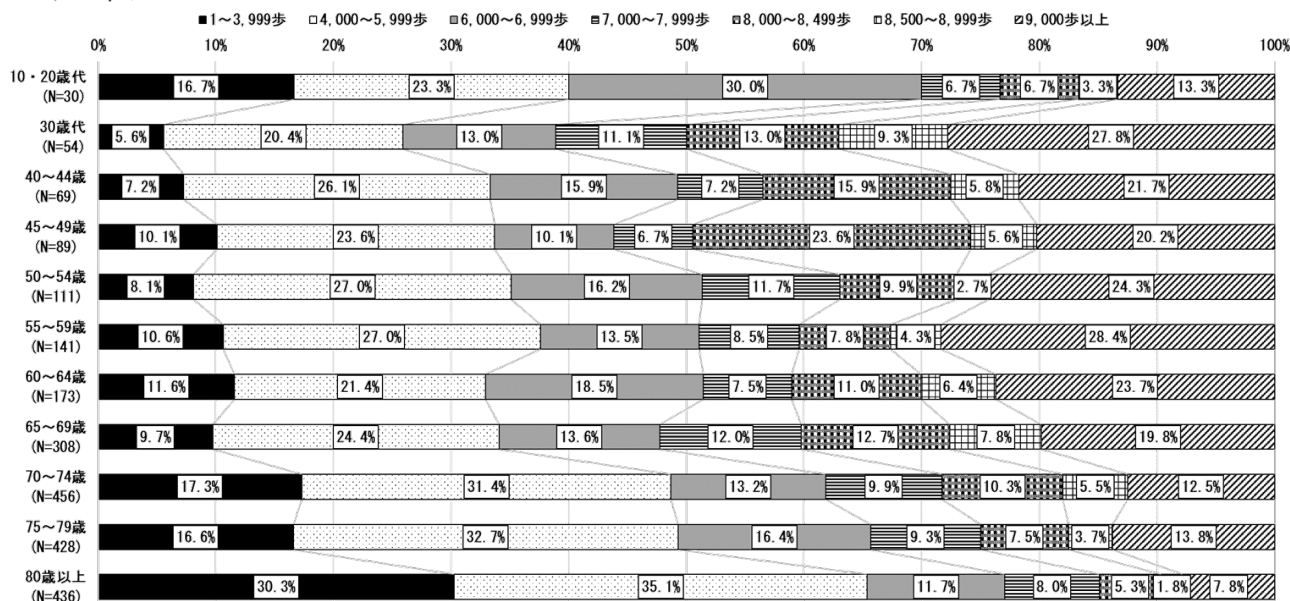
1～3,999歩	379	16.4%
4,000～5,999歩	679	29.4%
6,000～6,999歩	330	14.3%
7,000～7,999歩	217	9.4%
8,000～8,499歩	224	9.7%
8,500～8,999歩	108	4.7%
9,000歩以上	371	16.1%



N=2,296 p<0.05

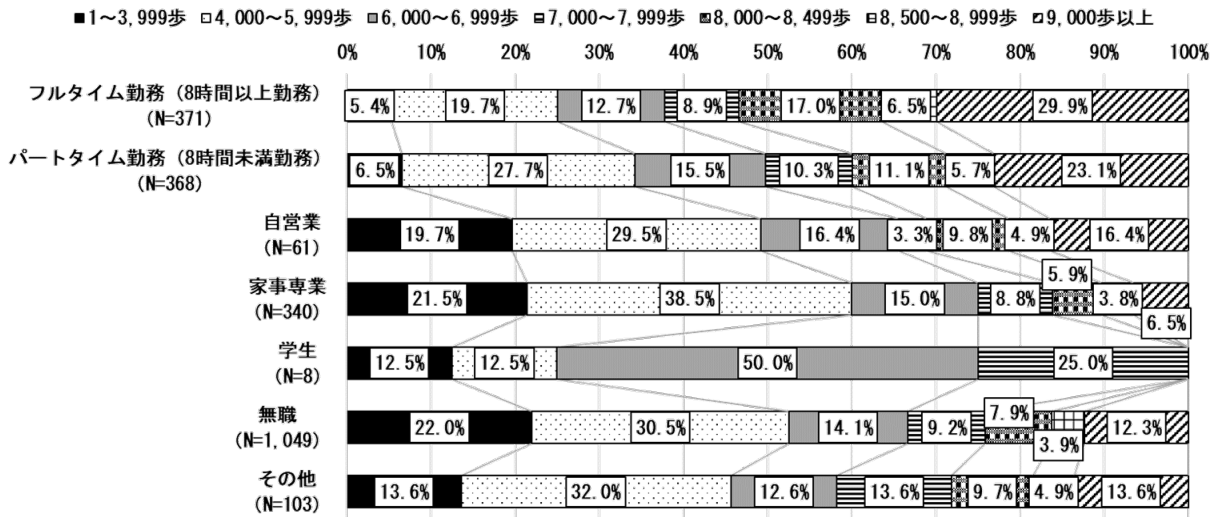


N=2,295 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

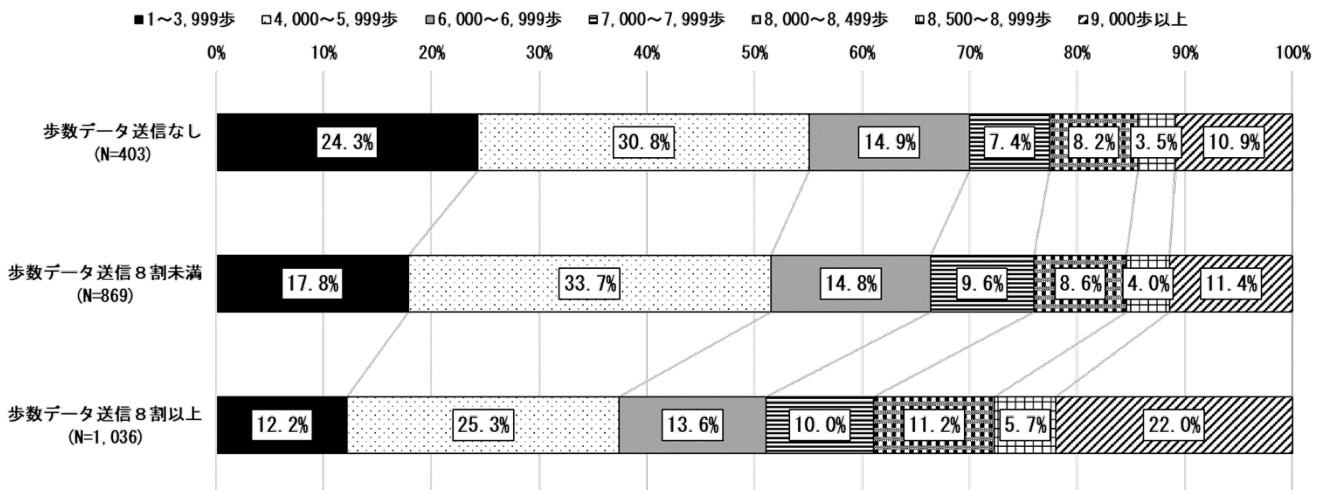
職業別の一日の歩数 N=2,300 p<0.05



(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。

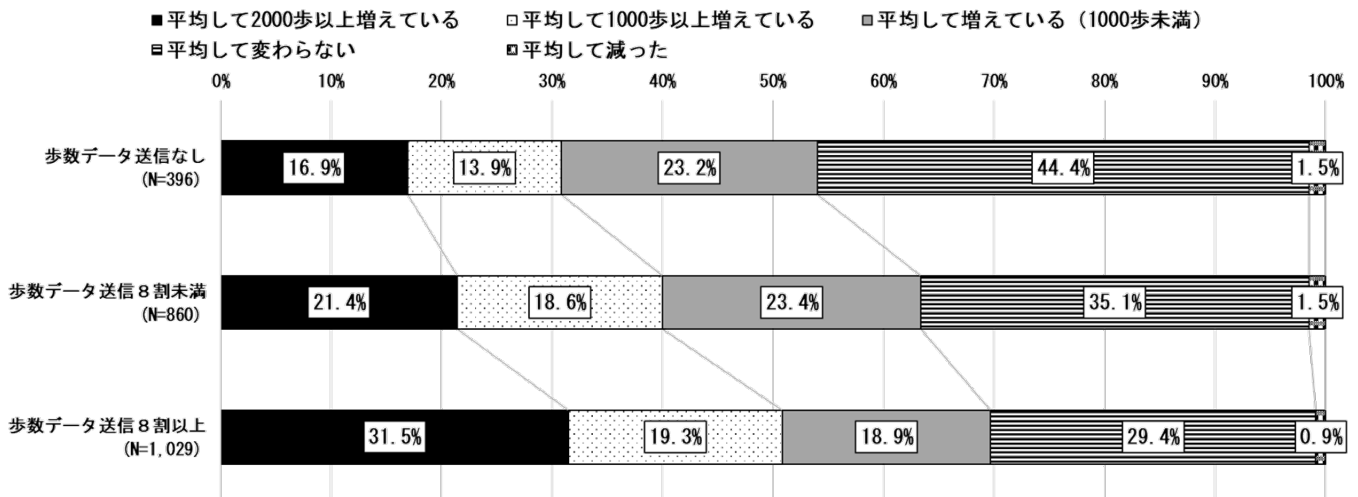
歩数データ送信割合別の一日の歩数 N=2,308 p<0.05



(参考2) 歩数データ送信割合別の「一日の歩数変化」

歩数データ送信が8割以上の人が、最も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事業参加による一日の歩数変化 N=2,285 p<0.05



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

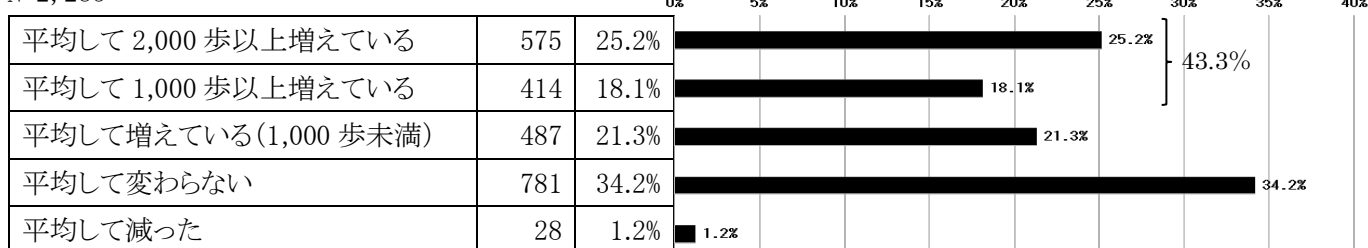
問 14 この事業に参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

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、回答者の43.3%（「平均して増えている（1,000歩以上）」）が達成していました。

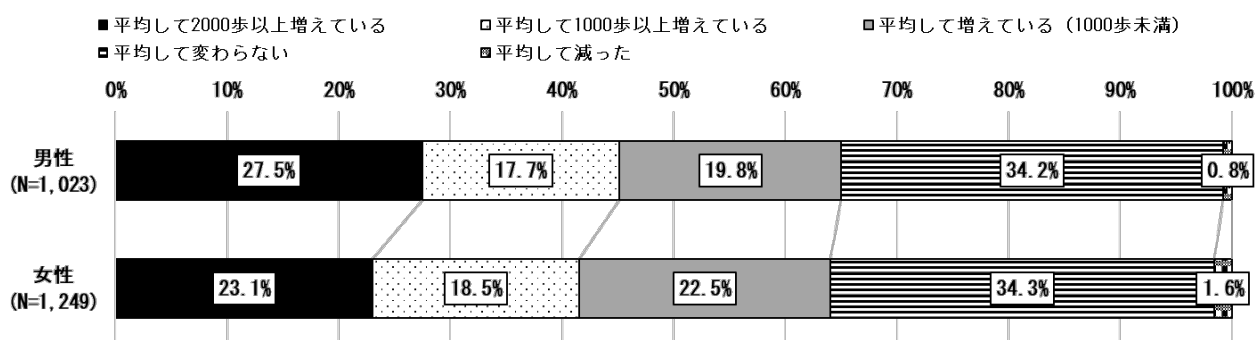
年代別では、75～79歳代が最も「平均して増えている」と回答している人の割合が多くなっていました。

また、参加前は「運動をしていなかった」人の63.6%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。

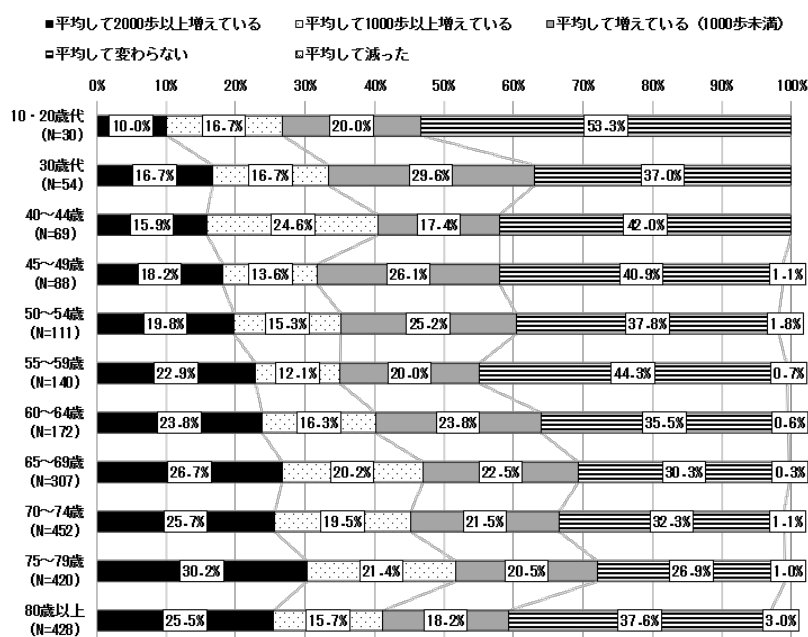
N=2,285



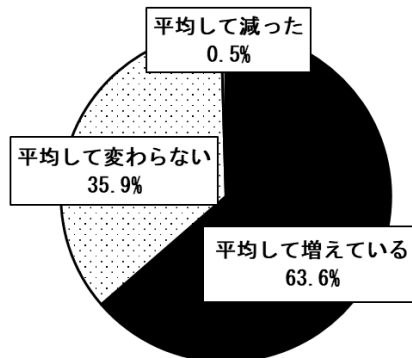
N=2,272 p<0.05



N=2,271 p<0.05



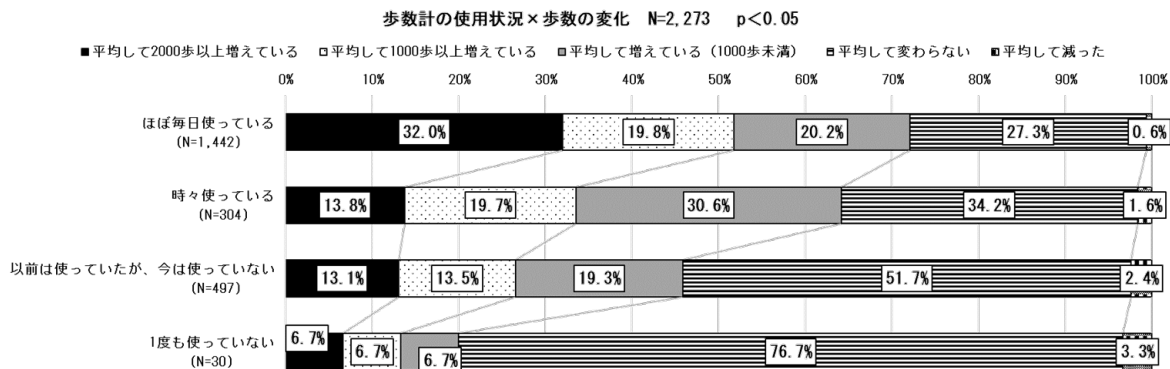
参加前「運動していなかった」人の
1日の歩数変化 N=649



Ⅲ ウォーキング状況

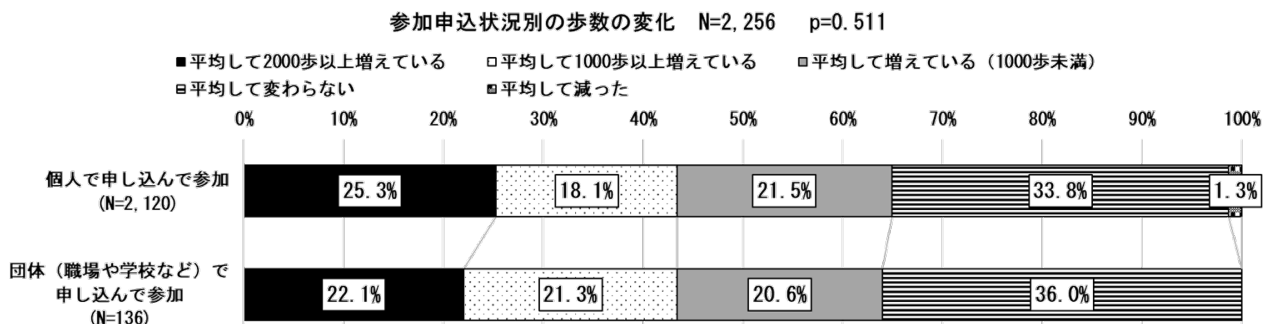
(参考1) 「歩数計の使用状況」からみた歩数の変化

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。



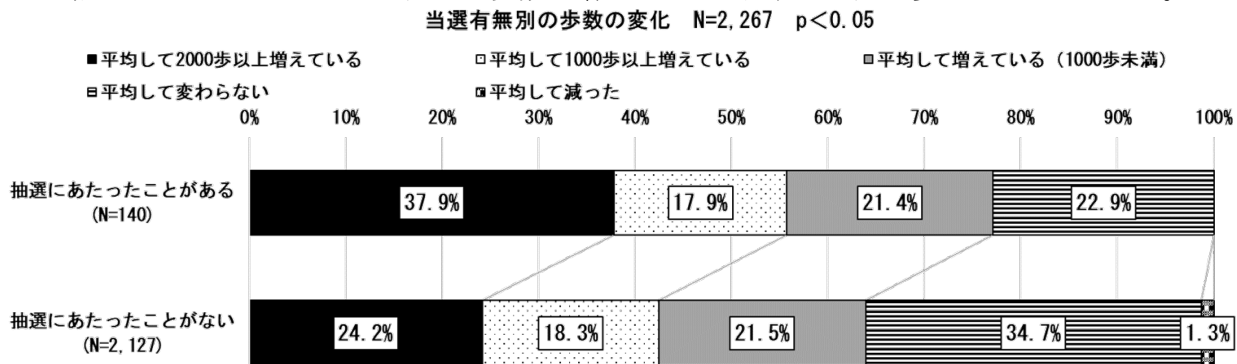
(参考2) 「参加申込状況」からみた歩数の変化

統計的な有意差はありませんが、個人、団体ともに64%以上の参加者が、参加後歩数が平均して増えていました。



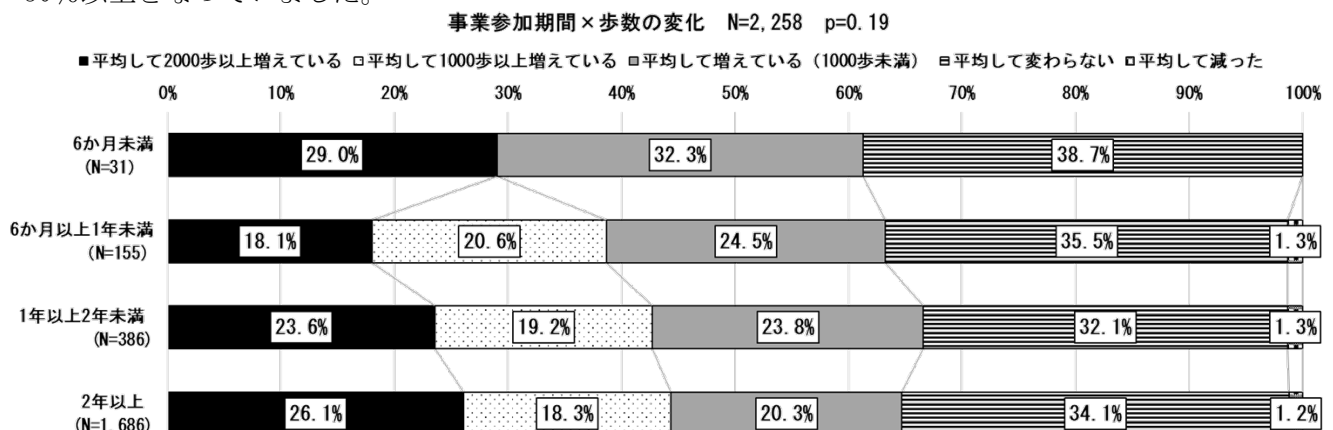
(参考3) 「当選有無」からみた歩数の変化

抽選に当たったことがある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。



(参考4) 「事業参加期間」からみた歩数の変化

統計的に違い（または差）は見られませんでした。参加期間に問わず歩数が増えたと回答した人は、50%以上となっていました。



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)

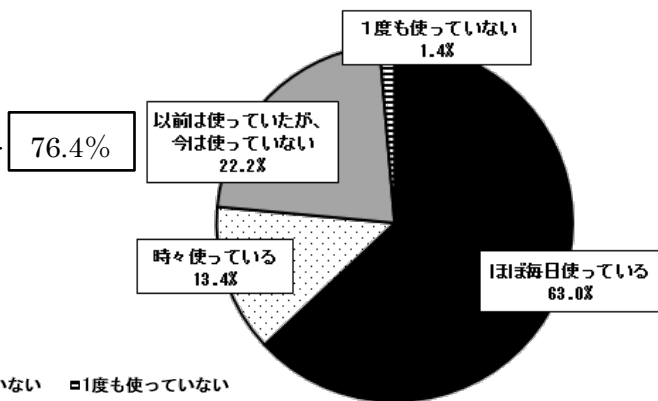
63.0%の人が歩数計を「ほぼ毎日使って」おり、「時々使っている」とあわせると、76.4%の人が歩数計を使っていました。一方、歩数計を「以前は使っていたが、今は使っていない」人は22.2%でした。

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、45歳～79歳までは、年齢が上がるほど歩数計の使用頻度が高くなっていました。

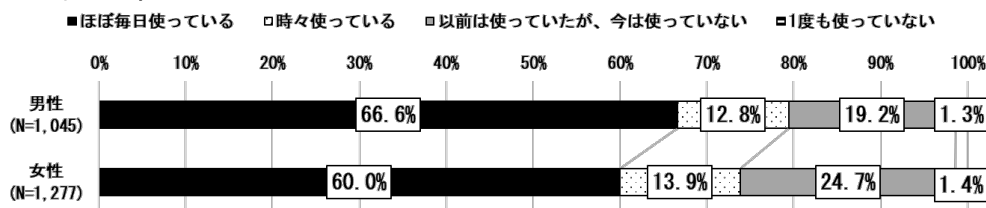
歩数データの送信割合が高い人ほど歩数計の使用頻度が高くなる傾向が見られますが、歩数データを送信していない人でも57.6%の人が、「ほぼ毎日使っている」、「時々使っている」と回答していました。

N=2,335

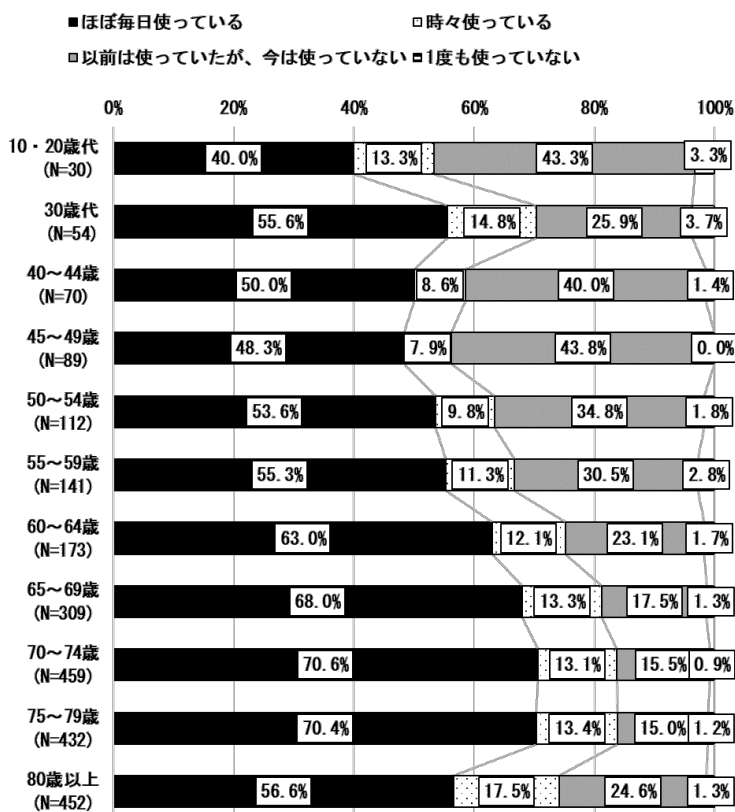
ほぼ毎日使っている	1,472	63.0%
時々使っている	313	13.4%
以前は使っていたが、今は使っていない	518	22.2%
1度も使っていない	32	1.4%



N=2,322 p<0.05

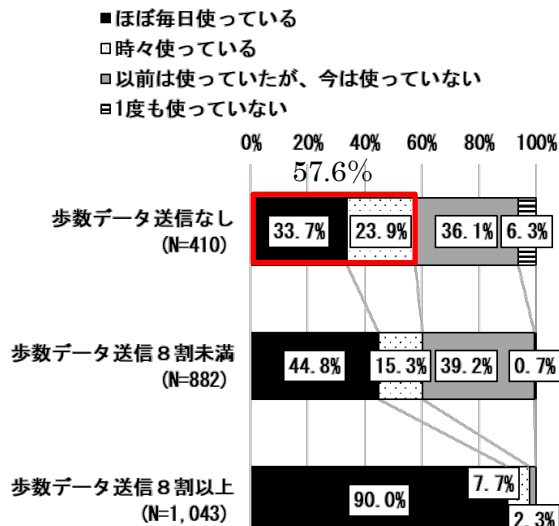


N=2,321 p<0.05



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57.6%

歩数データ送信割合別の現在の歩数計使用状況
N=2,335 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

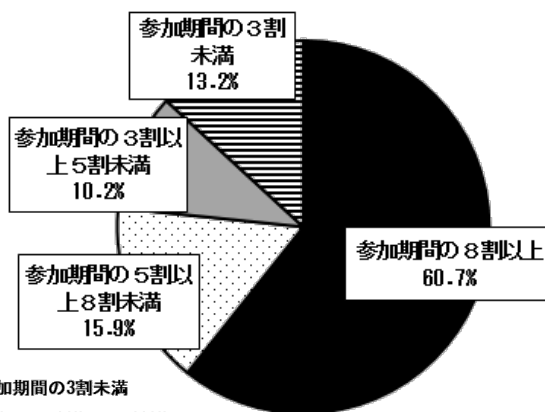
問 16 問 15 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。この事業に参加してから、現在にいたるまでの間（参加期間）、歩数計を使用した期間はどのくらいの割合ですか？（○はひとつ）

歩数計の使用期間は、「参加期間の8割以上」（60.7%）が最も多く、次が「参加期間の5割以上8割未満」（15.9%）でした。

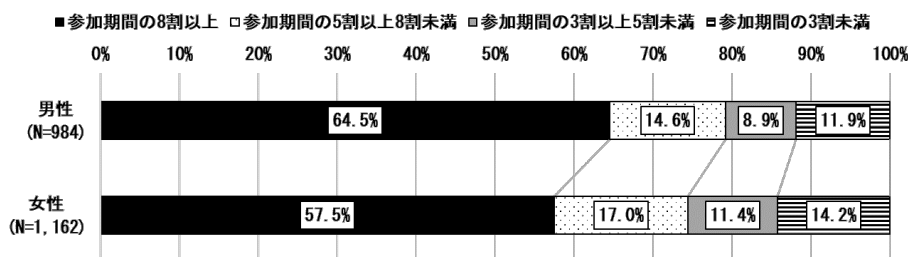
男女別では、女性より男性の方が「参加期間の8割以上」と回答した人が多く、年代別では70～74歳代で、「参加期間の8割以上」と回答した人が多くなっていました。

N=2, 156

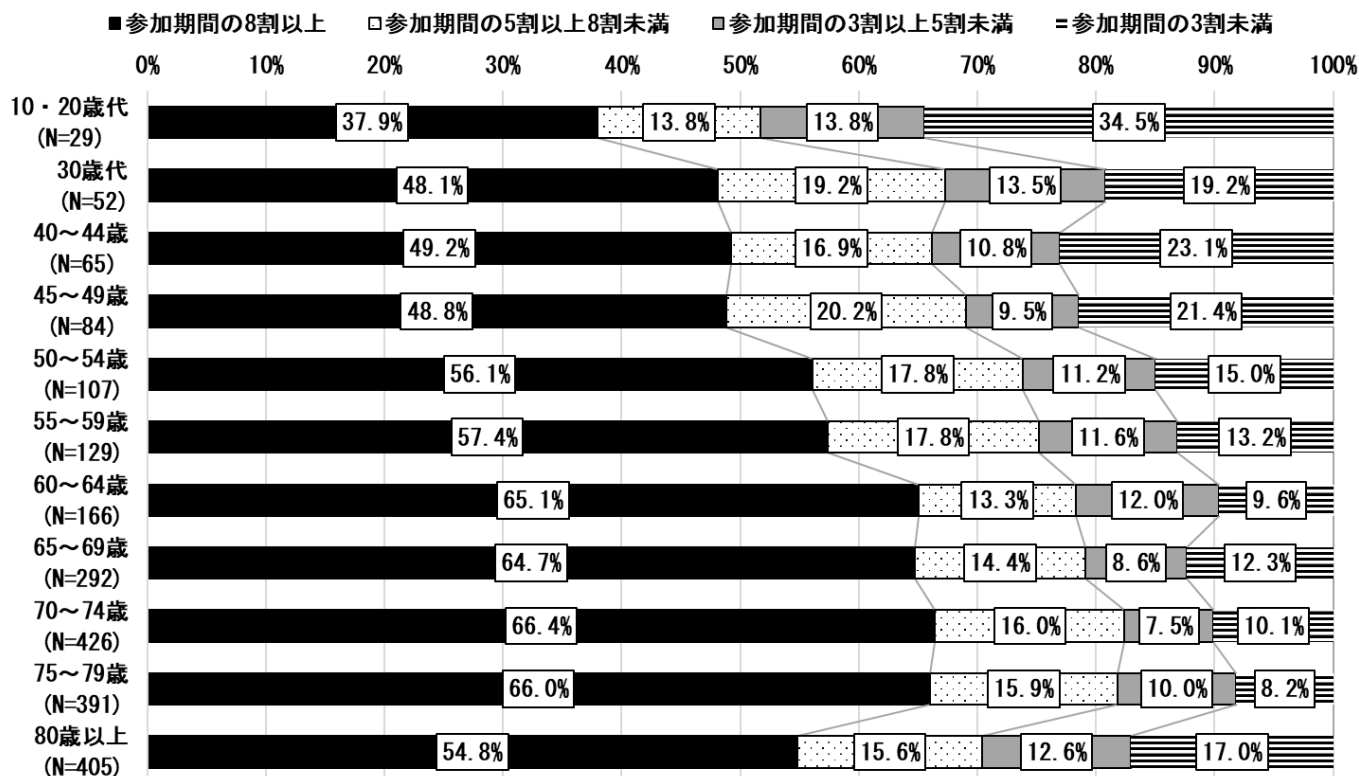
参加期間の8割以上	1, 309	60.7%
参加期間の5割以上8割未満	343	15.9%
参加期間の3割以上5割未満	220	10.2%
参加期間の3割未満	284	13.2%



N=2, 146 p<0.05



N=2, 146 p<0.05

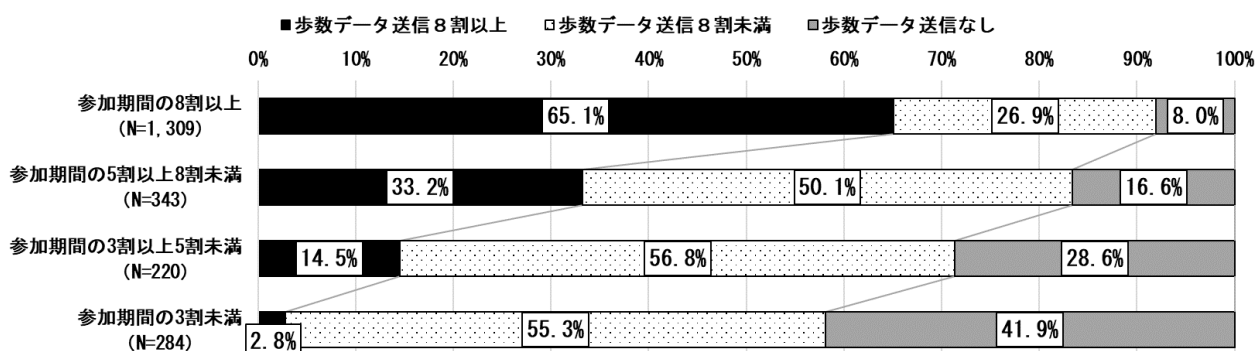


IV 「ウォーキングポイント」参加状況

(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。

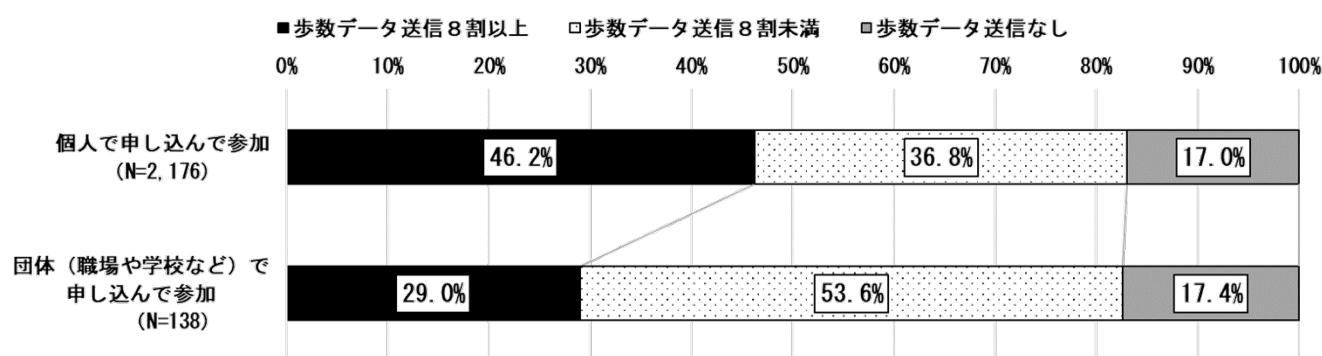
歩数データ送信割合別の歩数計使用期間の割合 N=2,156 p<0.05



(参考2) 参加申込状況別の歩数データ送信割合

個人で申し込んで参加した人の方が、「8割以上歩数データを送信している人」の割合が多くなっています。

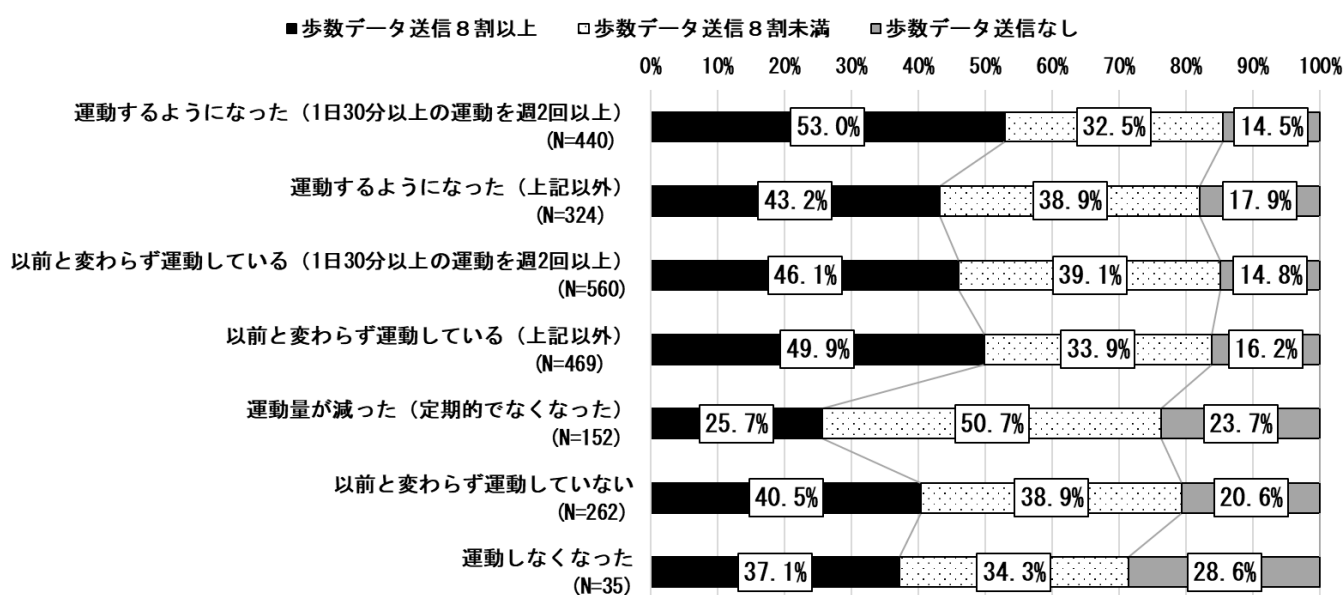
歩数データ送信割合別の事業参加のきっかけ N=2,314 p<0.05



(参考3) 参加後の運動実施状況の歩数データ割合

「1日30分以上の運動を週2回以上するようになった」人が、歩数データをより多く送信していました。

歩数データ送信割合×参加後の運動実施状況 N=2,242 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「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。

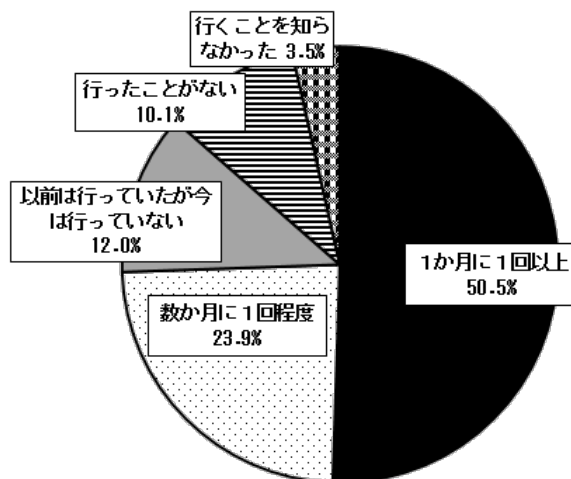
リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォンから歩数データを確認することができます。あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。

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50.5%で、「数か月に1回程度」行くと回答した人は23.9%でした。(歩数計の歩数データ保存期間：42日)

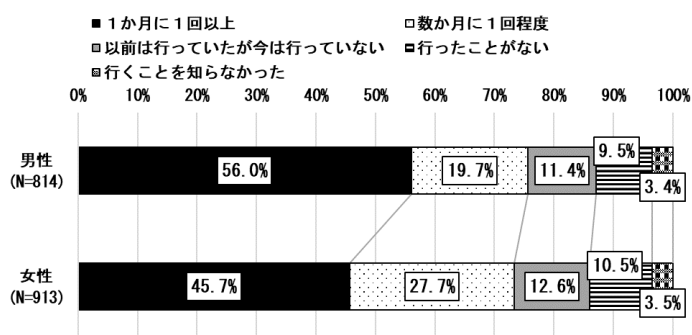
男女別では、男性の方が、女性よりリーダー設置場所に行く人の割合が多くなっていました。

N=1,738

1か月に1回以上	878	50.5%
数か月に1回程度	416	23.9%
以前は行っていたが今は行っていない	208	12.0%
行ったことがない	175	10.1%
行くことを知らなかった	61	3.5%

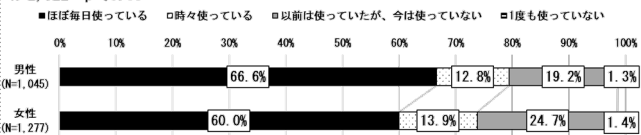


N=1,727 p<0.05

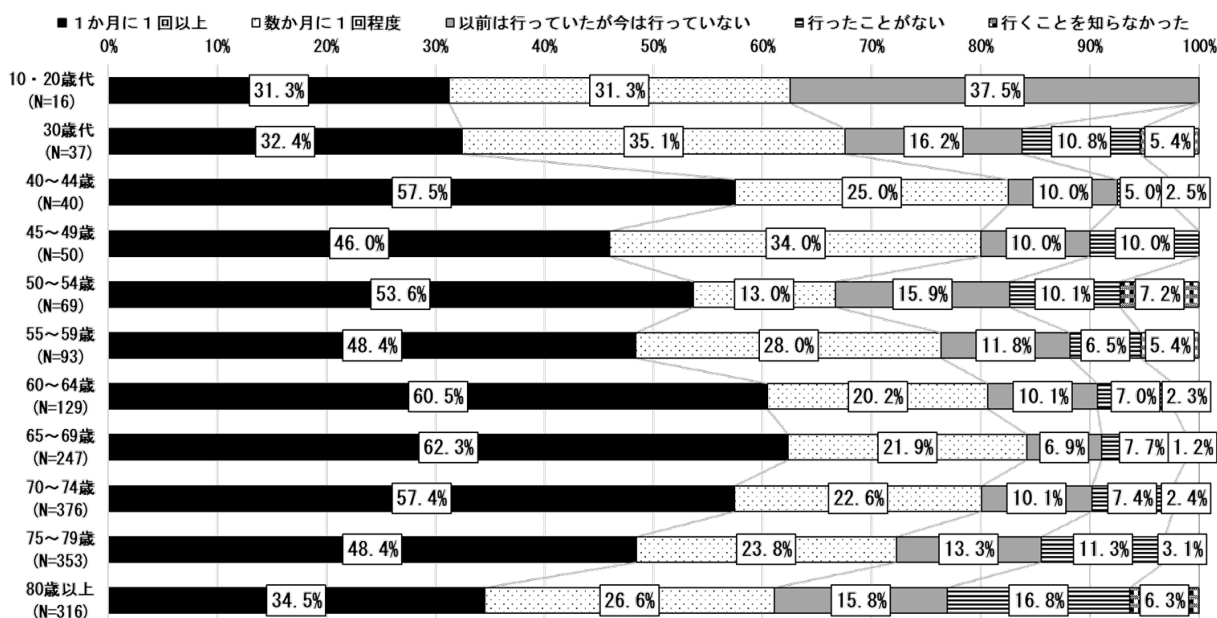


【参考】男女別の歩数計使用状況 (再掲)

N=2,322 p<0.05



N=1,726 検定不能



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

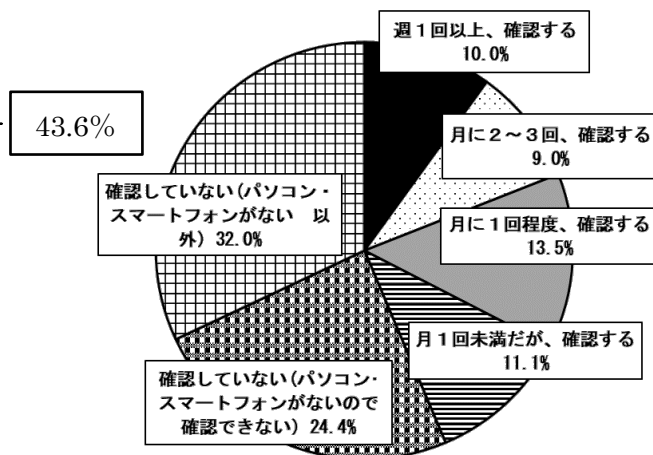
問 18 問 17で「1. 1か月に1回以上」「2. 数か月に1回程度」とお答えの方にお伺いします。
パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか。(○はひとつ)

歩数データ等を「確認する」人は43.6%でした。

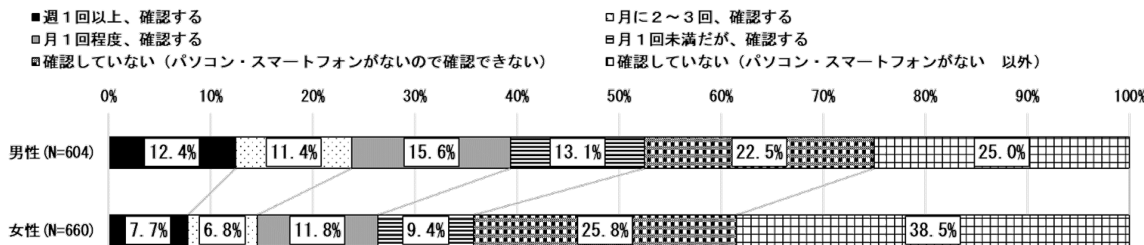
男女別では、男性の方が確認する割合が高くなっていました。年代別でみると、10・20歳代で「確認していない」と回答した人が最も多くなっていました。また、30歳代、55～59歳及び70歳代以上では、「確認していない(パソコン・スマートフォンがないので確認できない)」と回答した人が23%以上になっていました。

N=1,272

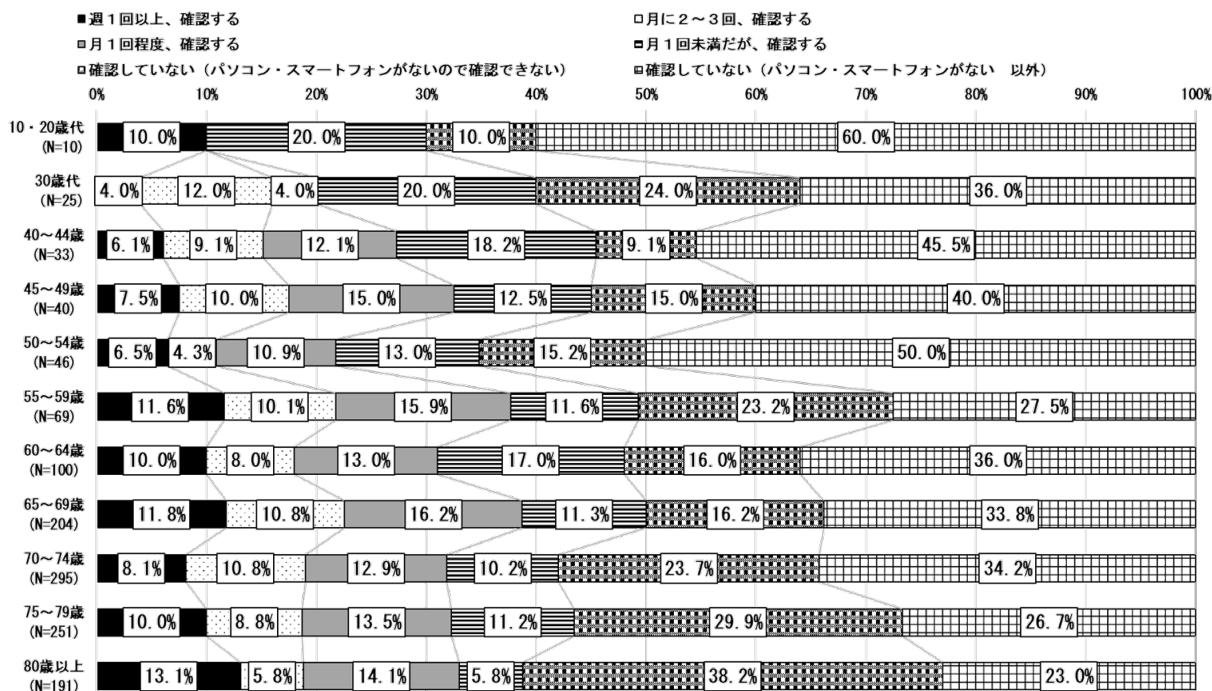
週1回以上、確認する	127	10.0%
月に2～3回、確認する	115	9.0%
月に1回程度、確認する	172	13.5%
月1回未満だが、確認する	141	11.1%
確認していない (パソコン・スマートフォンがないので確認できない)	310	24.4%
確認していない (パソコン・スマートフォンがない 以外)	407	32.0%



N=1,264 p<0.05



N=1,264 検定不能



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

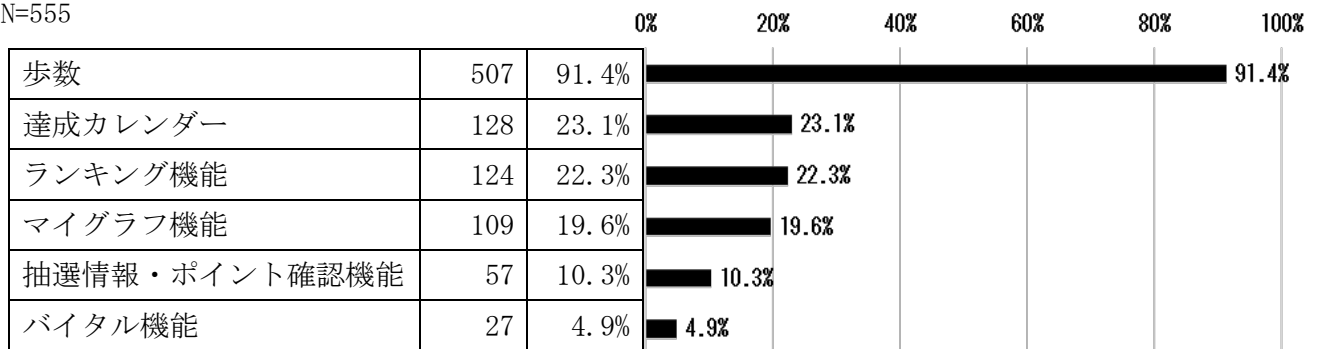
5 マイページ確認項目

問19 問18で「1. 週1回以上、確認する」、「2. 月に2～3回、確認する」、「3. 月1回未満だが、確認する」、「4. 月1回未満だが、確認する」とお答えの方にお伺いします。歩数計マイページでの項目を確認していますか。(〇はいくつでも可)

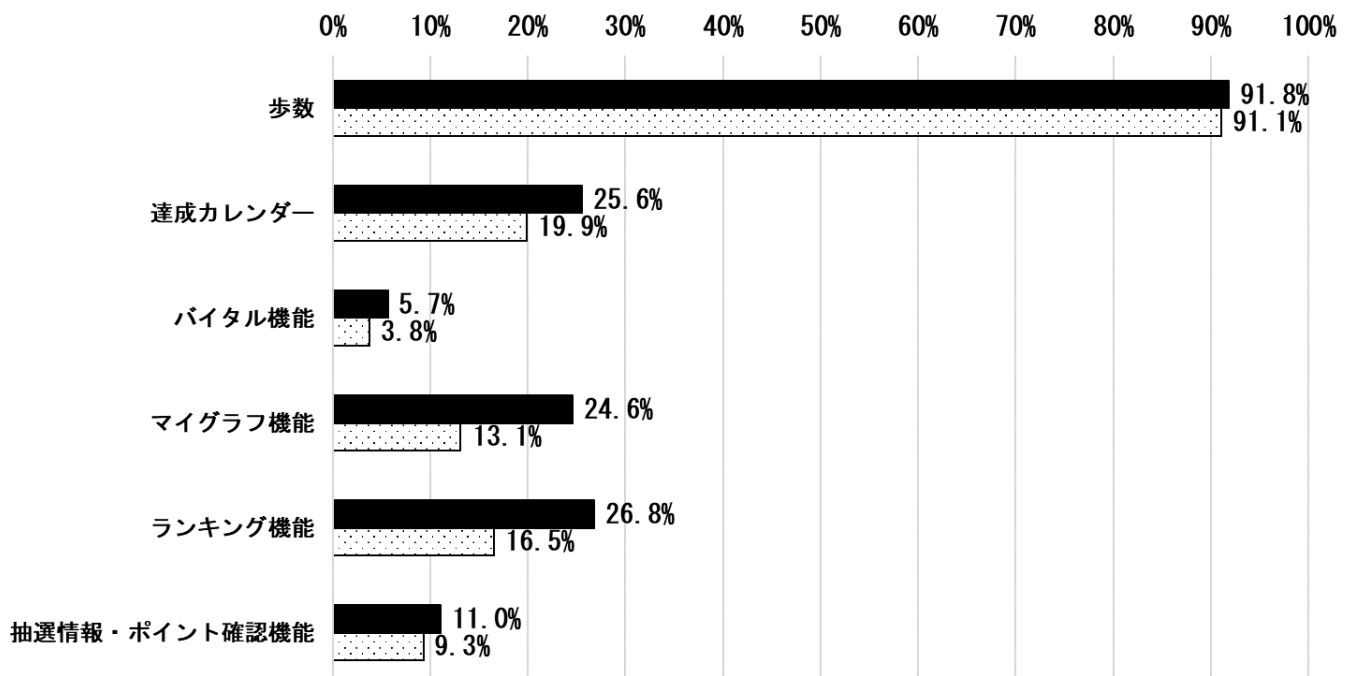
歩数を確認していると回答した人は91.4%で、その他の項目では「達成カレンダー」(23.1%)「ランキング機能」(22.3%)の順に多くなっていました。

男女別にみると、男女とも1位は「歩数」でしたが、2位は、男性は「ランキング機能」、女性は「達成カレンダー」3位は、男性は「達成カレンダー」、女性は「ランキング機能」となっていました。

N=555



男性 N=317 女性 N=236



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

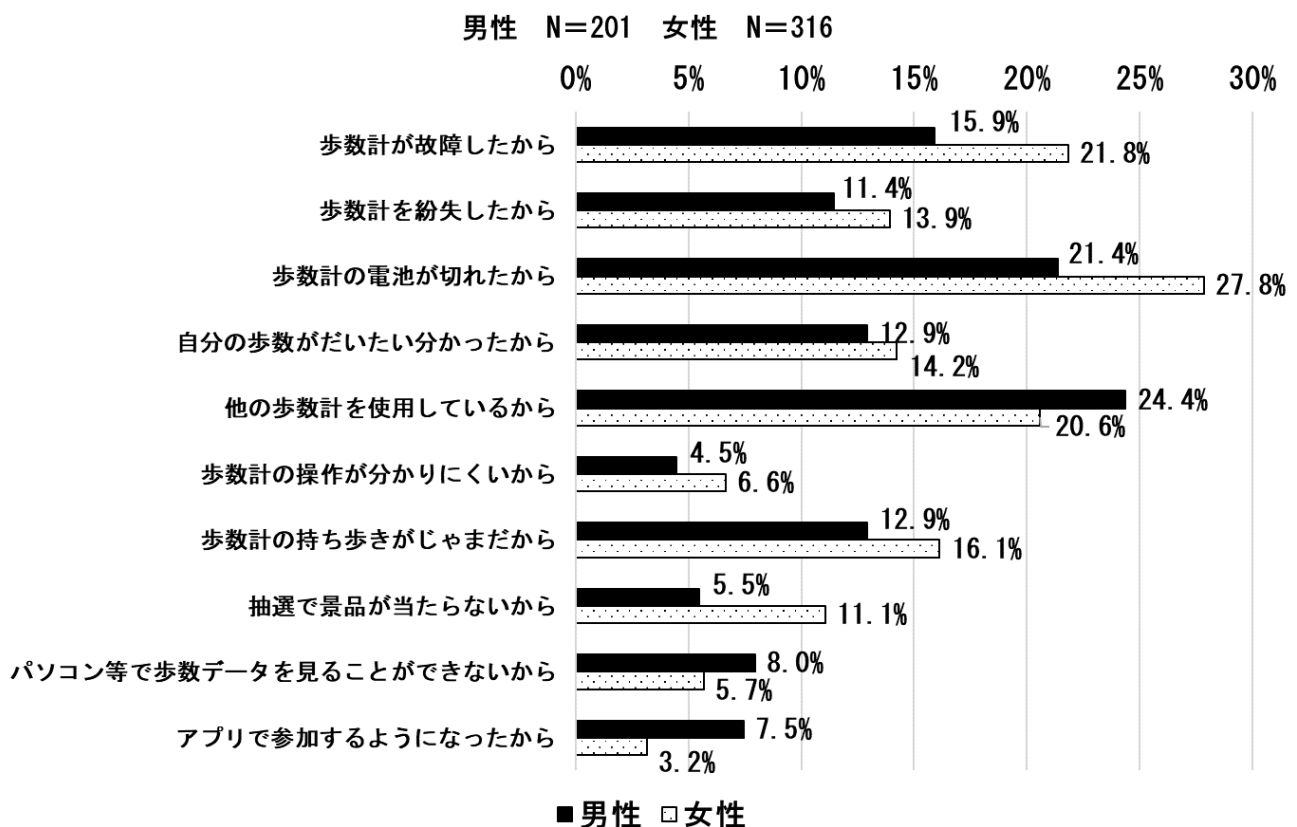
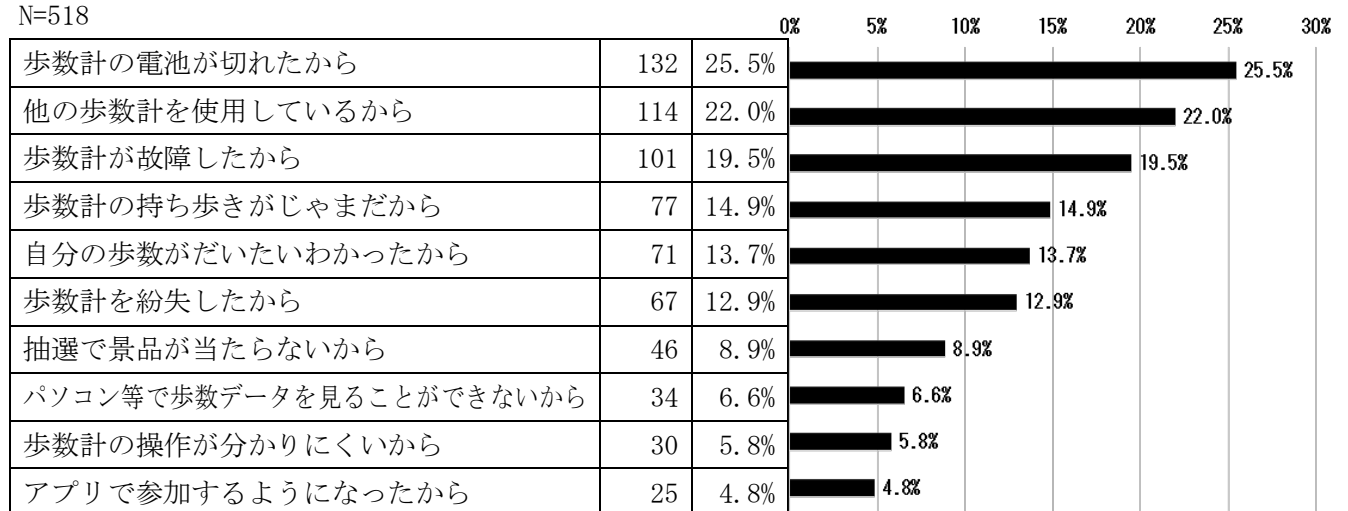
6 歩数計を使わなくなった理由

問 20 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 25.5%と最も多く、次いで「他の歩数計を使用しているから」(22.0%)、「歩数計が故障したから」(19.5%)の順で、「アプリで参加するようになったから」は最も少なくなっていました。

男女別にみると、男性の1位は「ほかの歩数計を使用しているから」、女性は「歩数計の電池が切れたから」2位は、男性は「歩数計の電池が切れたから」女性は「歩数計が故障したから」となっていました。

N=518



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

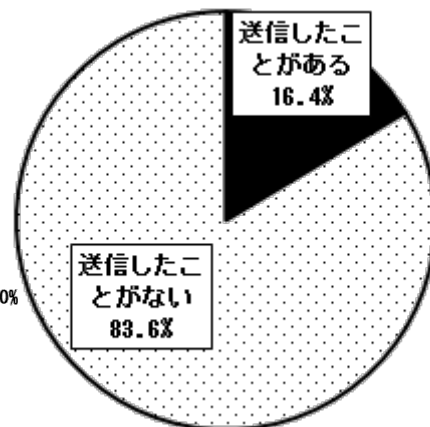
7 Loppi 端末利用状況

問 21 コンビニエンスストアの「LAWSON (ローソン)」に設置してある「Loppi 端末」でも、歩数計の歩数を送信することができますが、「Loppi 端末」で歩数を送信したことがありますか。
(ひとつ選択)

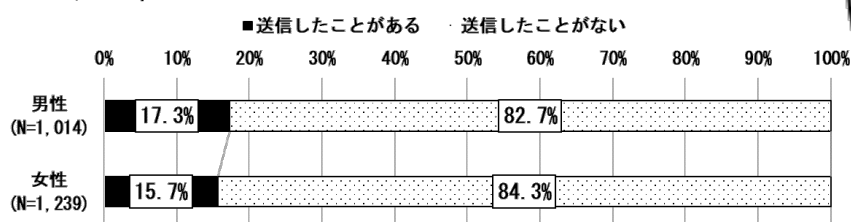
送信したことがあると回答した人が 16.4%、送信したことがないと回答した人が 83.6%でした。
男女別、年代別に見ても、「送信したことがない」と回答した人が、約 80%となっていました。

N=2,266

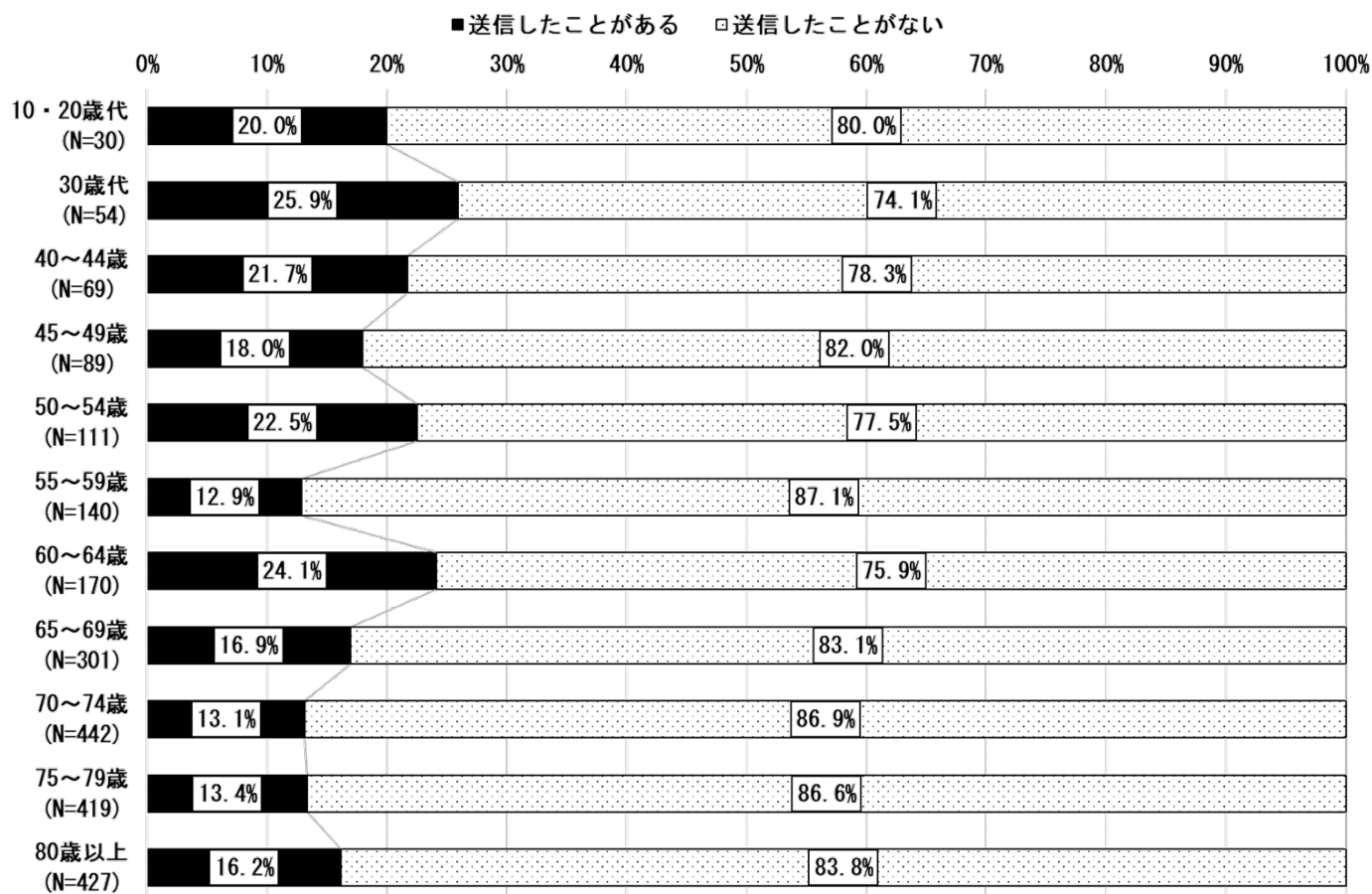
送信したことがある	371	16.4%
送信したことがない	1,895	83.6%



N=2,253 p=0.307



N=2,252 p<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

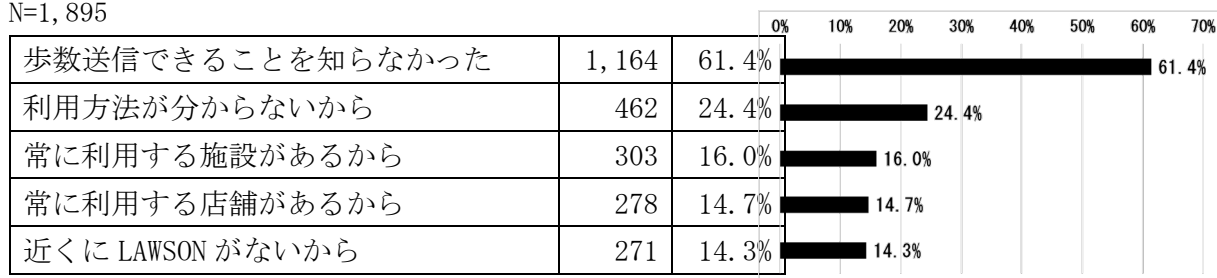
8 Loppi 端末を利用しない理由

問 22 問 21 で「2. 送信したことがない」とお答えの方にお伺いします。「Loppi 端末」を利用しない理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

歩数送信できることを知らなかったと回答した人が最も多く (61.4%)、次いで利用方法が分からないから (24.4%) となっていました。

年代別でも、どの年代においても、「歩数送信できることを知らなかった」が最も多く、65 歳以上は、「利用方法が分からない」それ以外の年代では、「利用方法が分からない」のほか、「常に利用する施設がある」、「近くに LAWSON がない」が多くなっていました。

N=1,895



【男女計：10・20歳代】

N=24

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	21	87.5%
近くにLAWSONがないから	2	8.3%
利用方法がわからないから	5	20.8%
常に利用する施設があるから	0	0.0%
常に利用する店舗があるから	0	0.0%

【男女計：30歳代】

N=40

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	28	70.0%
近くにLAWSONがないから	4	10.0%
利用方法がわからないから	4	10.0%
常に利用する施設があるから	5	12.5%
常に利用する店舗があるから	2	5.0%

【男女計：40～44歳】

N=54

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	41	75.9%
近くにLAWSONがないから	12	22.2%
利用方法がわからないから	6	11.1%
常に利用する施設があるから	6	11.1%
常に利用する店舗があるから	4	7.4%

【男女計：45～49歳】

N=73

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	50	68.5%
近くにLAWSONがないから	8	11.0%
利用方法がわからないから	15	20.5%
常に利用する施設があるから	7	9.6%
常に利用する店舗があるから	6	8.2%

【男女計：50～54歳】

N=86

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	62	72.1%
近くにLAWSONがないから	13	15.1%
利用方法がわからないから	18	20.9%
常に利用する施設があるから	7	8.1%
常に利用する店舗があるから	10	11.6%

【男女計：55～59歳】

N=122

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	94	77.0%
近くにLAWSONがないから	21	17.2%
利用方法がわからないから	16	13.1%
常に利用する施設があるから	11	9.0%
常に利用する店舗があるから	12	9.8%

【男女計：60～64歳】 N=129

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	86	66.7%
近くにLAWSONがないから	19	14.7%
利用方法がわからないから	27	20.9%
常に利用する施設があるから	18	14.0%
常に利用する店舗があるから	21	16.3%

【男女計：65～69歳】 N=250

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	149	59.6%
近くにLAWSONがないから	33	13.2%
利用方法がわからないから	60	24.0%
常に利用する施設があるから	52	20.8%
常に利用する店舗があるから	39	15.6%

【男女計：70～74歳】 N=384

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	234	60.9%
近くにLAWSONがないから	48	12.5%
利用方法がわからないから	100	26.0%
常に利用する施設があるから	79	20.6%
常に利用する店舗があるから	76	19.8%

【男女計：75～79歳】 N=363

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	214	59.0%
近くにLAWSONがないから	51	14.0%
利用方法がわからないから	95	26.2%
常に利用する施設があるから	71	19.6%
常に利用する店舗があるから	51	14.0%

【男女計：80歳以上】 N=358

	人数	割合
歩数送信できることを知らなかった	179	50.0%
近くにLAWSONがないから	58	16.2%
利用方法がわからないから	113	31.6%
常に利用する施設があるから	44	12.3%
常に利用する店舗があるから	57	15.9%

IV 「ウォーキングポイント」参加状況

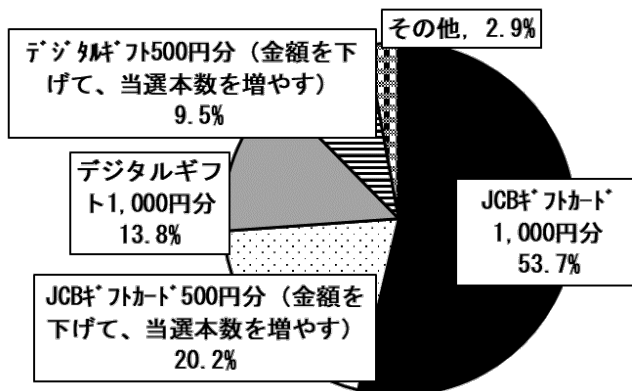
9 モチベーションにつながる景品

問 23 現在の定期抽選では、JCB ギフトカードが当たりますが、最もモチベーションにつながると感じる景品を教えてください。(○はひとつ)

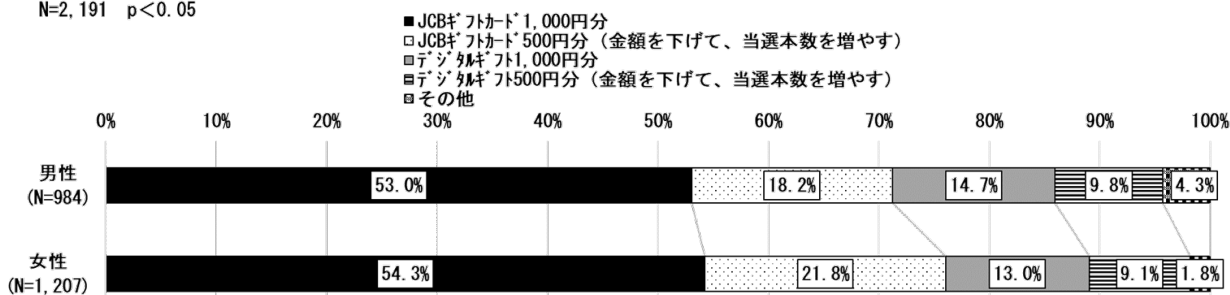
JCB ギフトカード 1,000 円分と回答した人が最も多く (53.7%)、次いで JCB ギフトカード 500 円分 (金額を下げて、当選本数を増やす) が 20.2%となっており、デジタルギフトよりギフトカードの方がモチベーションにつながるという回答した人が多くなっていました。

N=2, 201

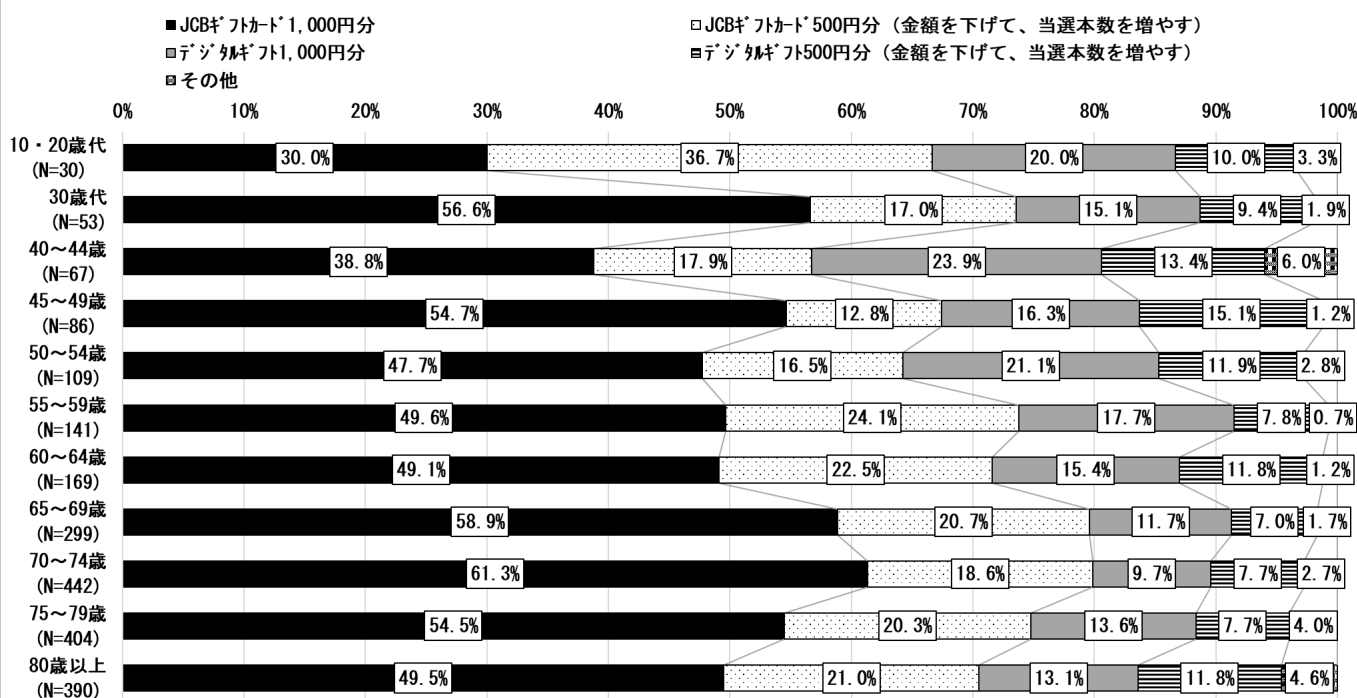
JCB ギフトカード 1,000 円分	1,182	53.7%
JCB ギフトカード 500 円分 (金額を下げて、当選本数を増やす)	444	20.2%
デジタルギフト 1,000 円分	303	13.8%
デジタルギフト 500 円分 (金額を下げて、当選本数を増やす)	208	9.5%
その他	64	2.9%



N=2, 191 p<0.05



N=2, 190 p<0.05



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 24 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70.6%でしたが、参加後に「運動している」人は86.7%と、16.1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34.1%でした。

年代別では、49歳までの世代では「運動するようになった」と回答した人が40%を超えており、全年齢でも34.1%以上みられるなど、当事業への参加が幅広い年代で運動のきっかけとなっています。

【参加前】 N=2,249

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。	317	14.1%
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。	344	15.3%
運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。	600	26.7%
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。	45	2.0%
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。	943	41.9%

運動していなかった人 29.4%

運動していた人 70.6%



【参加後】 N=2,242

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)	440	19.6%
運動するようになった(上記以外)	324	14.5%
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)	560	25.0%
以前と変わらず運動している(上記以外)	469	20.9%
運動量が減った (定期的でなくなった)	152	6.8%
以前と変わらず運動していない	262	11.7%
運動しなくなった	35	1.6%

運動するようになった人 34.1%

変わらず運動している人 45.9%

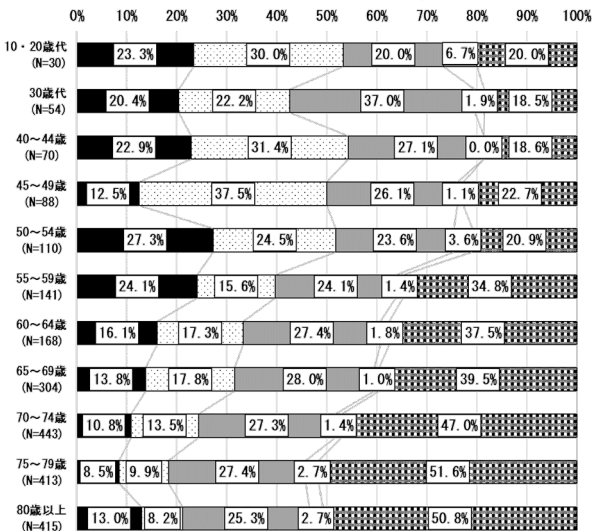
運動量が減った人 6.8%

運動していない人 13.3%

運動している人 86.7%

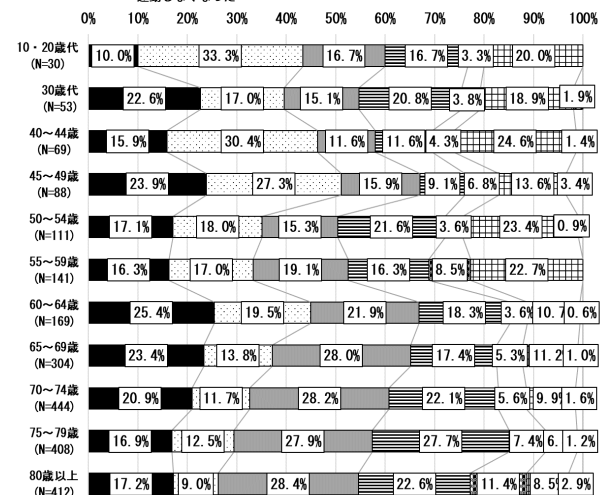
N=2,236 p<0.05

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



N=2,229 p<0.05

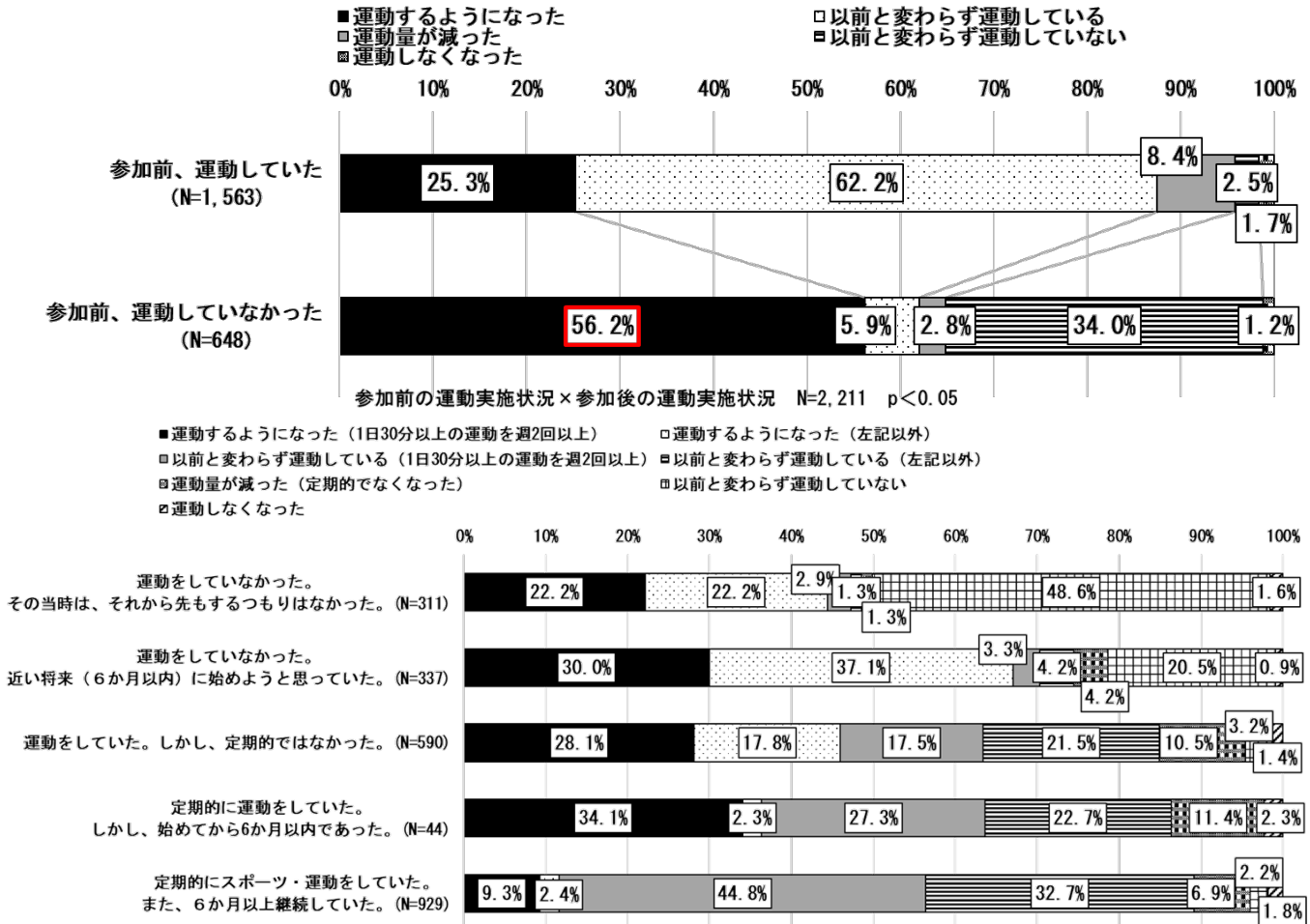
- 運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)
- 運動するようになった(上記以外)
- ▨ 以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上)
- ▩ 以前と変わらず運動している(上記以外)
- 運動量が減った(定期的でなくなった)
- 以前と変わらず運動していない
- ▬ 運動しなくなった



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、56.2%でした。

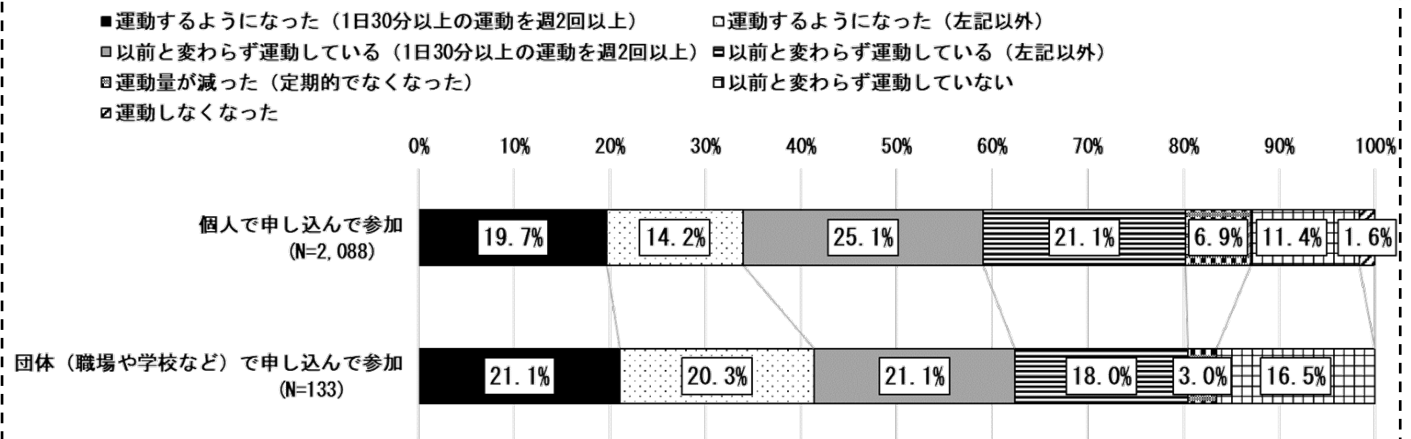
参加前後の運動実施状況（5区分クロス表） N=2,211 p<0.05



（参考）参加申込状況別の参加後の運動実施状況

統計的に違い（または差）は見られませんが、参加後に運動している人（「参加前は運動していなかったが、参加後に運動するようになった人」と「参加前と変わらず運動している人」の合計）の割合は、個人で参加した人よりも、団体（職場や学校など）で申し込んで参加した人（団体申込）の方が高くなっており、組織や集団の中で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 × 参加後の運動実施状況 N=2,221 p=0.0504



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 25 問 24 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）

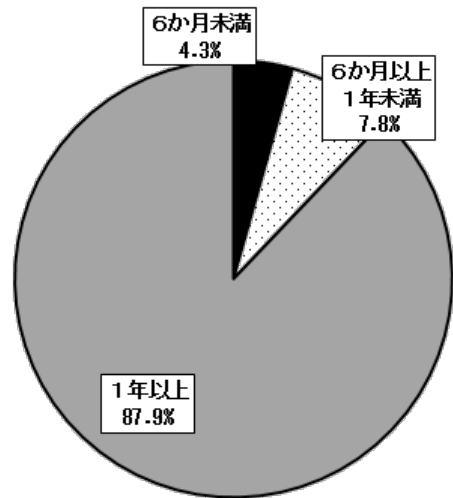
現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、87.9%でした。

男女別では、男性の方が女性よりも継続期間が長い人が多く、年代別では、70歳以上で「1年以上」継続していると回答した割合が90%を超えていました。

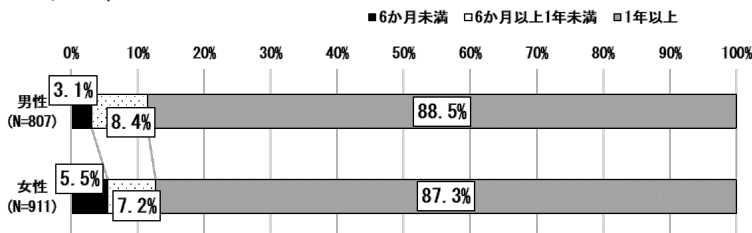
また、「参加後運動するようになった（1日30分以上の運動を週2回以上）」と回答した人のうち85.4%がその状態を「1年以上」継続していると回答しており、本事業をきっかけに運動が習慣となっています。

N=1,727

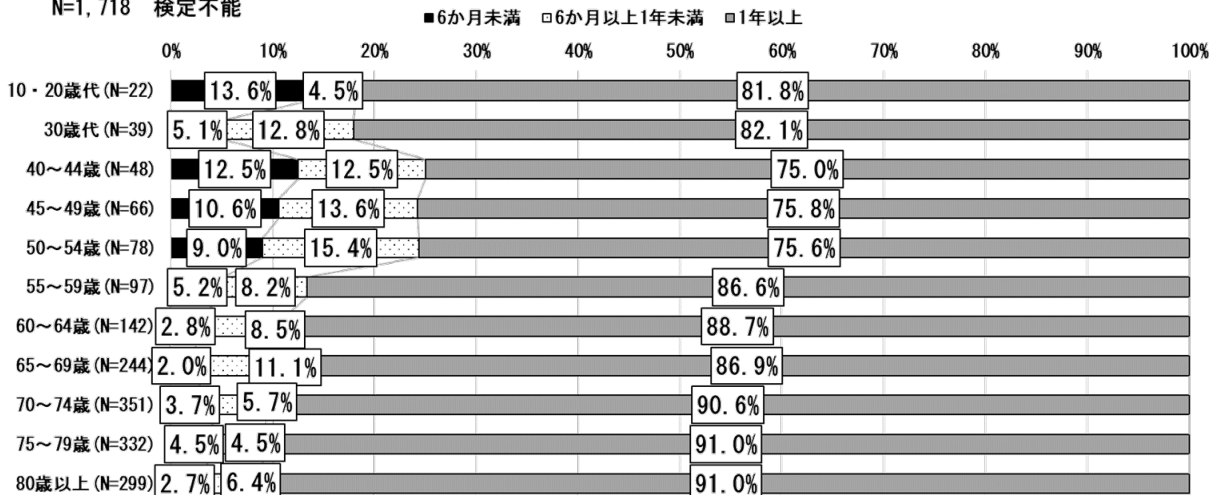
6か月未満	75	4.3%
6か月以上1年未満	134	7.8%
1年以上	1,518	87.9%



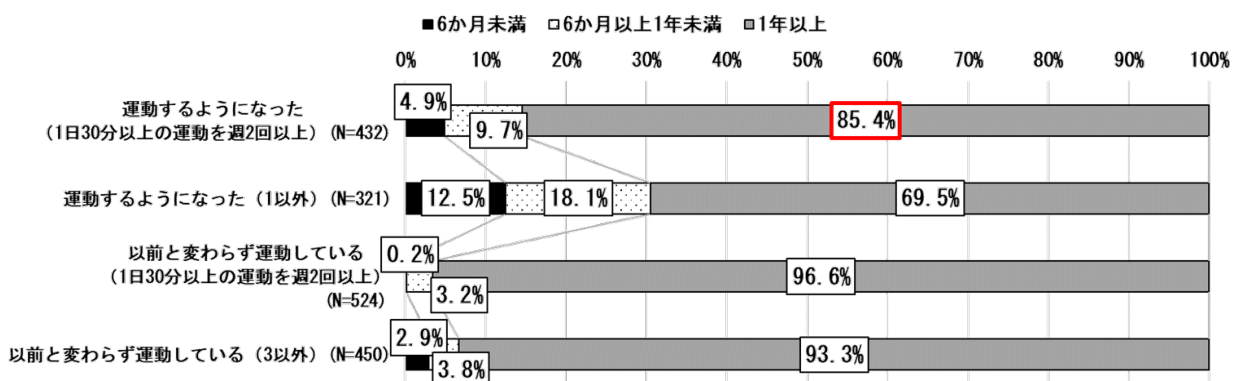
N=1,718 p<0.05



N=1,718 検定不能



参加後の運動実施状況×運動実施状況の継続期間 N=1,727 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

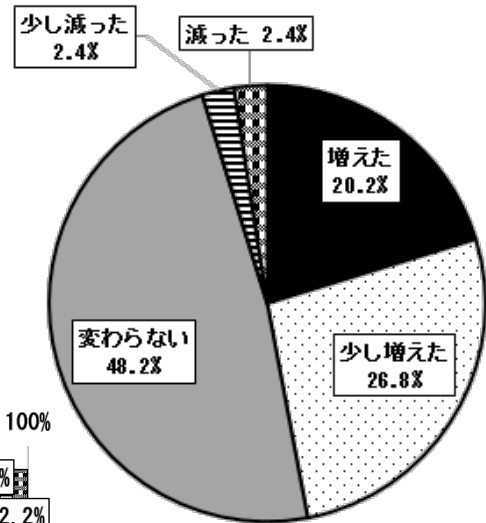
問 26 ウォーキングポイント参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？（○はひとつ）

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47.0%でした。全ての年代で40%以上の人々が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答しており、事業への参加が外出頻度の向上につながっていました。

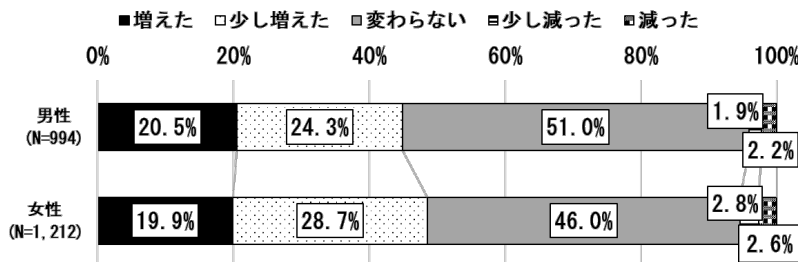
また、歩数計の使用頻度が多い人ほど、外出の機会が増えた（少し増えた含む）人が多くなっていました。

N=2, 218

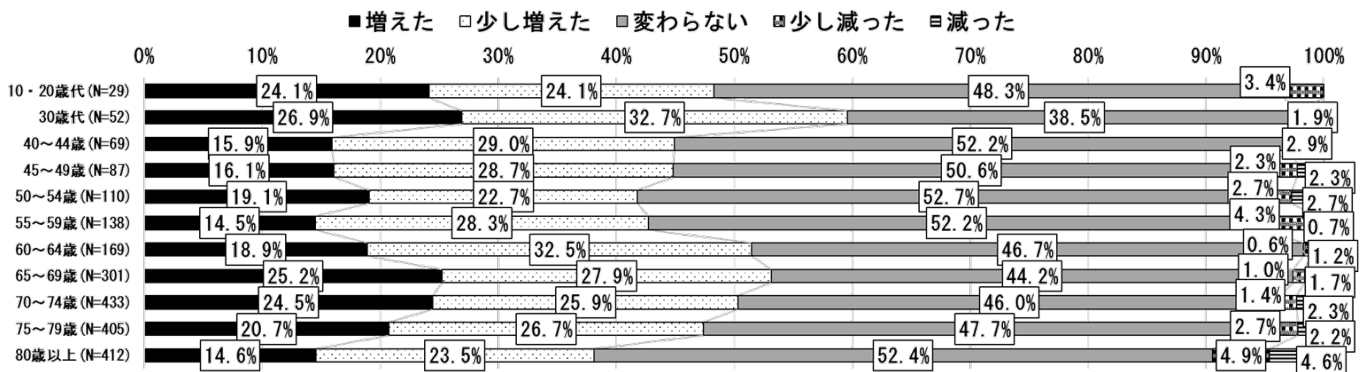
増えた	449	20.2%	47.0%
少し増えた	594	26.8%	
変わらない	1,068	48.2%	
少し減った	53	2.4%	
減った	54	2.4%	



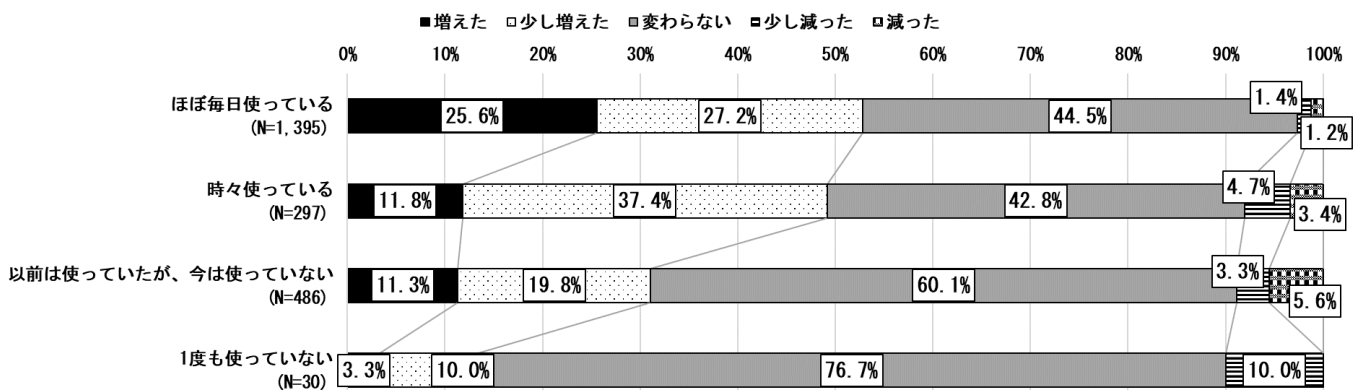
N=2, 206 p=0.058



N=2, 205 p<0.05



歩数計の使用状況×外出頻度の変化 N=2, 208 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 27 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）

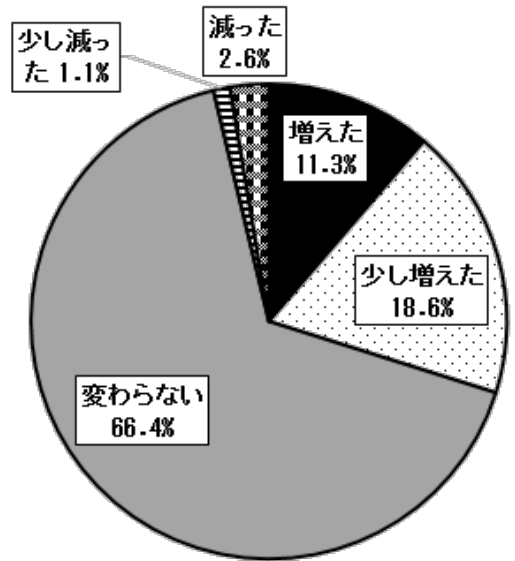
参加前に比べて、参加後にリーダー設置店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、29.9%でした。

年代別では、いずれの年代でも20～47%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, 214

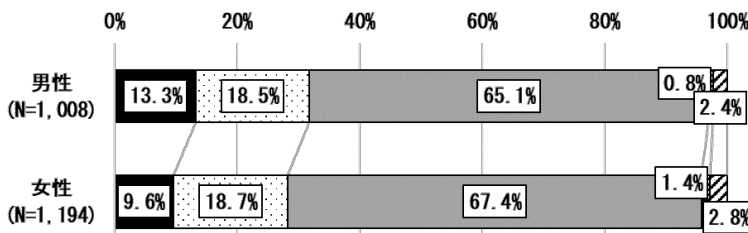
増えた	250	11.3%
少し増えた	411	18.6%
変わらない	1,470	66.4%
少し減った	25	1.1%
減った	58	2.6%

29.9%



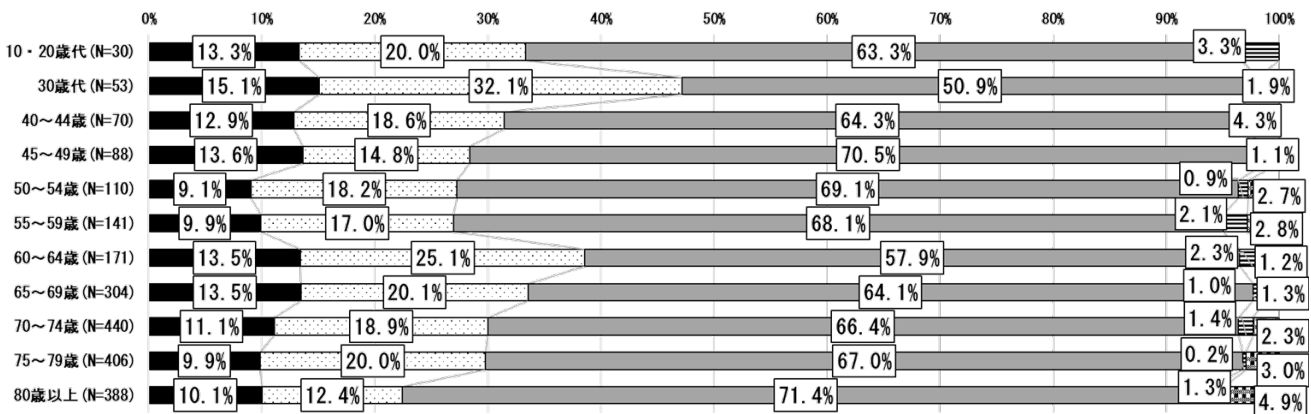
N=2, 202 p=0.054

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



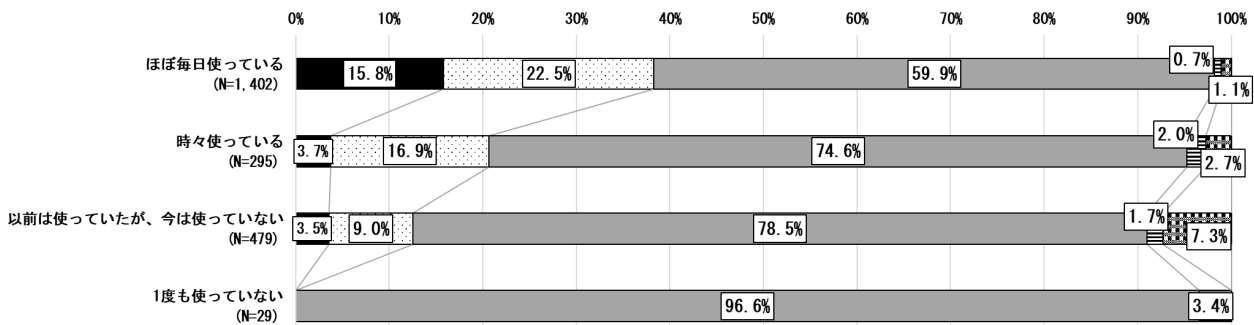
N=2, 201 p < 0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



歩数計の使用状況×リーダー設置の店舗利用頻度の変化 N=2, 205 p < 0.05

■増えた □少し増えた □変わらない □少し減った □減った



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 28 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)

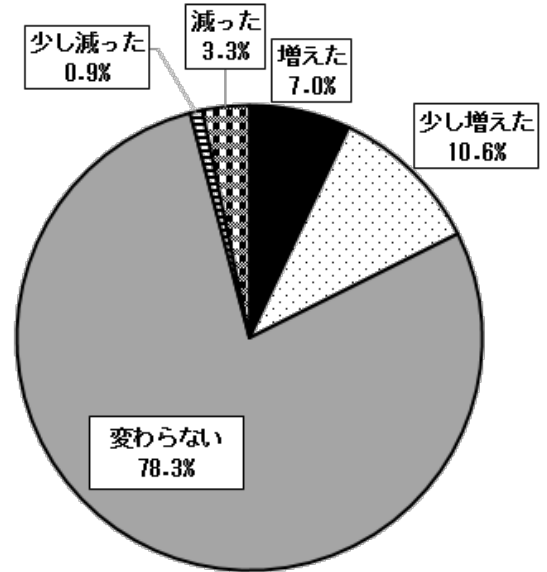
参加前に比べて、参加後にリーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、17.6%でした。

年代別では、70～74歳が最も「増えた（「少し増えた」含む）」と回答した人の割合が高く、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す。

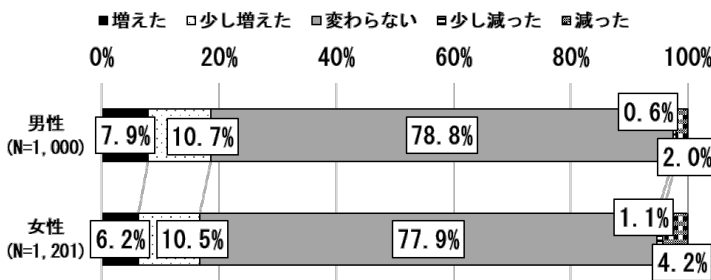
N=2, 213

増えた	155	7.0%
少し増えた	235	10.6%
変わらない	1,732	78.3%
少し減った	19	0.9%
減った	72	3.3%

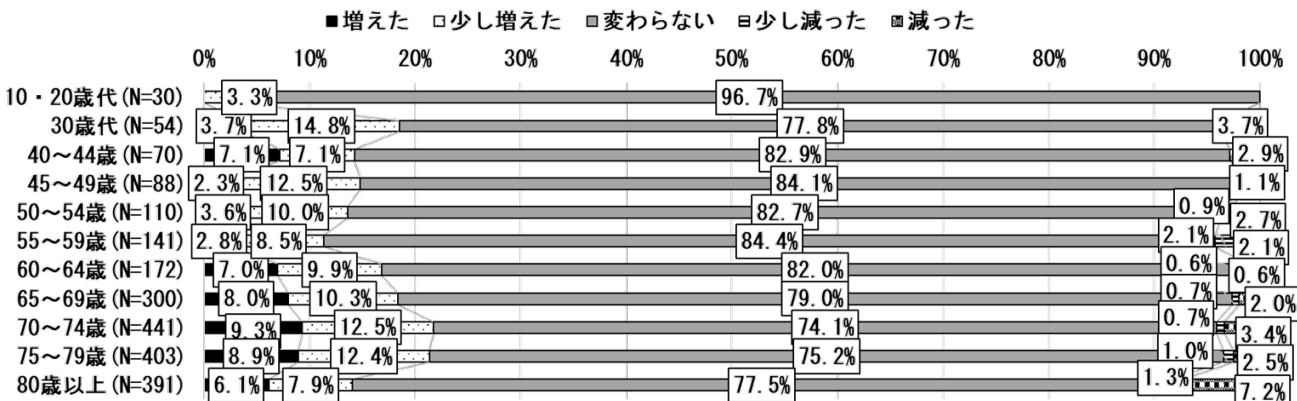
17.6%



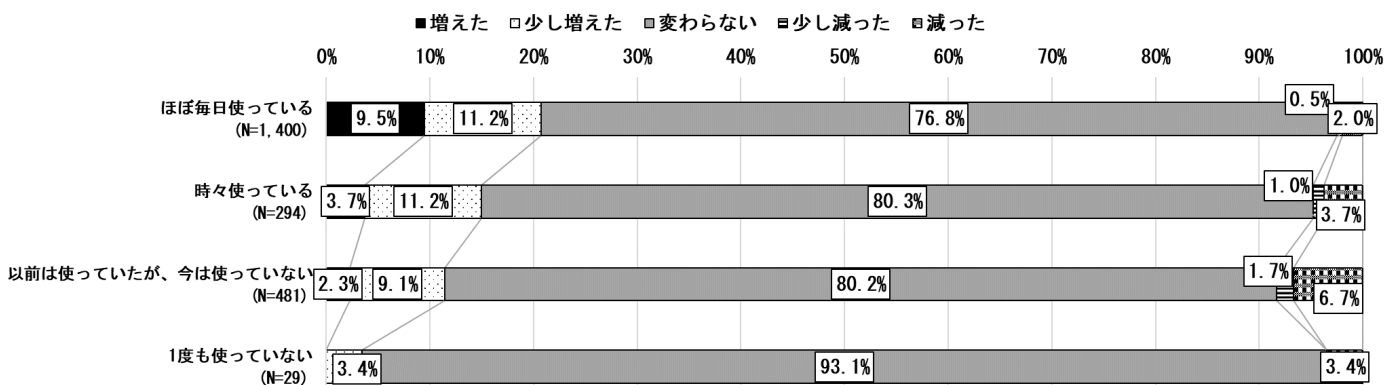
N=2, 201 p<0.05



N=2, 200 p<0.05



歩数計使用状況×リーダー設置の施設の利用頻度の変化 N=2, 204 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

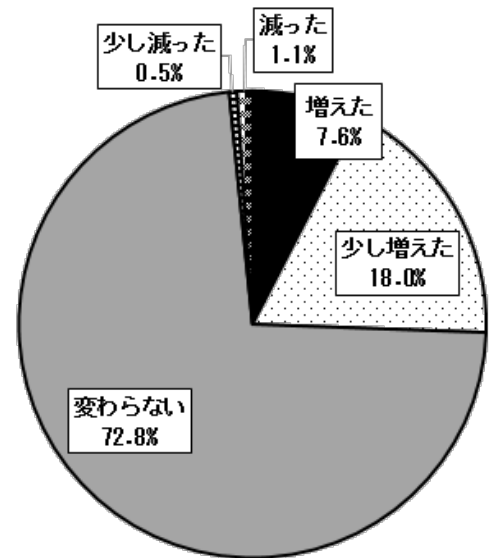
問 29 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングに関連して、周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会は増えましたか。(○はひとつ)

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、25.6%でした。

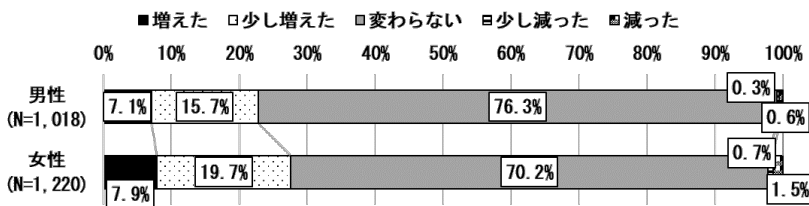
年代別では、概ね年代が上がるほど「増えた」「少し増えた」人が多く、また、歩数計を使う頻度が高い人ほど、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が増えていました。

N=2, 250

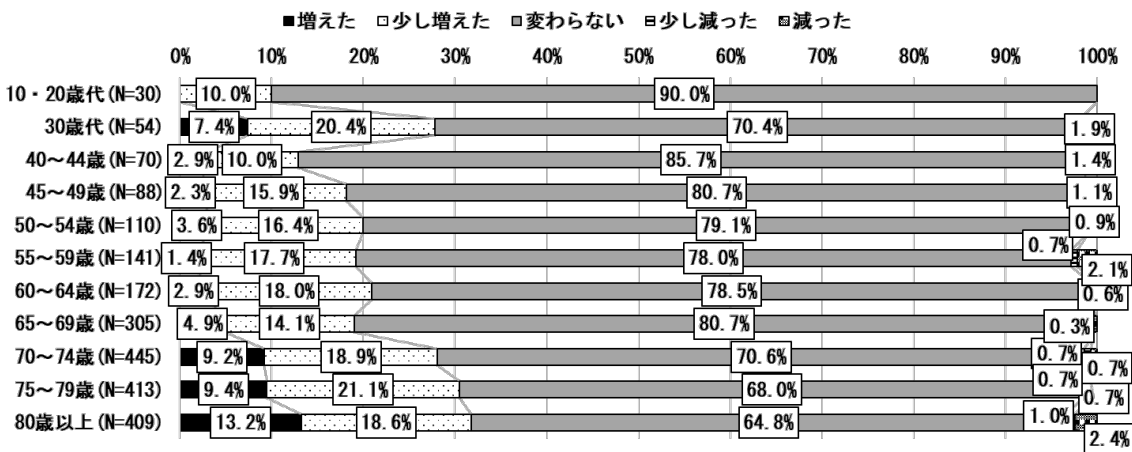
増えた	170	7.6%	25.6%
少し増えた	405	18.0%	
変わらない	1, 639	72.8%	
少し減った	12	0.5%	
減った	24	1.1%	



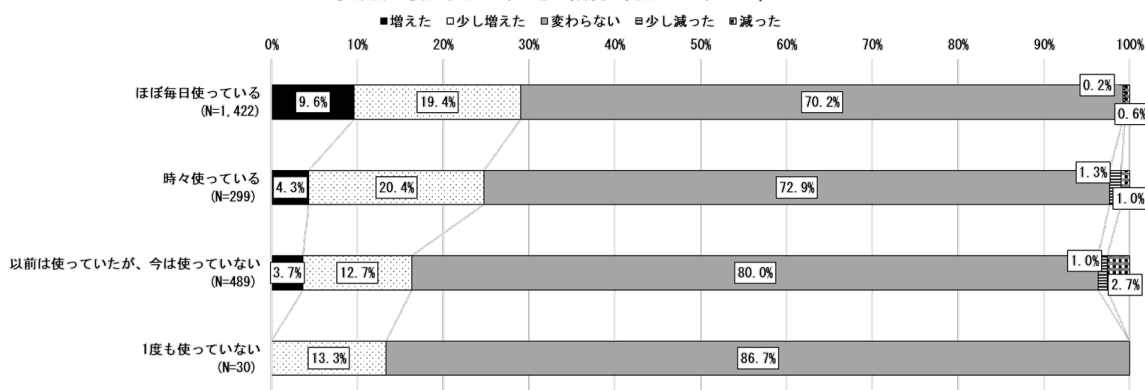
N=2, 238 p<0.05



N=2, 237 p<0.05



歩数計の使用状況×あいさつ頻度の変化 N=2, 240 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 30 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4.9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、12.9%の人が、参加後に診断されたことは「ない」(改善した)と回答していました。

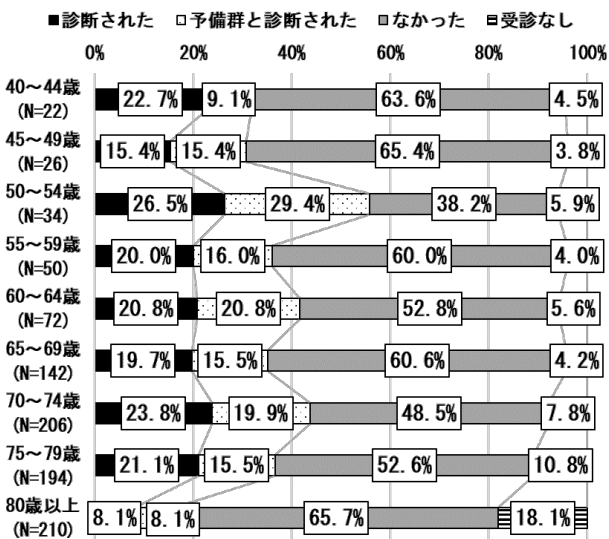
【参加前】N=2,091

診断された	268	12.8%	} 24.4%
予備群と診断された	242	11.6%	
なかった	1,356	64.8%	} 19.5%
受診なし	225	10.8%	

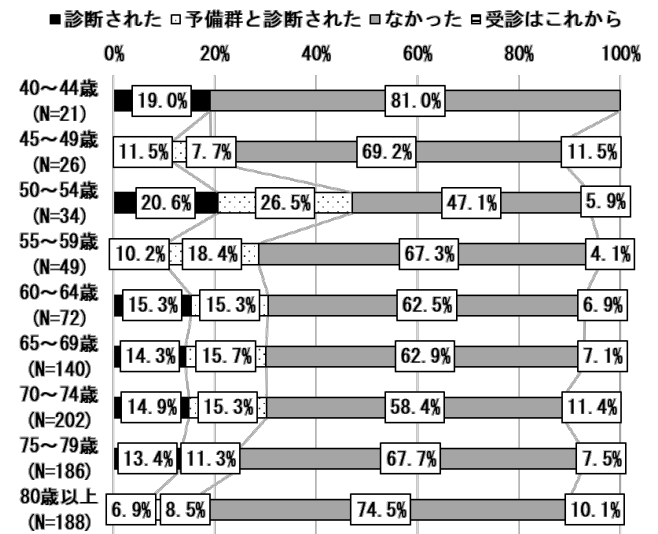
【参加後】N=2,004

診断された	194	9.7%	} 19.5%
予備群と診断された	196	9.8%	
なかった	1,431	71.4%	} 19.5%
受診はこれから	183	9.1%	

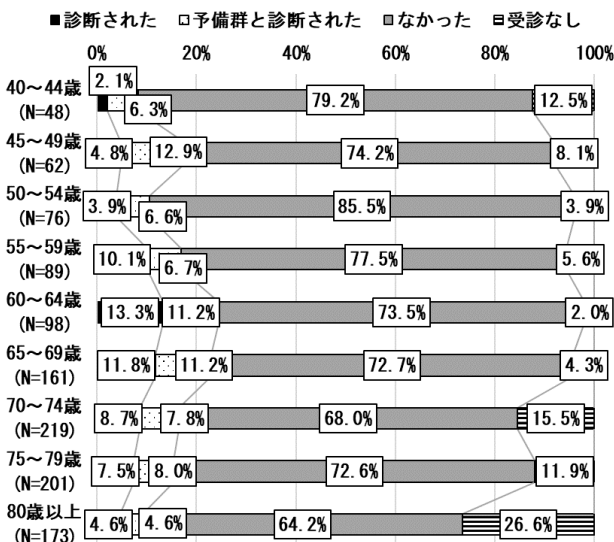
参加前(男性) N=956 検定不能



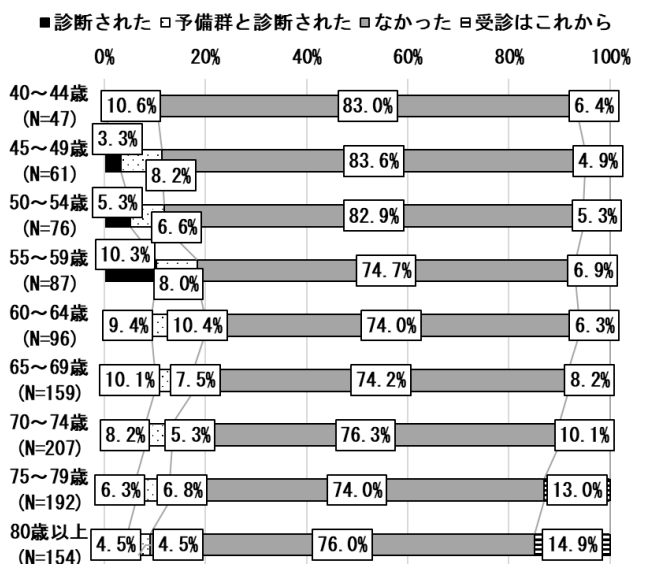
参加後(男性) N=918 検定不能



参加前(女性) N=1,127 p<0.05

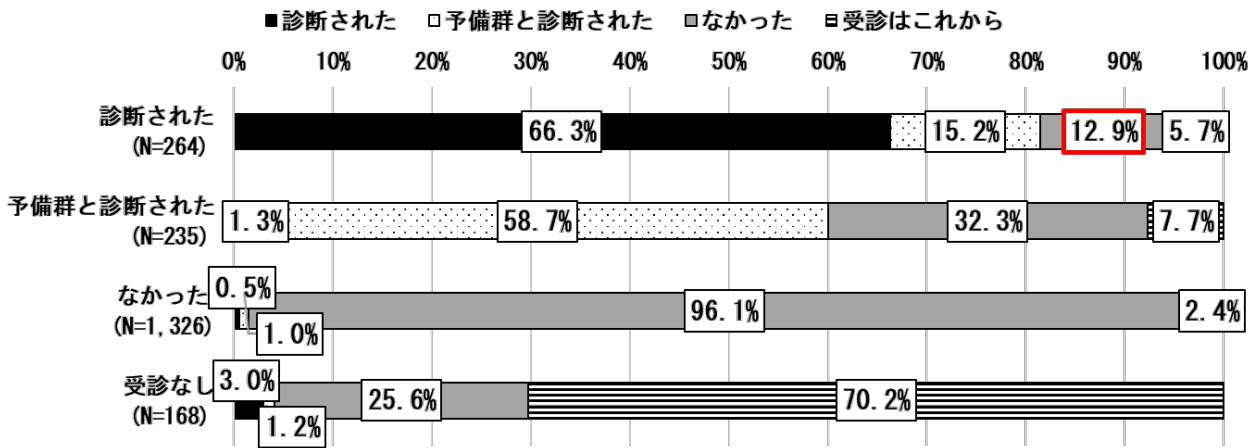


参加後(女性) N=1,079 p=0.188



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

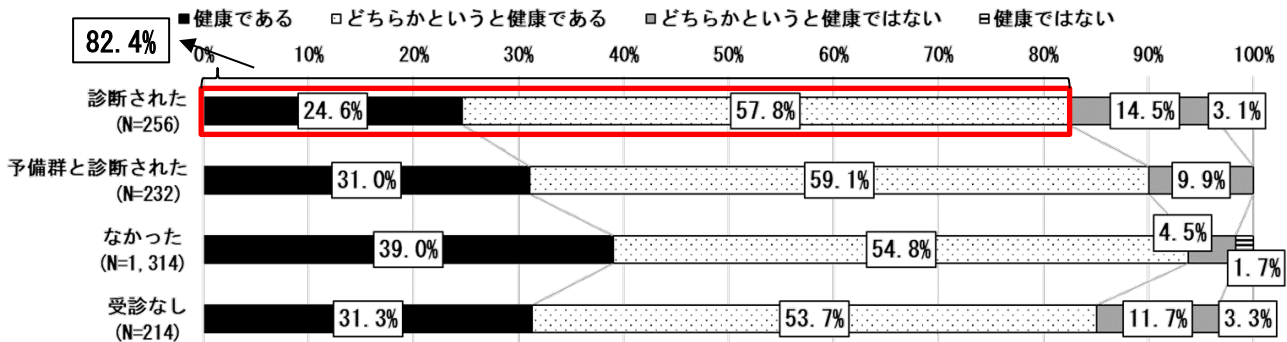
参加前後のメタボリックシンドローム診断状況 N=1,993 p<0.05



(参考1) 参加前のメタボ診断状況別「参加後の健康状態」

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、82.4%が参加後「健康である（「どちらか」と含む）」と回答していました。

参加前のメタボ状況×参加後の健康状態
N=2,016 p<0.05

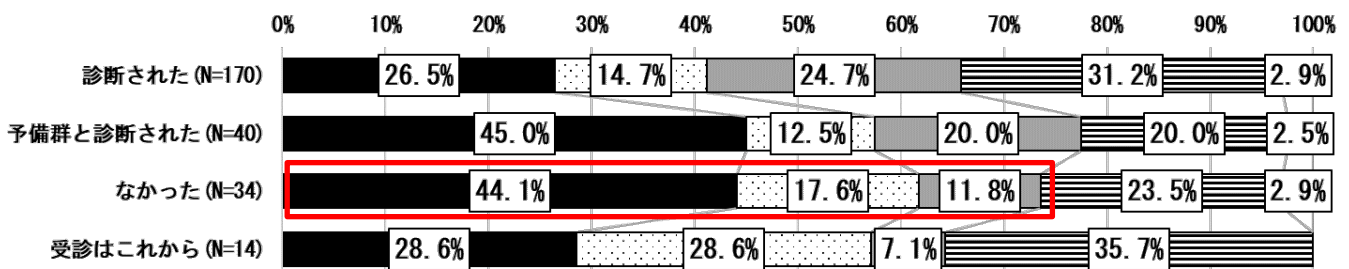


(参考2) 参加前にメタボと診断された人の「参加後のメタボ診断状況別にみる参加後の歩数変化」

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73.5%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。

参加前メタボと診断された人の参加後の状況別にみる1日の歩数変化 N=258 検定不能

■ 平均して2000歩以上増えている □ 平均して1000歩以上増えている ▨ 平均して増えている（1000歩未満）
▩ 平均して変わらない ▪ 平均して減った



【参考】 令和元年国民健康・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	7.1%	15.7%	20.1%	26.1%
	男性	15.7%	31.5%	29.4%	37.4%
	女性	2.4%	6.4%	12.9%	16.8%
メタボリックシンドローム該当者割合予備群者割合	全体	12.3%	11.6%	17.5%	15.3%
	男性	27.0%	17.3%	29.4%	23.0%
	女性	4.3%	8.3%	8.3%	9.0%

V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

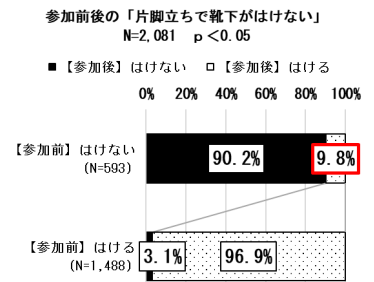
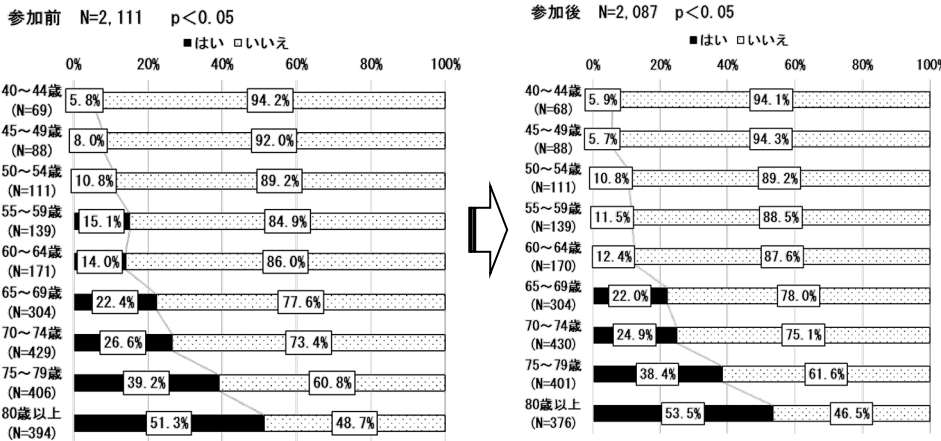
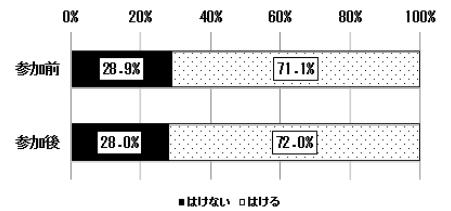
8 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）の変化

(1) 「片脚立ちで靴下がはけない」

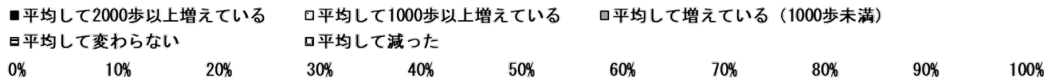
問 31 40歳以上の方にお伺いします。
 あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）
 「片脚立ちで靴下がはけない」

「片脚立ちで靴下がはけない」人の割合は、参加前後で0.9ポイント減少していました。
 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、9.8%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。
 また、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。

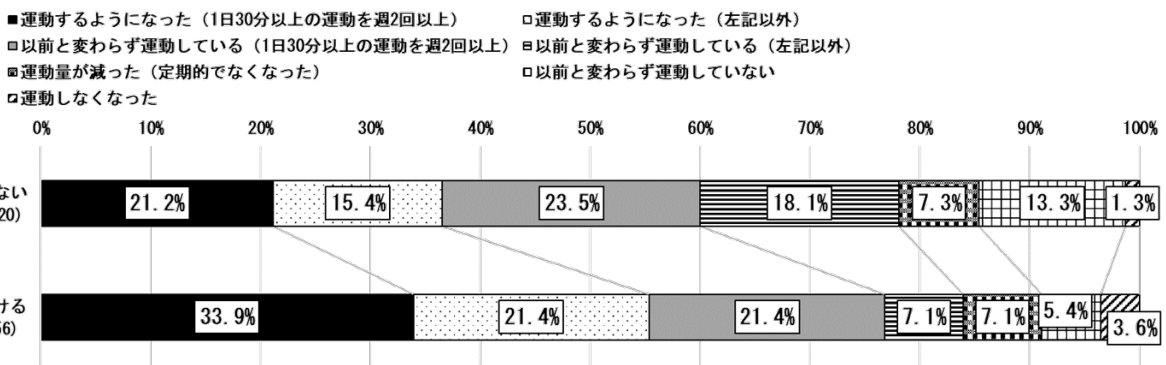
片脚立ちで靴下がはけない	【参加前】N=2,119		【参加後】N=2,094	
はい	612	28.9%	587	28.0%
いいえ	1,507	71.1%	1,507	72.0%



参加前「片脚立ちで靴下がはけなかった」人の参加後の改善状況別の1日の歩数変化 N=582 検定不能



参加前「片脚立ちで靴下がはけなかった」人の参加後の状況別の参加後の運動実施状況 N=576 p<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

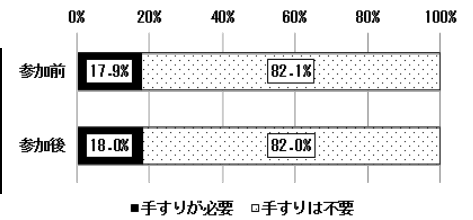
(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」

問 31 40歳以上の方にお伺いします。

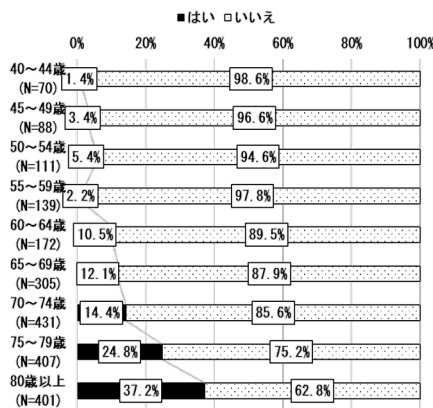
あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)
「階段を上るのに手すりが必要である」

「階段を上るのに手すりが必要」な人の割合は、参加前後で0.1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。
また、参加後に手すりが不要になった人と、参加後も手すりが必要な人では、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。

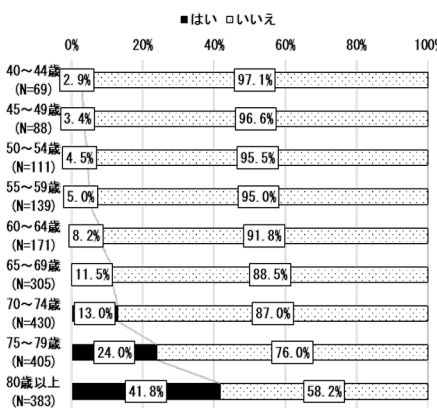
階段を上るのに手すりが必要である	【参加前】N=2,132		【参加後】N=2,102	
はい	381	17.9%	380	18.0%
いいえ	1,751	82.1%	1,728	82.0%



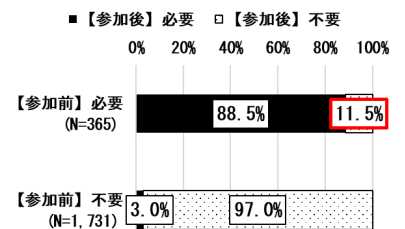
参加前 N=2,124 p<0.05



参加後 N=2,101 p<0.05

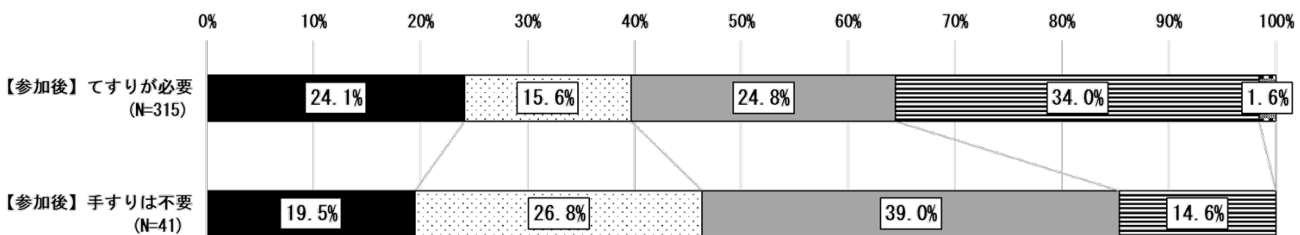


参加前後の「階段を上るのに手すりが必要である」 N=2,096 p<0.05



【参加前：階段を上るのに手すりが必要な人】参加後：階段を上るのに手すりが必要か×歩数の変化 N=356 検定不能

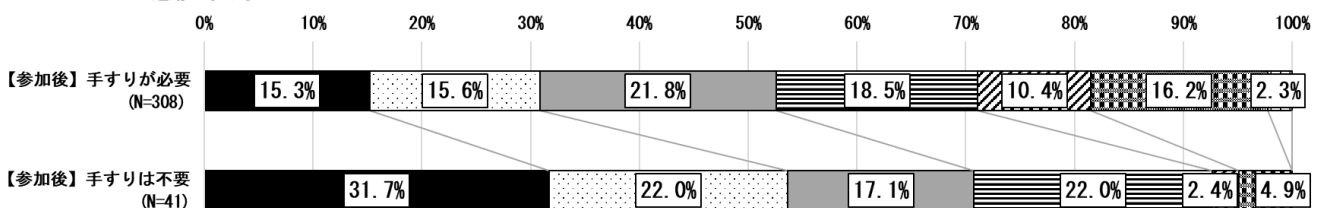
■平均して2000歩以上増えている □平均して1000歩以上増えている □平均して増えている (1000歩未満) □平均して変わらない □平均して減った



【参加前：階段を上るのに手すりが必要な人】参加後の階段を上るときの手すり状況×参加後の運動実施状況

N=349 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 (左記以外)
□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 (左記以外)
□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

(3) 「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

問 31 40歳以上の方にお伺いします。

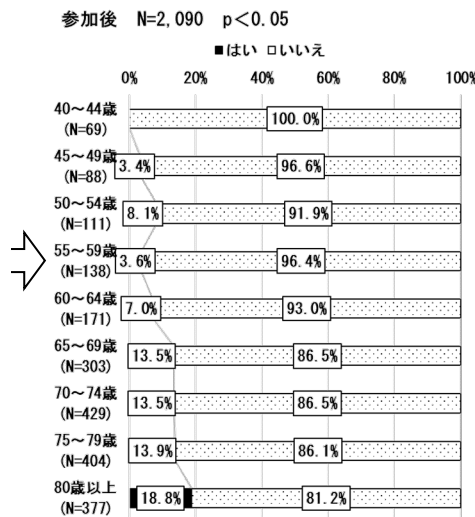
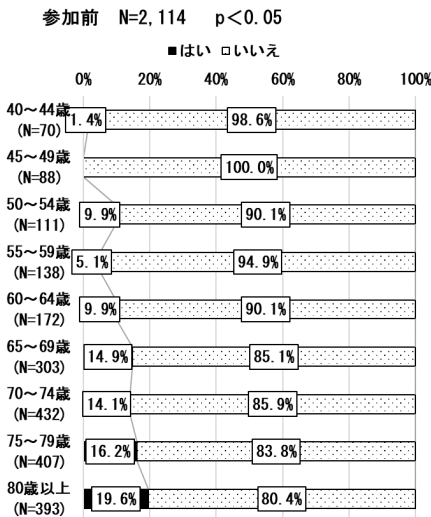
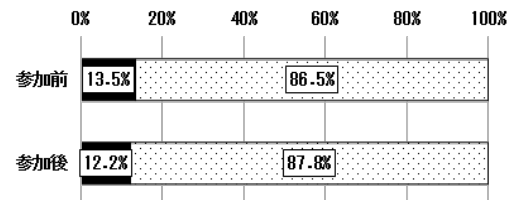
あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ)
「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

「家の中でつまずいたり滑ったりする人」は、参加前後で1.3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20.0%の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

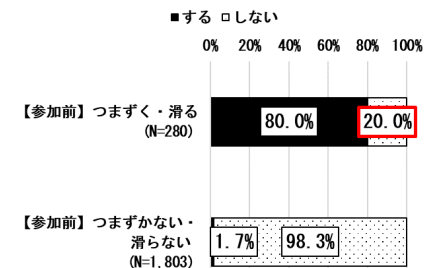
そして、参加後も「つまずいたり滑ったりする」人と、参加後は「つまずいたり滑ったりしなくなった」人では、改善した人の方が参加後の歩数や運動状況に大きな向上が見られました。

家の中でつまずいたり滑ったりする	【参加前】N=2,122		【参加後】N=2,097	
はい	286	13.5%	256	12.2%
いいえ	1,836	86.5%	1,841	87.8%



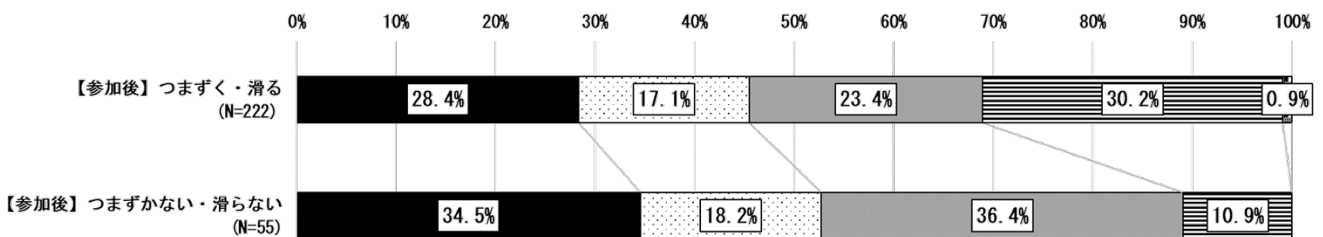
■つまづく・滑る □つまづかない・滑らない

参加前後の「家の中でつまずいたり滑ったりする」 N=2,083 p<0.08



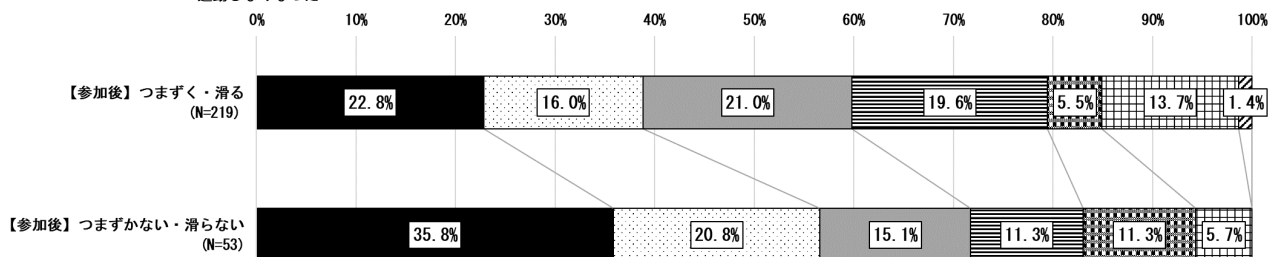
参加前「家の中でつまずいたり滑ったりしていた」人の参加後の状況別の1日の歩数変化 N=277 検定不能

■平均して2000歩以上増えている □平均して1000歩以上増えている ▨平均して増えている(1000歩未満) ▩平均して変わらない ▪平均して減った



参加前「家の中でつまずいたり滑ったりしていた」人の参加後の状況別の運動実施状況 N=272 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(左記以外)
▨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(左記以外)
▪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

9 参加前・後の体調や習慣の変化

問 32 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)

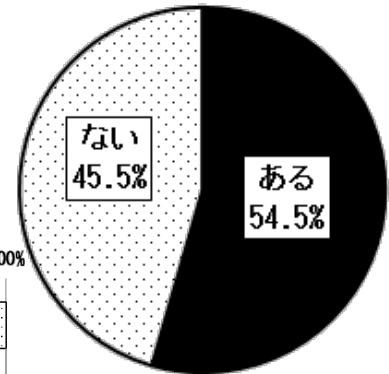
54.5%の人が、参加前と比べて、体調や習慣に良い変化がありました。

年代別では60歳以上において、50%以上の人が、体調や習慣に良い変化があると回答していました。

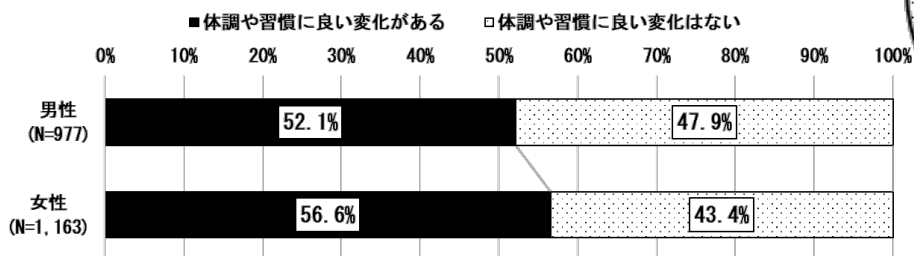
また、歩数の送信頻度が高い人ほど、体調や習慣に良い変化があると回答した方が多くなっていました。

N=2, 150

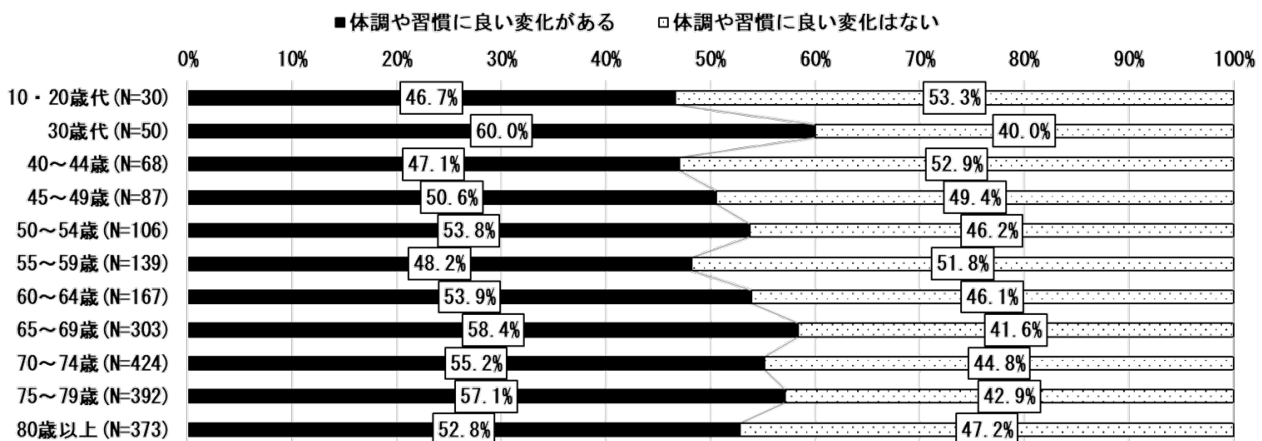
体調や習慣に良い変化がある	1,171	54.5%
体調や習慣に良い変化はない	979	45.5%



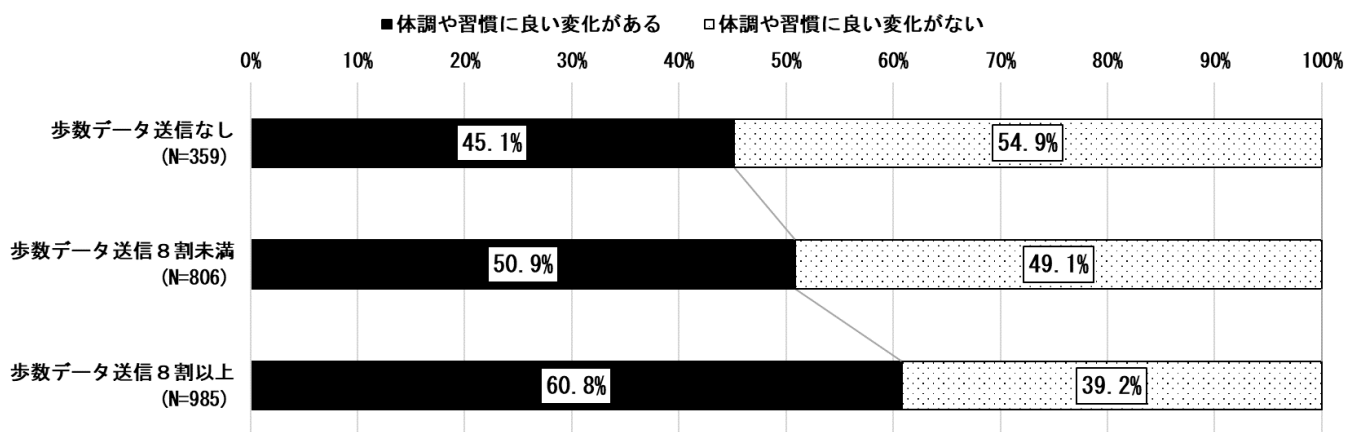
N=2, 140 p<0.05



N=2, 139 p=0.516

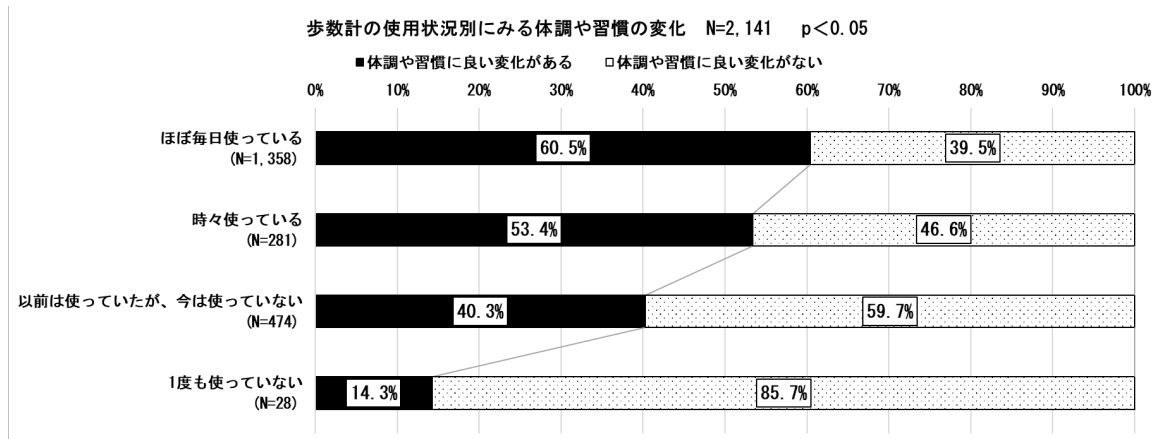


歩数データ送信割合×体調や習慣に良い変化はあるか N=2, 150 p<0.05



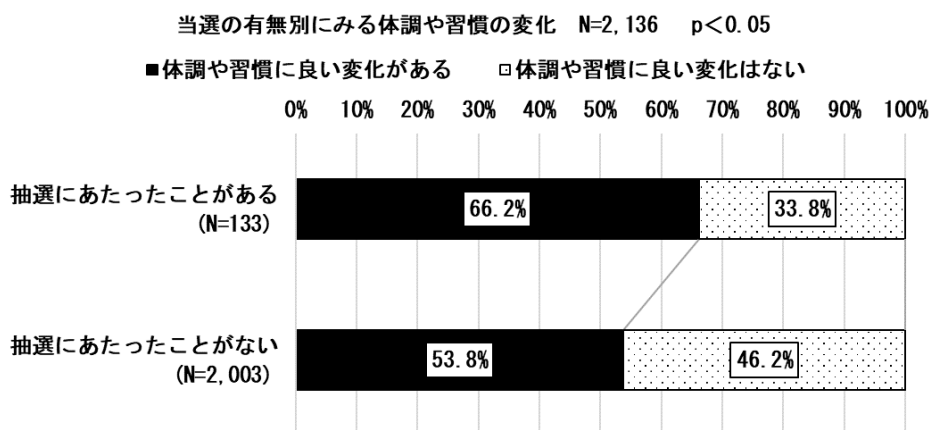
(参考1) 歩数計使用頻度別の体調や習慣の変化

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回答した人が多くなっていました。



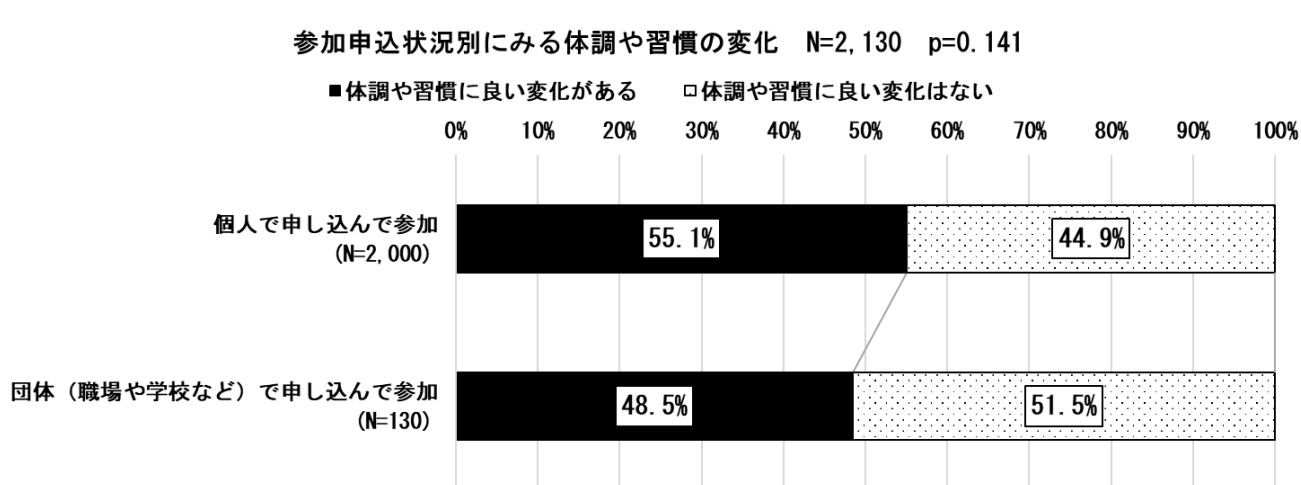
(参考2) 当選の有無による体調や習慣の変化

当選経験がある人の方が、体調や習慣に良い変化があると回答した人が多くなっていました。



(参考3) 参加申込状況別における体調や習慣の変化

統計的な有意差はありませんが、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。



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

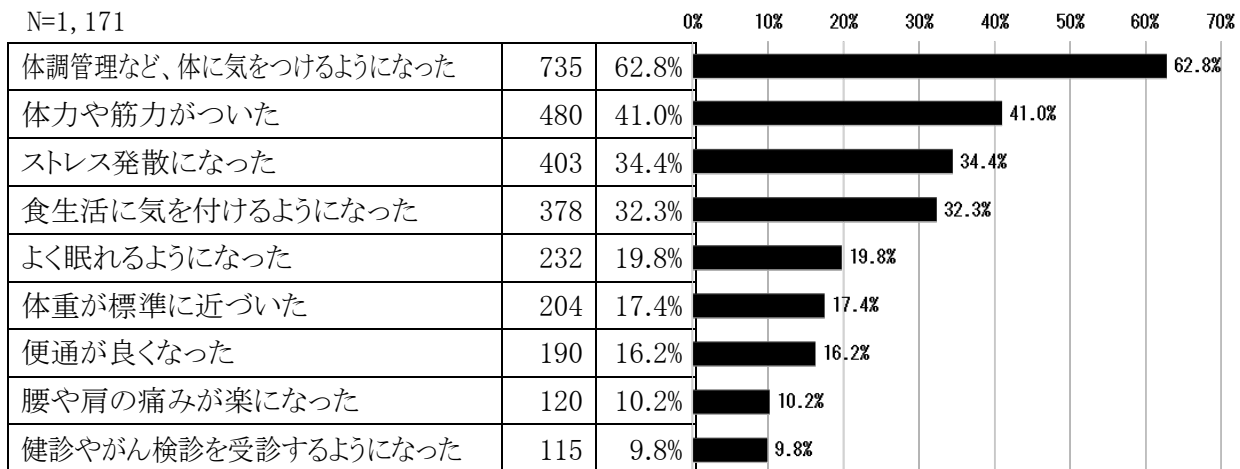
10 参加前・後の体調や習慣の変化

問33 問32で「1.ある」とお答えの方に伺います。あなたはどの項目にあてあまりますか。
(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」と回答した人が最も多く62.8%で、次いで「体力や筋力がついた」が41.0%、「ストレス発散になった」が34.4%の順でした。

年代別に見ても、すべての年代で「体調管理など、体に気をつけるようになった」と回答した人が最も多くなっていました。

N=1,171



【男女計：10・20歳代】

N=14

	度数	割合
体力や筋力がついた	7	50.0%
よく眠れるようになった	5	35.7%
体重が標準に近づいた	0	0.0%
腰や肩の痛みが楽になった	0	0.0%
ストレス発散になった	4	28.6%
便通が良くなった	2	14.3%
食生活に気をつけるようになった	3	21.4%
体調管理など、体に気をつけるようになった	9	64.3%
健診やがん検診を受診するようになった	2	14.3%

【男女計：30歳代】

N=30

	度数	割合
体力や筋力がついた	17	56.7%
よく眠れるようになった	10	33.3%
体重が標準に近づいた	9	30.0%
腰や肩の痛みが楽になった	2	6.7%
ストレス発散になった	12	40.0%
便通が良くなった	5	16.7%
食生活に気をつけるようになった	10	33.3%
体調管理など、体に気をつけるようになった	17	56.7%
健診やがん検診を受診するようになった	2	6.7%

【男女計：40～44歳】

N=32

	度数	割合
体力や筋力がついた	11	34.4%
よく眠れるようになった	10	31.3%
体重が標準に近づいた	7	21.9%
腰や肩の痛みが楽になった	2	6.3%
ストレス発散になった	12	37.5%
便通が良くなった	3	9.4%
食生活に気をつけるようになった	7	21.9%
体調管理など、体に気をつけるようになった	22	68.8%
健診やがん検診を受診するようになった	3	9.4%

【男女計：45～49歳】

N=44

	度数	割合
体力や筋力がついた	16	36.4%
よく眠れるようになった	6	13.6%
体重が標準に近づいた	5	11.4%
腰や肩の痛みが楽になった	3	6.8%
ストレス発散になった	13	29.5%
便通が良くなった	5	11.4%
食生活に気をつけるようになった	13	29.5%
体調管理など、体に気をつけるようになった	29	65.9%
健診やがん検診を受診するようになった	3	6.8%

【男女計：50～54歳】

N=57

	度数	割合
体力や筋力がついた	22	38.6%
よく眠れるようになった	7	12.3%
体重が標準に近づいた	13	22.8%
腰や肩の痛みが楽になった	3	5.3%
ストレス発散になった	12	21.1%
便通が良くなった	5	8.8%
食生活に気を付けるようになった	14	24.6%
体調管理など、体に気を付けるようになった	36	63.2%
健診やがん検診を受診するようになった	4	7.0%

【男女計：55～59歳】

N=67

	度数	割合
体力や筋力がついた	25	37.3%
よく眠れるようになった	11	16.4%
体重が標準に近づいた	12	17.9%
腰や肩の痛みが楽になった	3	4.5%
ストレス発散になった	31	46.3%
便通が良くなった	7	10.4%
食生活に気を付けるようになった	15	22.4%
体調管理など、体に気を付けるようになった	34	50.7%
健診やがん検診を受診するようになった	1	1.5%

【男女計：60～64歳】

N=90

	度数	割合
体力や筋力がついた	38	42.2%
よく眠れるようになった	15	16.7%
体重が標準に近づいた	20	22.2%
腰や肩の痛みが楽になった	9	10.0%
ストレス発散になった	26	28.9%
便通が良くなった	17	18.9%
食生活に気を付けるようになった	29	32.2%
体調管理など、体に気を付けるようになった	56	62.2%
健診やがん検診を受診するようになった	7	7.8%

【男女計：65～69歳】

N=177

	度数	割合
体力や筋力がついた	71	40.1%
よく眠れるようになった	33	18.6%
体重が標準に近づいた	26	14.7%
腰や肩の痛みが楽になった	16	9.0%
ストレス発散になった	56	31.6%
便通が良くなった	26	14.7%
食生活に気を付けるようになった	49	27.7%
体調管理など、体に気を付けるようになった	107	60.5%
健診やがん検診を受診するようになった	18	10.2%

【男女計：70～74歳】

N=234

	度数	割合
体力や筋力がついた	94	40.2%
よく眠れるようになった	37	15.8%
体重が標準に近づいた	40	17.1%
腰や肩の痛みが楽になった	33	14.1%
ストレス発散になった	74	31.6%
便通が良くなった	40	17.1%
食生活に気を付けるようになった	66	28.2%
体調管理など、体に気を付けるようになった	156	66.7%
健診やがん検診を受診するようになった	22	9.4%

【男女計：75～79歳】

N=224

	度数	割合
体力や筋力がついた	97	43.3%
よく眠れるようになった	49	21.9%
体重が標準に近づいた	34	15.2%
腰や肩の痛みが楽になった	23	10.3%
ストレス発散になった	84	37.5%
便通が良くなった	38	17.0%
食生活に気を付けるようになった	88	39.3%
体調管理など、体に気を付けるようになった	139	62.1%
健診やがん検診を受診するようになった	24	10.7%

【男女計：80歳以上】

N=197

	度数	割合
体力や筋力がついた	80	40.6%
よく眠れるようになった	47	23.9%
体重が標準に近づいた	37	18.8%
腰や肩の痛みが楽になった	24	12.2%
ストレス発散になった	76	38.6%
便通が良くなった	41	20.8%
食生活に気を付けるようになった	83	42.1%
体調管理など、体に気を付けるようになった	126	64.0%
健診やがん検診を受診するようになった	27	13.7%

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 34 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)

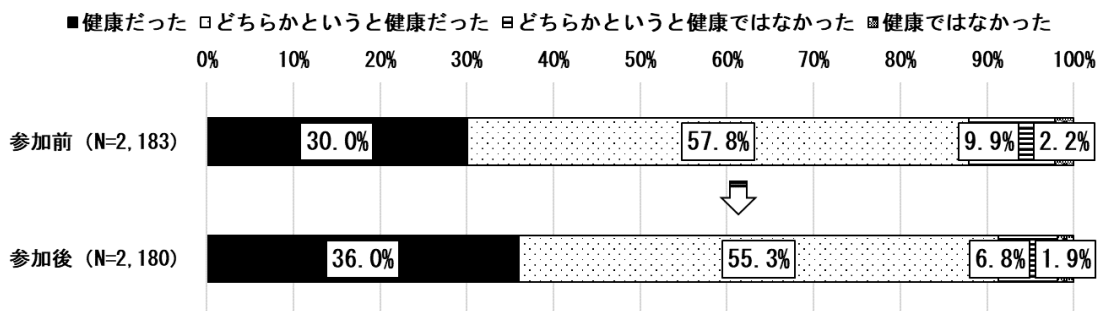
「健康だった(「どちらかという和健康だった」を含む)」と回答した人は、参加前は87.8%でしたが、参加後は91.3%でした。

また、参加前は「健康ではなかった(「どちらかというを」を含む)人」のうち、51.7%の人が、参加後は「健康である(「どちらかというを」を含む)」と回答し、健康感の向上が見られていました。

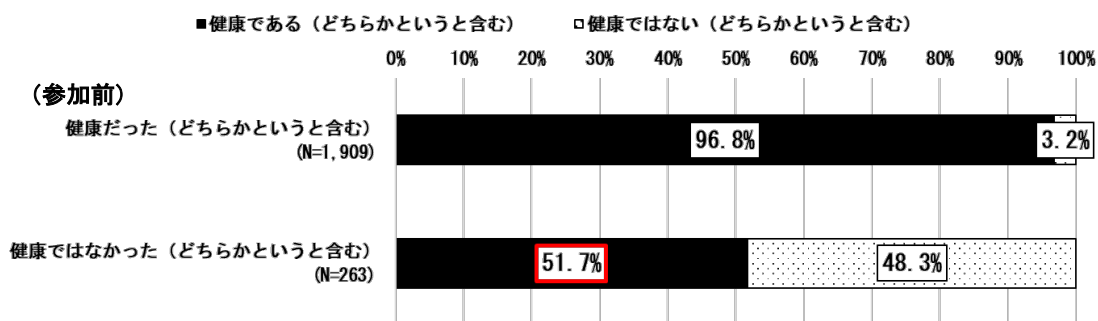
	【参加前】N=2,183		【参加後】N=2,180	
健康だった	655	30.0%	784	36.0%
どちらかという和健康だった	1,262	57.8%	1,205	55.3%
どちらかという和健康ではなかった	217	9.9%	149	6.8%
健康ではなかった	49	2.2%	42	1.9%

健康だった人 87.8% → 健康な人 91.3%

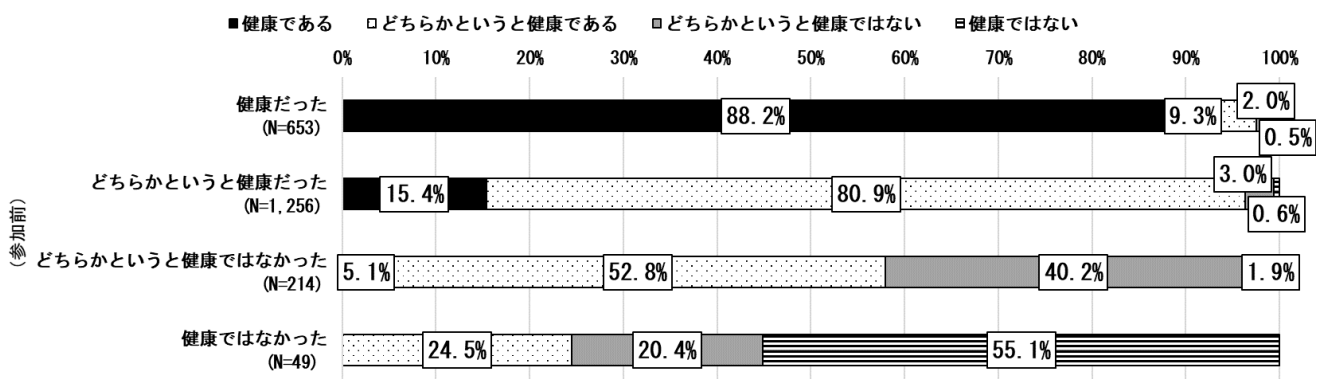
参加前後の単純集計比較



参加前後の健康状態(2区分のクロス表) N=2,172 p<0.05



参加前後の健康状態(4区分のクロス表) N=2,172 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 35 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)

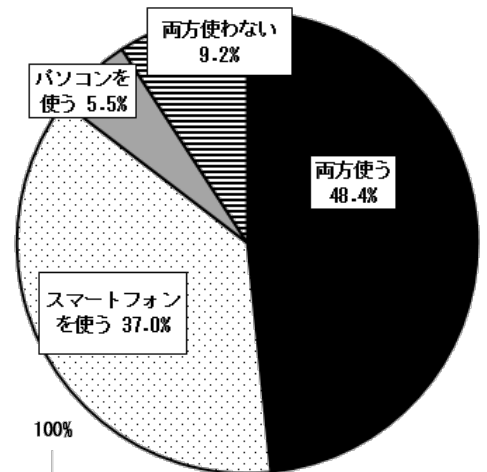
スマートフォンとパソコンを「両方使う」人は48.4%で、どちらかのみ使う人は42.5%、合わせると90.9%でした。

男女別では、男性は「両方使う」「パソコンを使う」人が多く、女性は「スマートフォンを使う」人が多くなっていました。

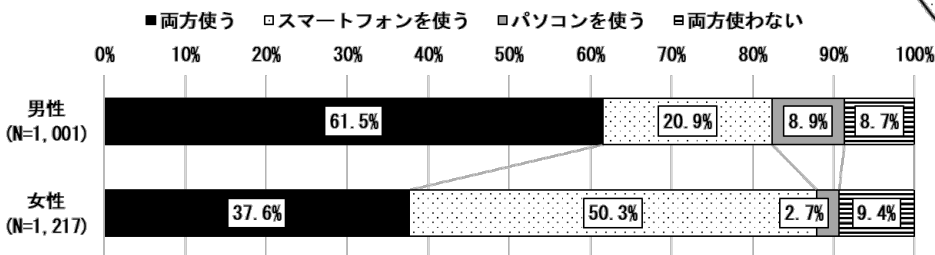
年代別では、75歳未満は「両方使う」人の割合が最も多い一方、65歳以降、年代が上がるほど「両方使わない」人も多くなっていました。

N=2,229

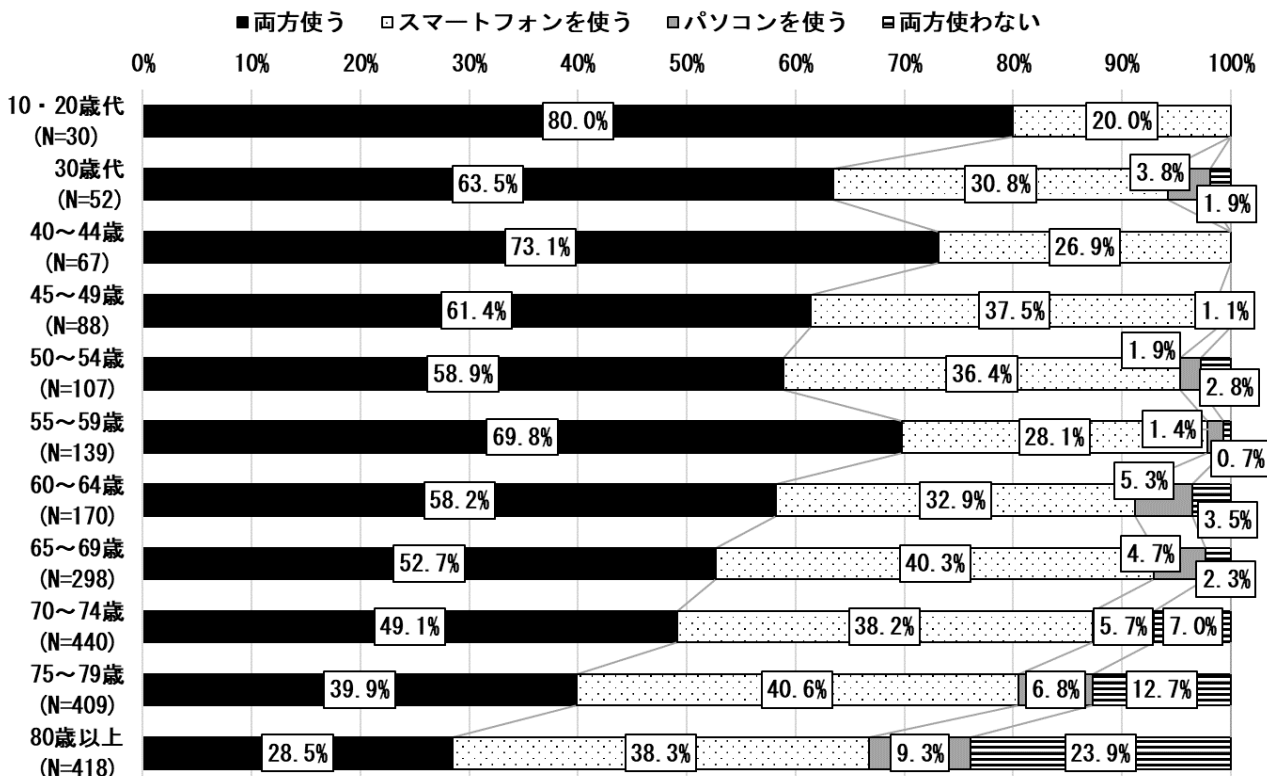
両方使う	1,078	48.4%	42.5%	90.9%
スマートフォンを使う	825	37.0%		
パソコンを使う	122	5.5%		
両方使わない	204	9.2%		



N=2,218 p<0.05



N=2,218 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

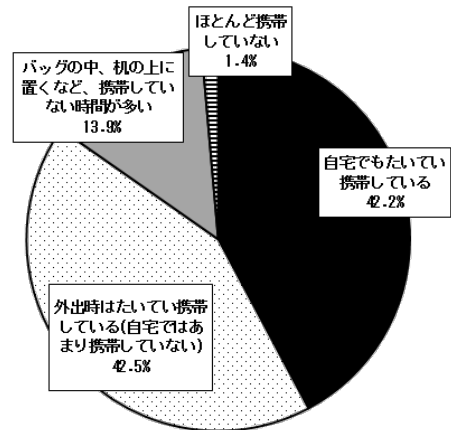
問 36 問 35 で、「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方にお伺いします。
あなたのスマートフォン携帯状況はどの項目にあてはまると思いますか。(○はひとつ)

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 42.2%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 42.5%、「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 13.9%でした。

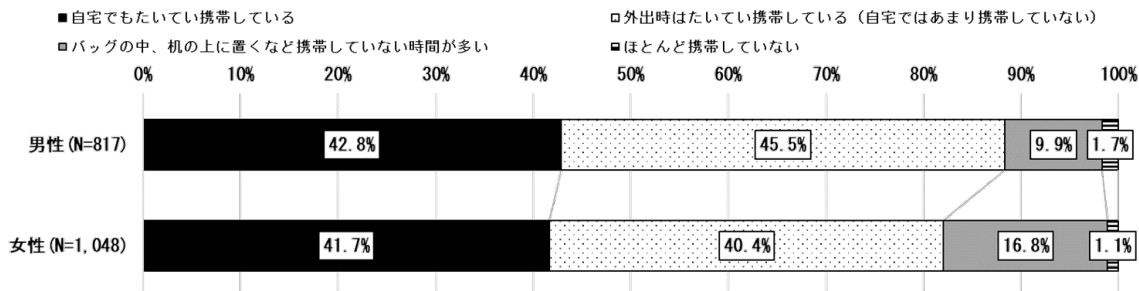
男女別では、女性の方が男性よりも「バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い」傾向が見られました。

N=1,872

自宅でもたいてい携帯している	790	42.2%
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)	796	42.5%
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	260	13.9%
ほとんど携帯していない	26	1.4%

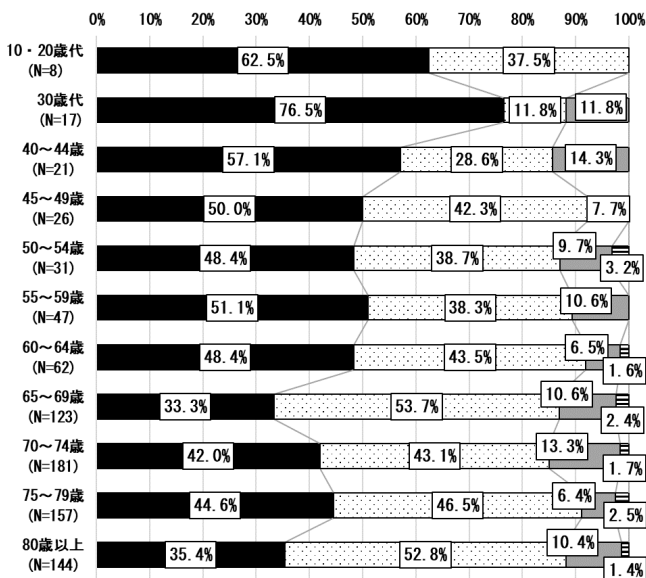


N=1,865 p<0.05



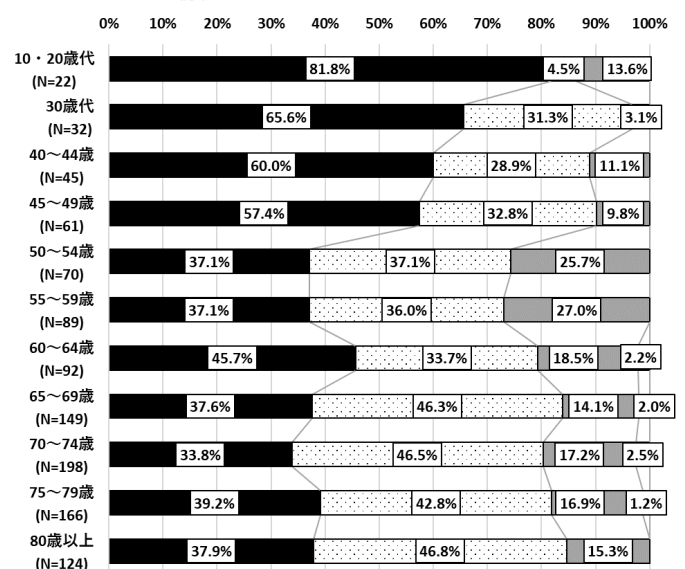
男性 N=817 検定不能

- 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=1,048 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

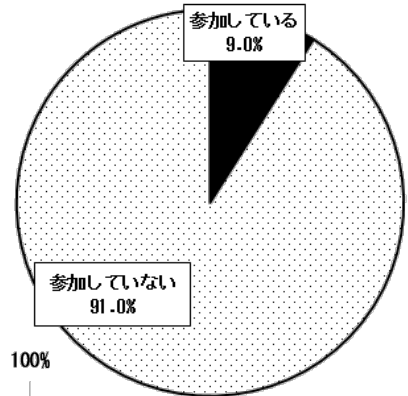
問 37 よこはまウォーキングポイント事業ではスマートフォンで参加できる歩数計アプリの配信を配信しています。アプリでも、この事業に参加していますか？（○はひとつ）

歩数計に加え、アプリでも「参加している」と回答した人は、9.0%でした。

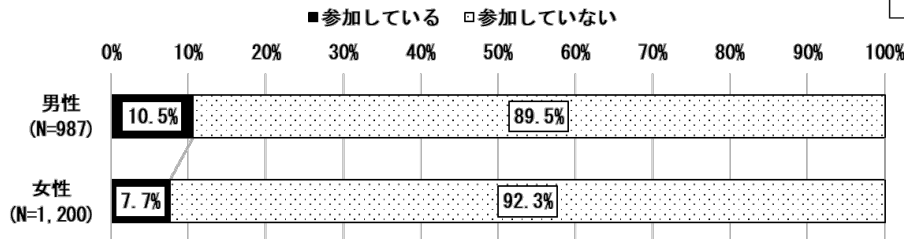
男女別では、男性の方が女性よりも、アプリでも「参加している」と回答した人が多く、年代別では、30歳から59歳までが10%代と、他の年代と比べて割合が高くなっていました。

N=2, 197

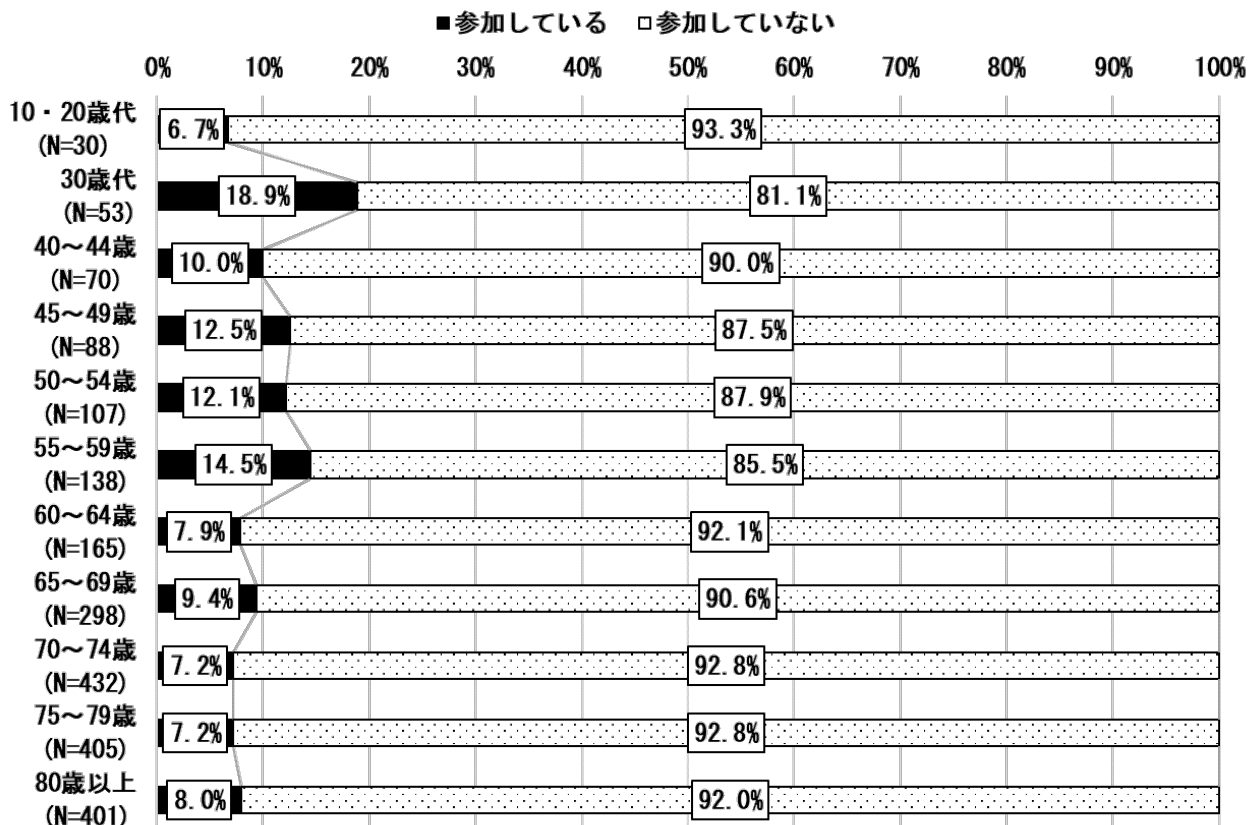
アプリでも参加している	197	9.0%
アプリでは参加していない(歩数計のみ)	2,000	91.0%



N=2, 187 p<0.05



N=2, 187 p<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

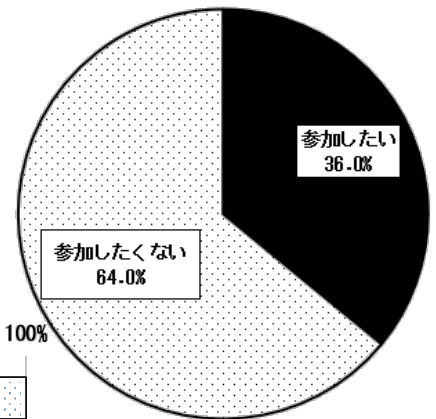
4 アプリでの事業参加希望

問 38 問 37 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)

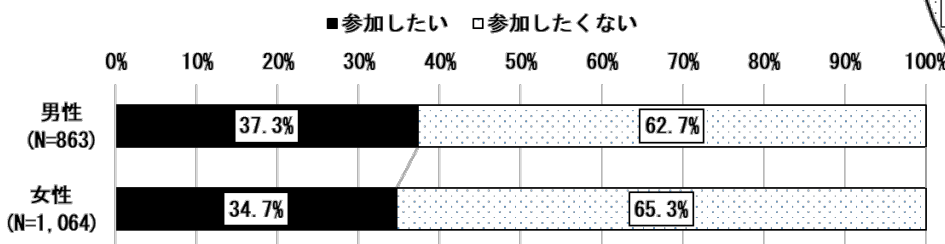
アプリでは参加していない人のうち、36.0%の人が、「アプリでも参加したい」と回答していました。統計的に有意な傾向はみられませんでした。男女別では、男性の方が女性よりも「アプリでも参加したい」と回答した人の割合が高く、年代別では、10・20歳代で「アプリでも参加したい」と回答した人の割合が51.9%で最も高くなっていました。

N=1,936

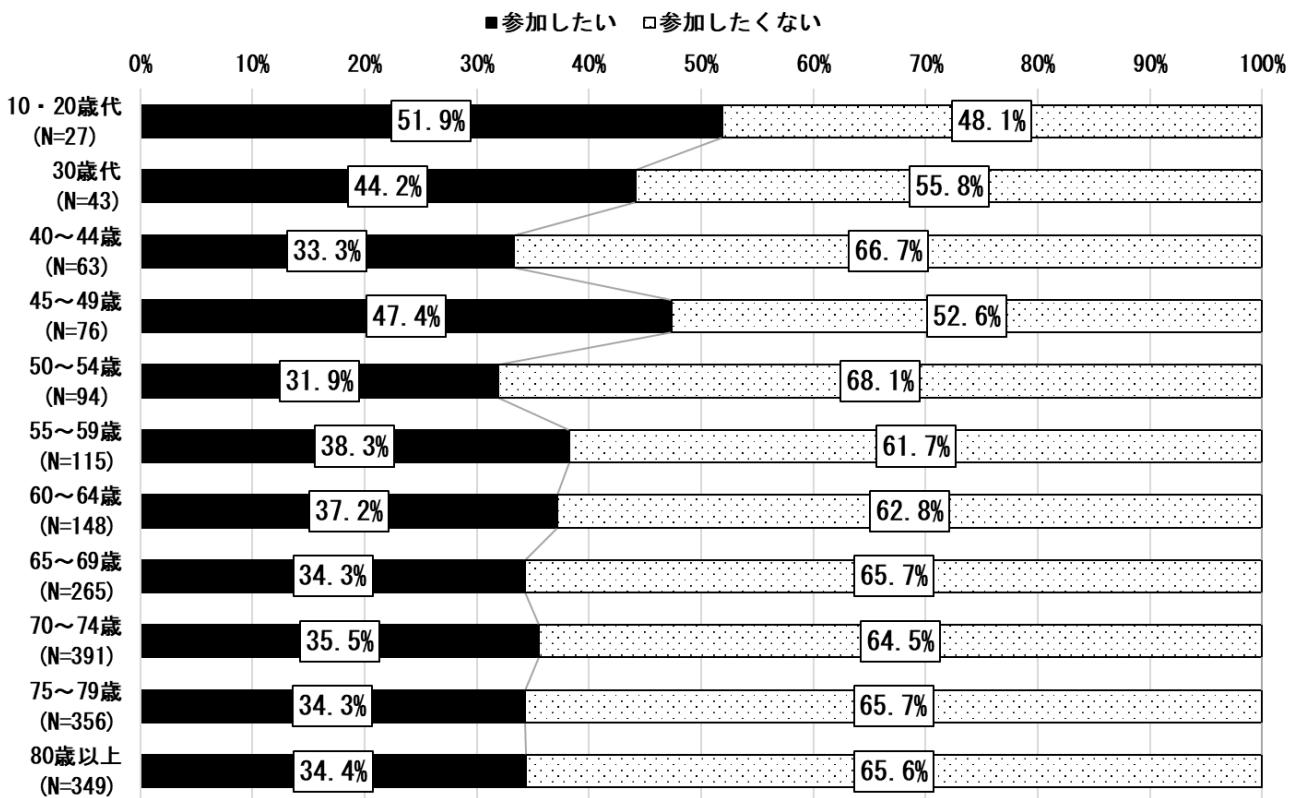
アプリでも参加したい	696	36.0%
アプリでは参加したくない	1,240	64.0%



N=1,927 p=0.231



アプリの参加希望有無 (男女別) N=1,927 p=0.366



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 39 問 38 で「2. 参加したくない」とお答えの方に、お伺いします。

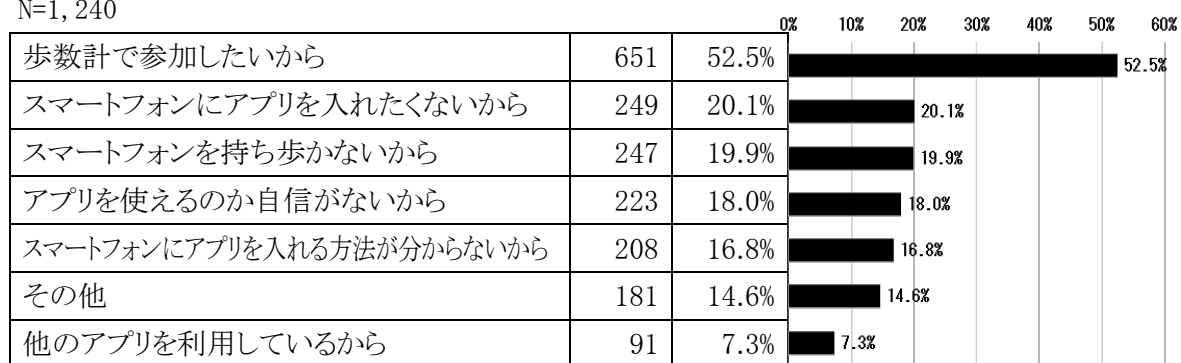
あなたがよこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加しない理由は何ですか。

(〇はいくつでも可)

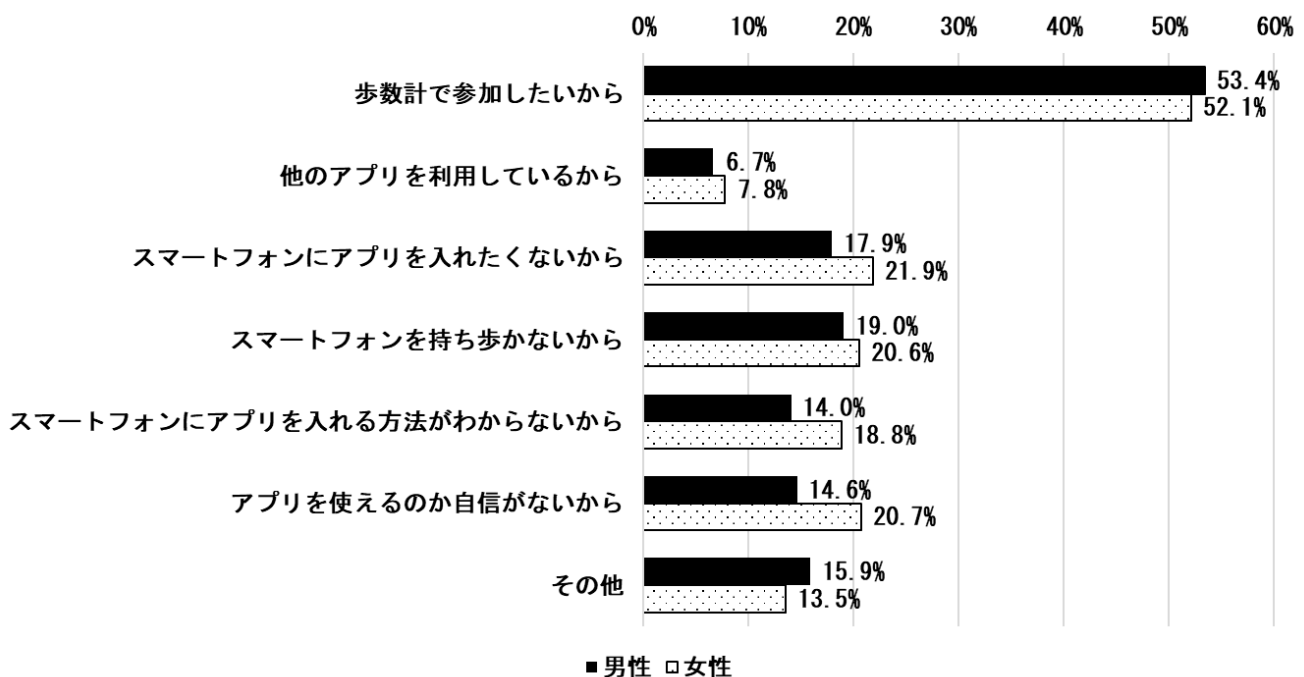
「歩数計で参加したいから」(52.5%) が最も多く、次いで「スマートフォンにアプリを入れたくないから」(20.1%)、「スマートフォンを持ち歩かないから」(19.9%) でした。

男女別とも、「歩数計で参加したいから」が最も多くなっていましたが、2位については、男性は「スマートフォンを持ち歩かないから」、女性は「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。

N=1,240



男性 N=541 女性 N=695



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

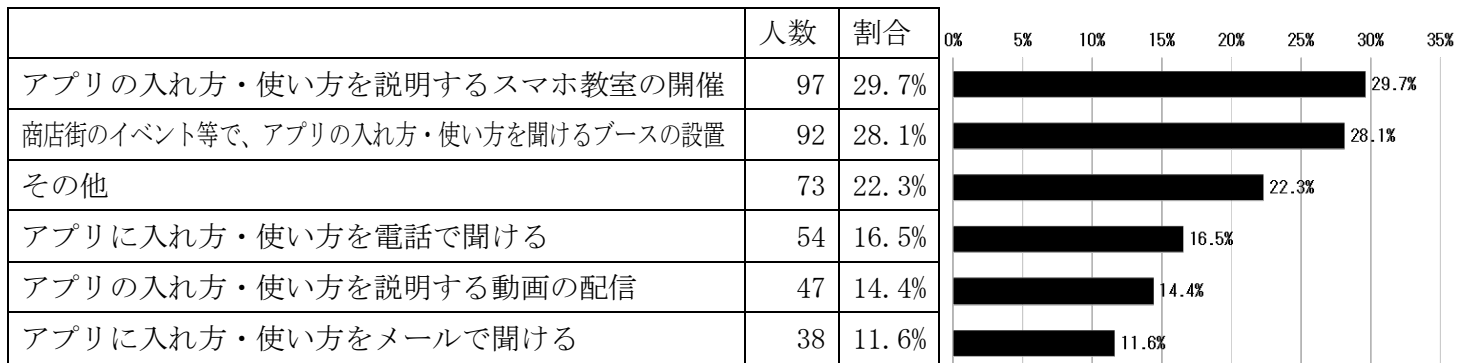
6 アプリで参加するために希望する支援

問 40 問 39 で「5. スマートフォンにアプリを入れる方法がわからないから」、「6. アプリを使えるのか自信がないから」とお答えの方に、お伺いします。どのような支援があれば、スマートフォンアプリを使ってみようと思いますか（〇はいくつでも可）

「アプリの入れ方・使い方を説明するスマホ教室の開催」が最も多く（29.7%）、次いで「商店街のイベント等で、アプリの入れ方・使い方を聞けるブースの設置」（28.1%）、「アプリに入れ方・使い方を電話で聞ける」（22.3%）、「アプリの入れ方・使い方を説明する動画の配信」（16.5%）の順となっています。

なお、標本数が少ないため年代別の集計はしていませんが、回答者の 87.1%が 65 歳以上の方となっています。

N=327



回答者の年代別・性別内訳（単位：人）

		性別		合計
		男性	女性	
年代	30 歳代	3	1	4
	40～44 歳	0	4	4
	45～49 歳	1	0	1
	50～54 歳	2	7	9
	55～59 歳	1	8	9
	60～64 歳	2	13	15
	65～69 歳	18	25	43
	70～74 歳	24	57	81
	75～79 歳	27	46	73
	80 歳以上	43	44	87
合計		121	205	326

87.1%

Ⅶ 事業への自由意見

問 41 自由意見欄

全回答者のうち 38.2% (903 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)	34.8%	景品	7.0%
その他	15.6%	歩数計	6.2%
アプリ	10.1%	故障・修理	5.2%
使っていない	8.7%	感想 (マイナス評価)	3.3%
リーダー	7.6%	新型コロナウイルス	1.4%



1 感想

「楽しい」「健康維持や管理に役立っている」、「歩数計をつけていることが励みになる」、「よく歩くようになった」、「楽しい」といったご意見がありました。

一方で、「ポイントがたまりにくい」、「定期的な通信・情報提供が欲しい」、「事業の目的や効果に疑問がある」といったご意見もいただきました。

2 アプリ

「アプリは知らなかったので、是非参加したい」といった声が多くありました。

一方、「使い方が分からない」、「スマホを持っていない」、「アプリのバージョンアップや改善を望む」などのご意見もありました。

3 使っていない

「歩数計の不具合や紛失で参加をやめた」、「携帯電話や他の歩数計で歩数が分かるので使っていない」、「病気や怪我などで使えなくなった」、といった声がありました。

4 リーダー

今回のアンケートで「ローソンで歩数送信できることを知った」といった声が多くありました。

一方「設置場所を増やして欲しい」、「通信エラーや使用不可が多い」、「場所が不便・少ない」、「設置個所が分かりにくい」、「設置店を増やしてほしい」などのご意見がありました。

5 景品

「景品が当たらない」、「景品が当たるようにしてほしい」、「当たると嬉しい」、「抽選ではなくポイントで何かもらえるとよい」といった声が多くありました。

6 故障・修理

「故障時にどうしたらよいか分からない」、「再購入価格を安くしてほしい」、「電池がすぐ切れる」などの声がありました。

7 新型コロナウイルス

「外出が減った」という声が多くありました。

8 歩数計

「スマホをもっていない」、「使い方が難しい。分からない」、「スマホアプリと連動してほしい」、「達成データを表示してほしい」などの声がありました。

9 その他

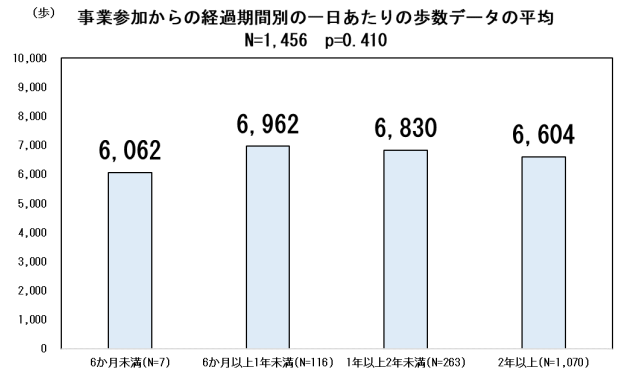
「魅力的な企画やイベントを開催してほしい」などの声がありました。

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。

【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～

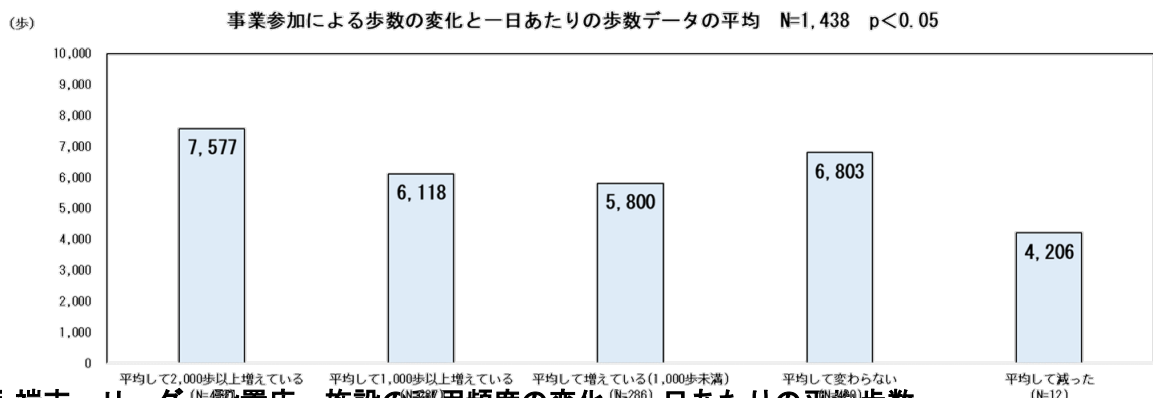
1 事業参加期間と歩数データの関係

参加者を参加期間別に4つの層に分けて、各層ごとの1日の平均歩数を実際の統計データで算出しました。その結果、統計的に有意な結果ではありませんが、最も歩数が多かったのは6か月以上1年未満の層(6,962歩)で、次に1年以上2年未満(6,830歩)、2年以上(6,604歩)、6か月未満(6,062歩)の順でした。



2 事業参加による歩数変化と一日あたりの歩数データの平均

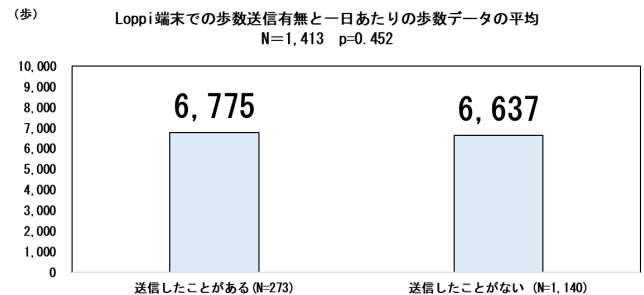
アンケートで「平均して2,000歩以上増えている」と回答していた人の平均歩数は7,577歩で最も多く、次に「平均して変わらない」(6,803歩)、「平均して増えている(1,000歩未満)」(6,118歩)、「平均して1,000歩以上増えている」(5,800歩)、「平均して減った」(4,206歩)の順でした。



3 Loppi 端末・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

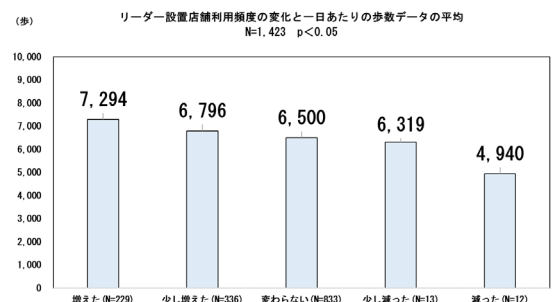
(1) Loppi 端末での歩数送信有無と平均歩数

Loppi 端末で歩数を送信したことがあると回答した人の平均歩数(6,775歩)は歩数を送信したことがないと回答した人の平均歩数(6,637歩)よりも138歩多くなっていました。(統計的に違い(または差)は見られませんでした)



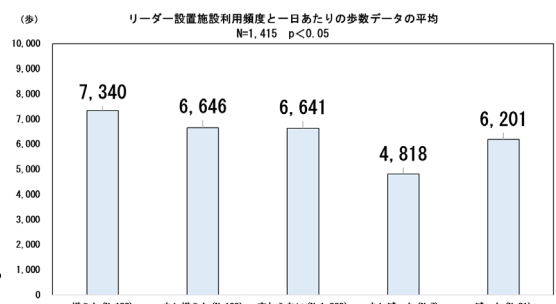
(2) リーダー設置店の利用頻度と平均歩数

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(7,294歩)、次に「少し増えた」人(6,796歩)、「変わらない」人(6,500歩)、「少し減った」人(6,319歩)、「減った」人(4,940歩)の順となっていました。



(3) リーダー設置施設の利用頻度と平均歩数

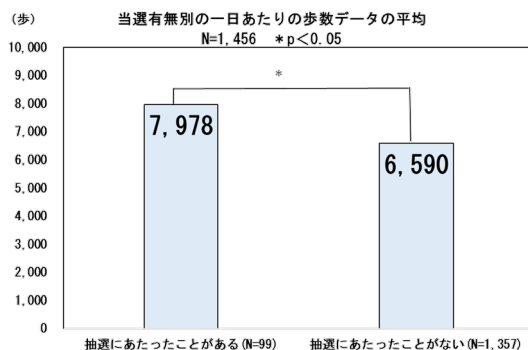
参加後、リーダー設置施設の利用が「増えた」と回答した人が最も歩数が多く(7,340歩)、次に「少し増えた」人(6,646歩)、「変わらない」人(6,641歩)、「減った」人(6,201歩)、「少し減った」人(4,818歩)の順となっていました。



【参考】 アンケート回答と一日あたりの歩数データ ～アン

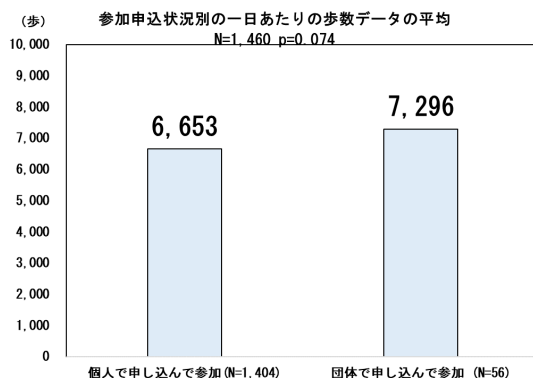
4 当選結果と一日あたりの平均歩数

抽選にあたったことがあると回答した人の一日の平均歩数は7,978歩であり、あたったことがないと回答した人の歩数(6,590歩)よりも1,000歩以上多く、統計的にも有意に多くなっていました。



5 申込み状況と一日あたりの平均歩数

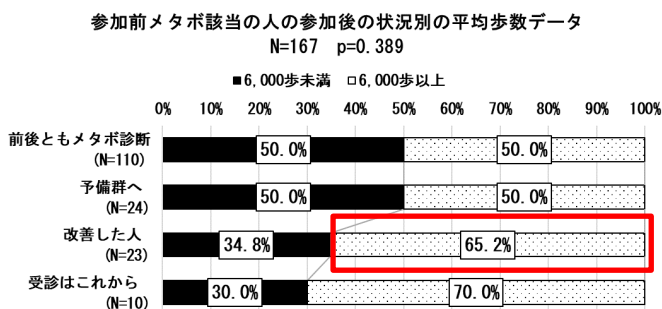
団体で申し込んで参加した人の一日の平均歩数は7,296歩であり、個人で申し込んで参加した人の歩数(6,653歩)よりも643歩多くなっていました。(統計的に違い(または差)は見られませんでした)



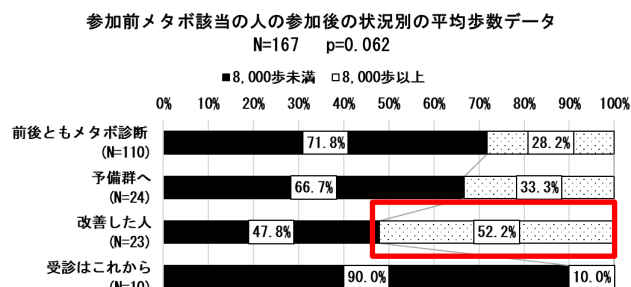
6 メタボリックシンドローム改善状況別の一日あたりの歩数データ

統計的に有意な結果ではありませんが、参加後にメタボリックシンドロームが改善した人の平均歩数の状況をみると、6,000歩を区切りとして見た場合、6,000歩以上の人は65.2%でした。また、8,000歩を区切りとしてみた場合、8,000歩以上の人は52.2%でした。

6,000 歩区切り



8,000 歩区切り

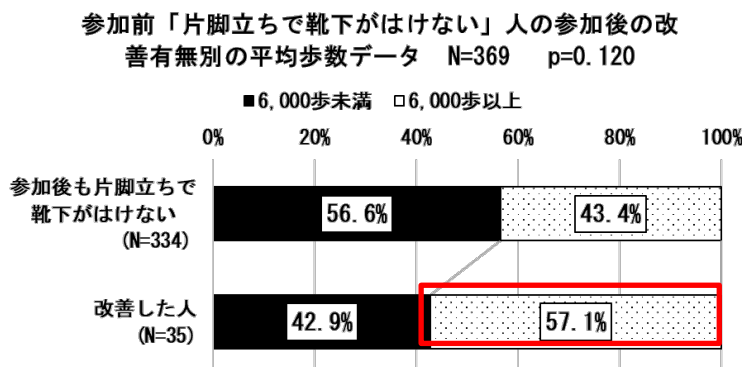


7 参加後の身体状況(ロコモティブシンドロームに関する項目)と一日あたりの歩数データ

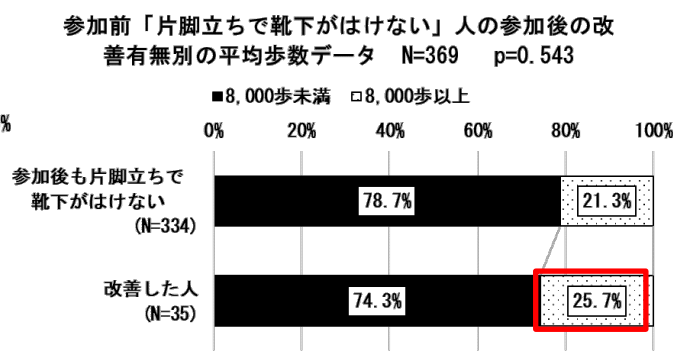
(1) ロコモティブシンドローム①「片脚立ちで靴下がはけない」

統計的に有意な結果ではありませんが、参加後に改善した人の平均歩数の状況をみると、6,000歩を区切りとして見た場合、6,000歩以上の人は57.1%でした。また、8,000歩を区切りとしてみた場合、8,000歩以上の人は25.7%でした。

6,000 歩区切り



8,000 歩区切り



(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」

参加後に改善した人の平均歩数の状況を見たところ、6,000歩を区切りとして見た場合、参加後改善した人のうち55.2%が平均歩数6,000歩以上歩いている人となっており、参加後も手すりが必要な人(33.7%)に比べて統計的に有意に多くなっていました。

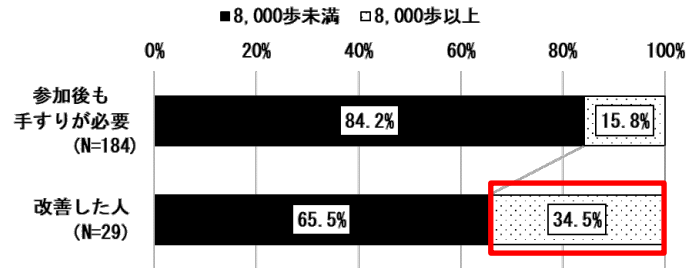
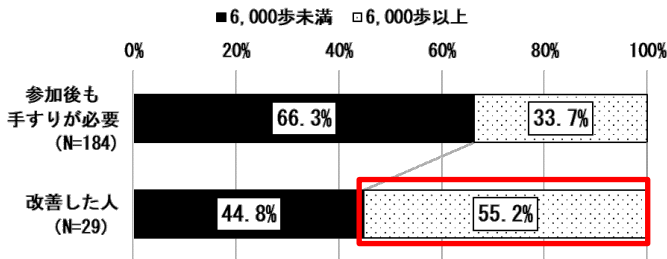
また、8,000歩を区切りとしてみた場合、参加後改善した人のうち34.5%が平均歩数8,000歩以上歩いている人となっており、参加後も手すりが必要な人(15.8%)に比べて統計的に有意に多くなっていました。

6,000歩区切り

8,000歩区切り

参加前「階段を上るのに手すりが必要」な人の、参加後の改善有無別の平均歩数データ N=213 p<0.05

参加前「階段を上るのに手すりが必要」な人の、参加後の改善有無別の平均歩数データ N=213 p<0.05



(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」

統計的に有意な結果ではありませんが、参加後に「家の中でつまずいたり滑ったりしなくなった」人の平均歩数の状況を見たところ、6,000歩を区切りとして見た場合、6,000歩以上の人は45.7%でした。

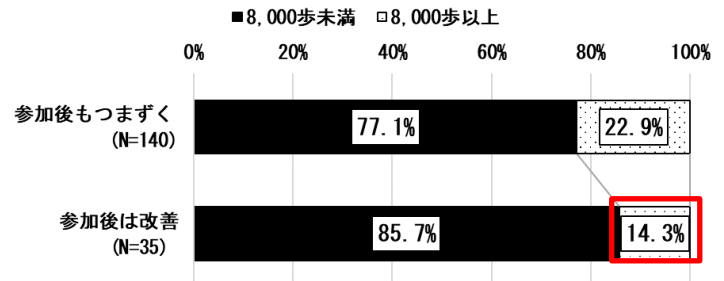
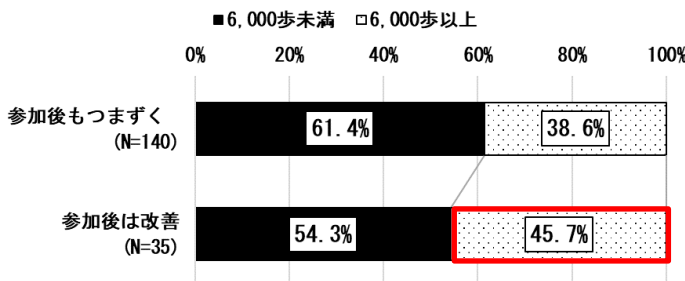
また、8,000歩を区切りとしてみた場合、8,000歩以上の人14.3%でした。

6,000歩区切り

8,000歩区切り

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平均歩数データ N=175 p=0.440

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平均歩数データ N=175 p=0.267



8 参加後の健康状態の回答と一日あたりの歩数データ

参加前は健康ではなかったが、参加後は「健康である」と回答した人の平均歩数の状況を見たところ、6,000歩を区切りとしてみた場合、参加後改善した人のうち54.7%が、平均歩数6,000歩以上歩いており、参加後も健康ではない人(32.9%)に比べて統計的に有意に多くなっていました。

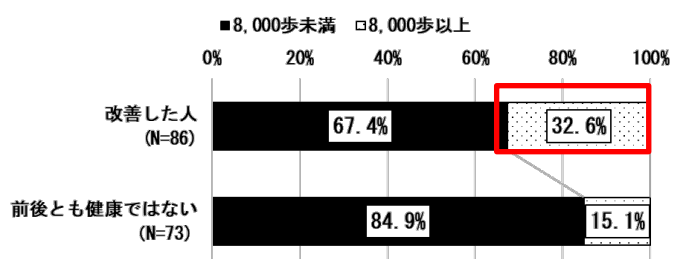
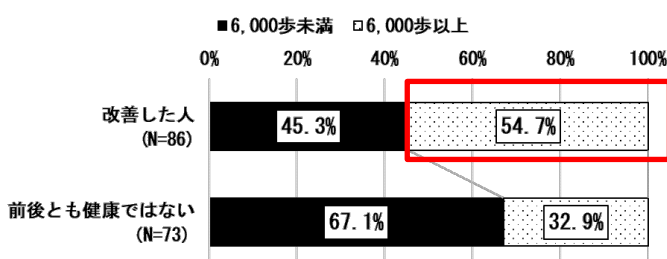
また、8,000歩を区切りとしてみた場合、参加後改善した人のうち32.6%が、平均歩数8,000歩以上歩いており、参加後も健康ではない人(15.1%)に比べて統計的に有意に多くなっていました。

6,000歩区切り

8,000歩区切り

参加前「健康ではなかった」人の、参加後の改善有無別の平均歩数データ N=159 p<0.05

参加前「健康ではなかった」人の、参加後の改善有無別の平均歩数データ N=159 p<0.05



※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 あなたはよこはまウォーキングポイント事業を何で知りましたか。(〇はいくつでも)

- | | |
|--|----------------------|
| 1. 広報よこはま | 2. 施設などに配架してあるチラシ |
| 3. 健康福祉局からの通知に同封のご案内
(がん検診、介護保険料、国民健康保険のおしらせなど) | |
| 4. 市ホームページ | 5. 新聞 |
| 6. テレビ・ラジオ | |
| 7. イベント | 8. 知人・友人 |
| 9. 家族 | 10. Facebook 公式アカウント |
| 11. 市の Twitter | 12. 市の LINE |
| 13. YouTube (よこはまウォーキングポイント PR 動画) | |
| 14. LINE・Facebook・Instagram の広告 | |
| 15. その他 () | |

問 11 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)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 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 12 問 11 で「1. 健康づくりに取り組みたいから」とお答えの方にお伺いします。あなたの健康づくりの目的を教えてください。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 健康を維持したい | 2. やせたい又は体重を維持したい |
| 3. 血圧を下げたい又は維持したい | 4. 体力を維持したい |
| 5. 筋力を維持したい | 6. 睡眠の質を向上させたい |
| 7. その他 () | |

問 13 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. 6,000~6,999 歩 |
| 4. 7,000~7,999 歩 | 5. 8,000~8,499 歩 | 6. 8,500~8,999 歩 |
| 7. 9,000 歩以上 | | |

問 14 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 |

※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 20 へお進みください
4. 1度も使っていない		
	}	問 21 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。(〇はひとつ)

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 21 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。(〇はひとつ)

1. 週1回以上、確認する	}	問 19 へお進みください
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)	}	問 21 へお進みください
6. 確認していない(5の理由以外)		

問 19 問 18 で「1. 週1回以上、確認する」、「2. 月に2～3回、確認する」、「3. 月1回未満だが、確認する」、「4. 月1回未満だが、確認する」とお答えの方にお伺いします。歩数計マイページでどの項目を確認していますか。(〇はいくつでも可)

1. 歩数	2. 達成カレンダー機能
3. バイタル機能	4. マイグラフ機能
5. ランキング機能	6. 抽選情報・ポイント確認機能

問 20 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)

- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| 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 | |
| 10. よこはまウォーキングポイントのアプリで参加するようになったから | |

問 21 コンビニエンスストアの「LAWSON (ローソン)」に設置してある「Loppi 端末」でも、歩数計の歩数を送信することが出来ますが、「Loppi 端末」で歩数を送信したことがありますか。(ひとつ選択)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 送信したことがある | 2. 送信したことがない |
|--------------|--------------|

問 22 問 21 で「2.送信したことがない」とお答えの方にお伺いします。「Loppi 端末」を利用しない理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 歩数送信できることを知らなかった | 2. 近くに LAWSON がないから |
| 3. 利用方法がわからないから | 4. 常に利用する施設があるから |
| 5. 常に利用する店舗があるから | |

問 23 現在の定期抽選では、JCB ギフトカードが当たりますが、最もモチベーションにつながると感じる景品を教えてください。(〇はひとつ)

- | |
|--|
| 1. JCB ギフトカード 1,000 円分 |
| 2. JCB ギフトカード 500 円分 (金額を下げて、当選本数を増やす) |
| 3. デジタルギフト 1,000 円分 |
| 4. デジタルギフト 500 円分 (金額を下げて、当選本数を増やす) |
| 5. その他 () |

※デジタルギフトは、コンビニやカフェなど様々な場所で使用できるデジタルクーポンを想定しています。

問 24 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】

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）
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 25 へ
お進みください

問 26 へ
お進みください

問 25 問 24 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 26 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 27 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 28 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 29 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 30 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 31 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 32 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）

- 1. ある } 問 33 へお進みください
- 2. ない } 問 34 へお進みください

問 33 問 32 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。（○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 34 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。（○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

問 35 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 36 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 37 へお進みください |
| 4. 両方使わない | | |

問 36 問 35 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われますか。(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 37 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 41 へお進みください |
| 2. 参加していない | | |

問 38 問 37 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 41 へお進みください |
| 2. 参加したくない | | |

問 39 問 38 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. 他のアプリを利用しているから |
| 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. スマートフォンにアプリを入れる方法がわからないから | 6. アプリを使えるのか自信がないから |
| 7. その他 (具体的に) | |

問 40 問 39 で「5. スマートフォンにアプリを入れる方法がわからないから」、「6. アプリを使えるのか自信がないから」とお答えの方に、お伺いします。どのような支援があれば、スマートフォンアプリを使ってみようと思えますか (〇はいくつでも可)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. アプリの入れ方・使い方を電話で聞ける |
| 2. アプリの入れ方・使い方をメールで聞ける |
| 3. 商店街のイベント等で、アプリの入れ方・使い方を聞けるブースの設置 |
| 4. アプリの入れ方・使い方を説明する動画の配信 |
| 5. アプリの入れ方・使い方を説明するスマホ教室の開催 |
| 6. その他 () |

問 41 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5年6月30日（金）までにご投函ください。

よこはまウォーキングポイントの事業効果

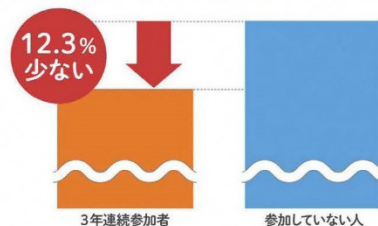
1 横浜市・横浜市立大学・NTTグループによる生活習慣病予防等への効果分析

続けている人に高血圧抑制効果あり！

60歳代の男女でよこはまウォーキングポイントに3年間継続して参加した人は未登録の人に比べ、高血圧の新規発症者が相対的に12.3%少ないという結果が出ています。(統計的有意差あり※1)

※1) 3年間継続的に参加した人と未登録者の背景要因を揃えて比較したところ、確率的に偶然ではないと考えられる結果

継続参加者は高血圧になる人が少なかった！



詳細はこちら

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2020/1221ywpkensyo.html>

2 一般社団法人日本老年学的評価研究機構（JAGES）による高齢者の歩行時間、身体機能、うつ傾向の分析

65歳以上の高齢者を対象に、よこはまウォーキングポイント参加群と非参加群に分けて、2013年と2016年の2点間で歩行時間、身体機能、うつ傾向をそれぞれ比べたところ、

参加している高齢者は参加していない人より

- 歩行時間が約3.6分（約360歩分）長い
- 運動機能が低下しにくい
- うつ傾向が抑制



という結果が出ました！（いずれも統計的有意差あり※2）

※2) 統計的有意差あり…参加群と非参加群の背景要因を揃えて比較したところ、確率的に偶然ではないと考えられる結果

詳細はこちら

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2020/202010150400.html>