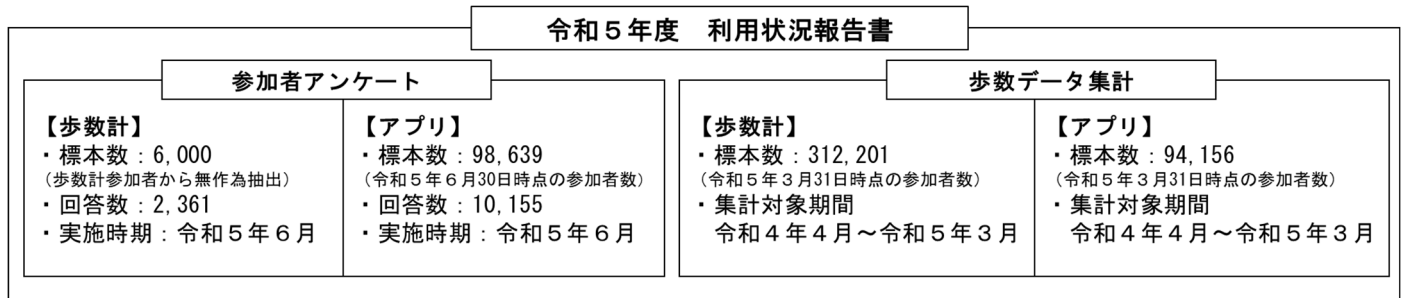




1 報告書の構成

よこはまウォーキングポイントは、歩数計又はスマートフォンアプリを活用し、日常生活の中で気軽に楽しく健康づくりに取り組んでいただく事業です。

平成27年度から毎年度、参加者の平均歩数等の状況や事業参加による効果等の分析を実施しており、今年度も参加者アンケート調査結果や歩数データ集計結果を取りまとめて「令和5年度利用状況報告書」を作成しました。



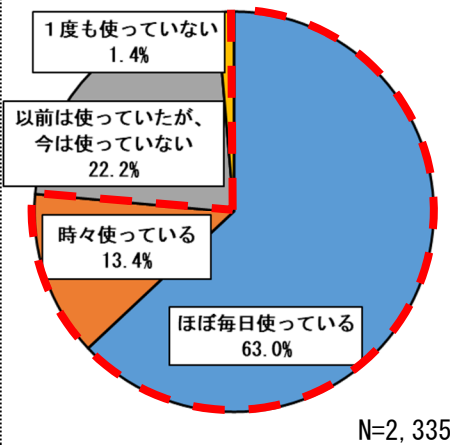
2 報告書の概要

(1) 多くの人が歩数計やアプリを利用しています。

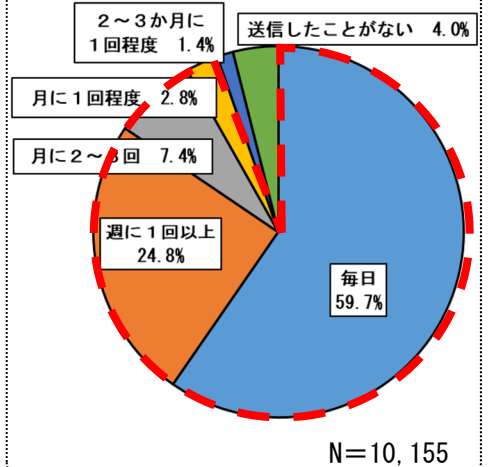
◇令和4年度末の参加登録者は363,417人となりました。

		総数	65歳未満	65歳以上
歩数計	男性	126,539	48,680	77,859
	女性	186,011	76,622	109,389
アプリ	男性	22,274	17,074	5,200
	女性	28,593	24,848	3,745
全体	男性	148,813	65,754	83,059
	割合	40.9%	18.1%	22.9%
	女性	214,604	101,470	113,134
	割合	59.1%	27.9%	31.1%
	計	363,417	167,224	196,193
	割合	100.0%	46.0%	54.0%

◇歩数計では、76.4%の人が歩数計を「ほぼ毎日」、又は「時々」使っています。



◇アプリでは、94.7%の人が「月1回程度以上」歩数の送信を行っています。



◇参加者の平均歩数は、市民参加者で歩数計が7,079歩、アプリが7,759歩となっていました。事業所で参加している人の平均歩数は歩数計で8,349歩、アプリで7,924歩と事業所で参加している人の方が平均歩数は多くなっていました。

市民参加

		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
歩 数 計	男性	7,988	8,570	8,866	7,676
	女性	6,253	7,581	7,107	5,842
	全参加者	7,079			

事業所参加

		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
歩 数 計	男性	8,983	8,492	9,161	8,611
	女性	7,518	8,177	7,695	6,608
	事業所参加者	8,349			

		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
ア プ リ	男性	8,779	8,462	8,968	8,463
	女性	6,630	6,754	6,719	6,306
	全参加者	7,759			

		全体	18～39歳	40～64歳	65歳以上
ア プ リ	男性	8,438	7,816	8,645	8,150
	女性	6,900	6,824	6,934	7,012
	事業所参加者	7,924			

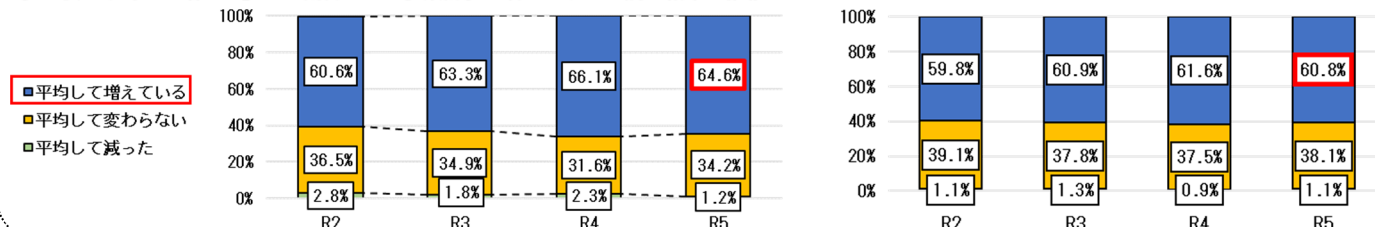
(2) 日々の歩数や身体に良い変化が表れています。

◇事業への参加後、歩数計・アプリともに60%以上の人が一日の歩数が増えています。

問 この事業に参加したことで、一日の歩数変化はありましたか。(ひとつ選択)	歩数計参加者 【N=2,285】		アプリ参加者 【N=10,155】	
	平均して2,000歩以上増えている	575	25.2%	2,407
平均して1,000歩以上増えている	414	18.1%	1,801	17.7%
平均して増えている(1,000歩未満)	487	21.3%	1,968	19.4%
平均して変わらない	781	34.2%	3,867	38.1%
平均して減った	28	1.2%	112	1.1%

参加後「平均して増えた」人の割合 <<歩数計参加者アンケート調査結果の推移>>

<<アプリ参加者アンケート調査結果の推移>>

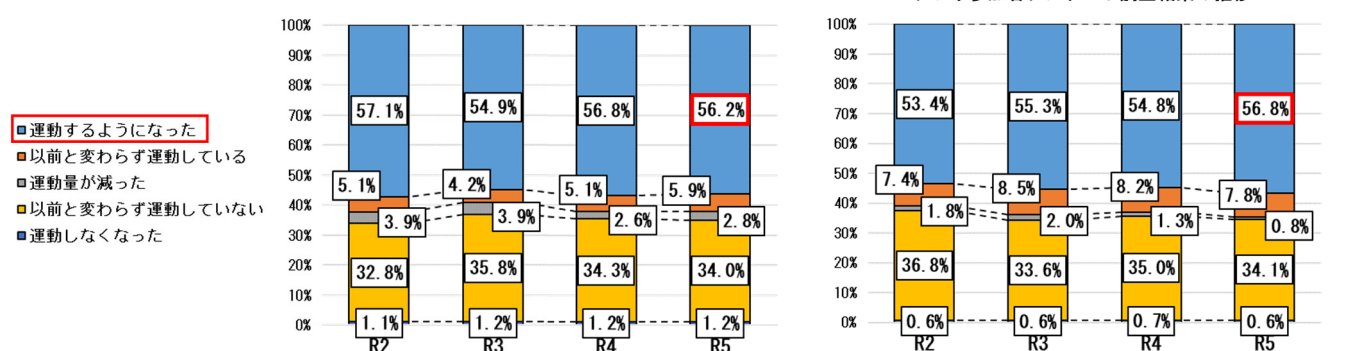


◇参加前に運動していなかった人のうち、歩数計・アプリともに約56%の人が参加後運動するようになっています。

【アンケート】参加前「運動していなかった」人の参加後の運動実施状況

<<歩数計参加者アンケート調査結果の推移>>

<<アプリ参加者アンケート調査結果の推移>>

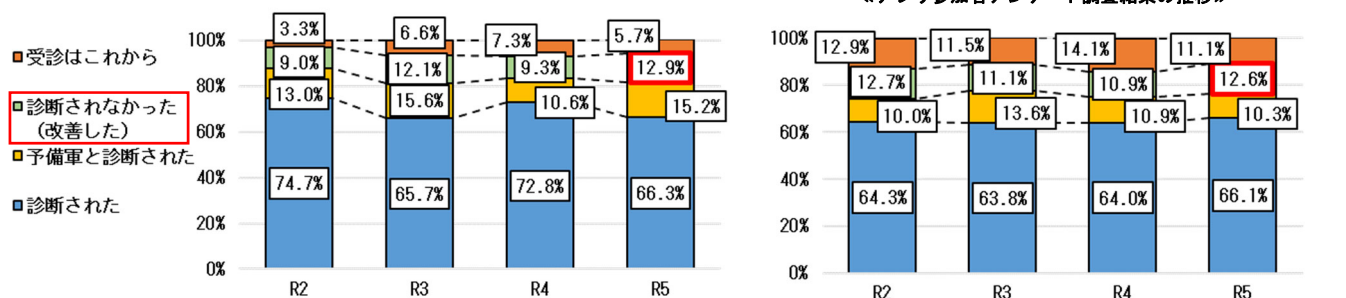


◇参加前の健診で「メタボリックシンドロームと診断された」人のうち、歩数計・アプリともに約12%の人が、参加後に改善しています。

【アンケート】参加前「メタボリックシンドロームと診断された」人の参加後の診断結果

<<歩数計参加者アンケート調査結果の推移>>

<<アプリ参加者アンケート調査結果の推移>>

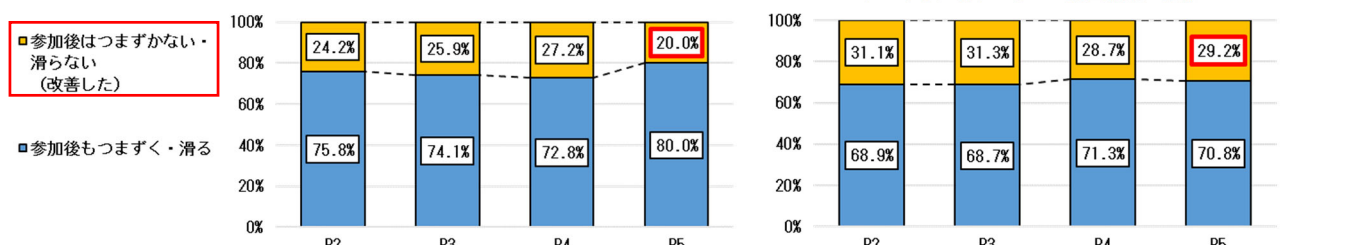


◇参加前に「家の中でつまずいたり滑ったりする」と回答した人のうち、歩数計では20.0%、アプリでは29.2%の人が、参加後に改善しています。

【アンケート】参加前「家の中でつまずいたり滑ったりする」人の参加後の状況

<<歩数計参加者アンケート調査結果の推移>>

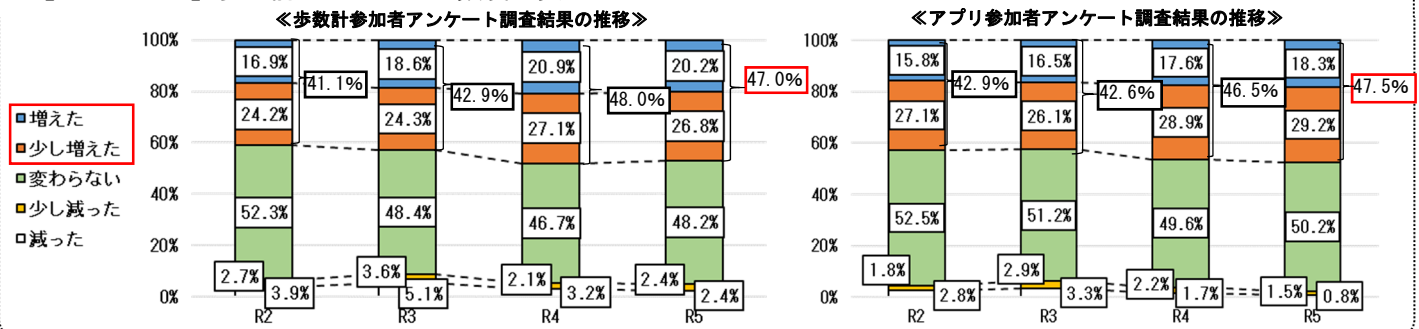
<<アプリ参加者アンケート調査結果の推移>>



(3) 地域や人との新たなつながりが生まれています。

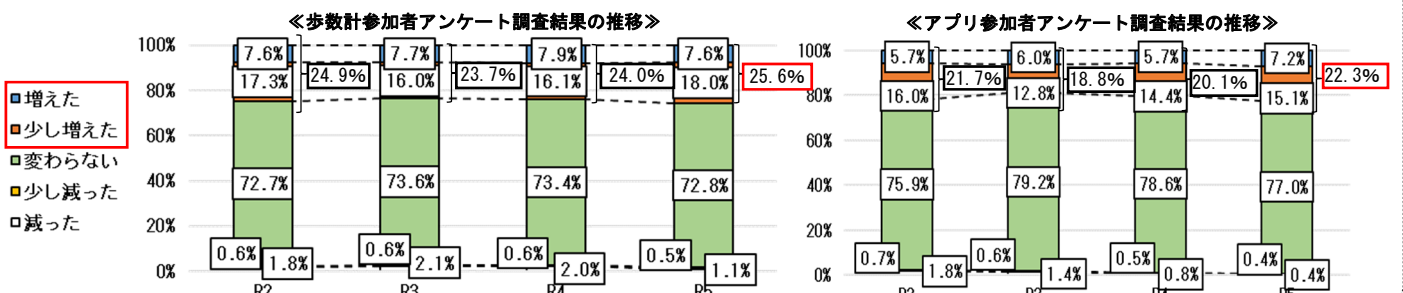
◇事業への参加後、歩数計・アプリともに約47%の人が外出機会が増えています。

【アンケート】参加前と比べて外出頻度の変化



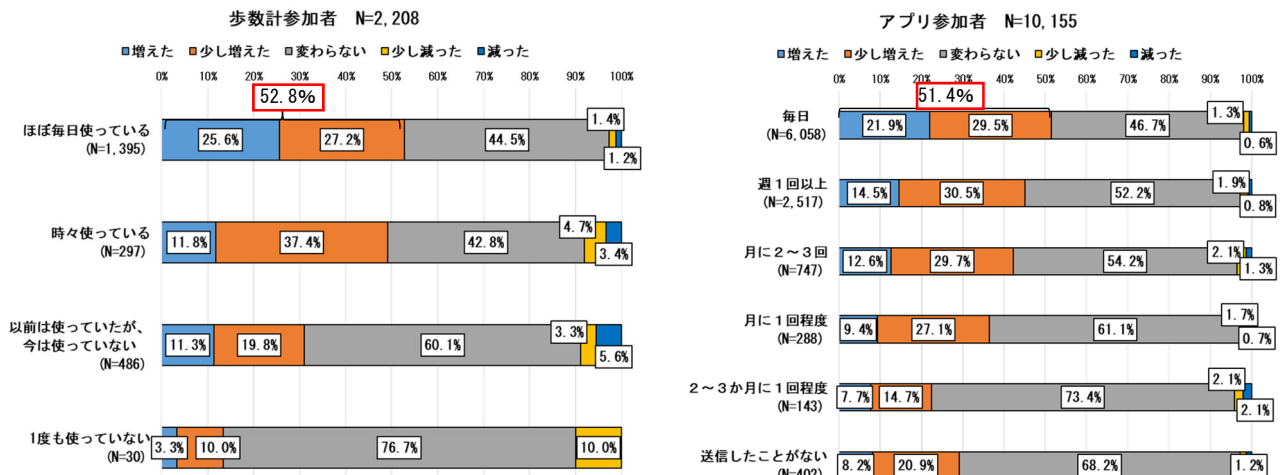
◇事業への参加後、歩数計で25.6%、アプリで22.3%の人が、ウォーキングに関して周囲と会話をしたり、挨拶をする機会が増えています。

【アンケート】参加前と比べて、ウォーキングに関連した周囲との会話やあいさつの頻度の変化



◇歩数計やアプリの使用頻度が毎日（ほぼ毎日使っている）と回答した人のうち、歩数計・アプリともに50%以上の人が参加後外出頻度が増えています。

【アンケート】参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出に変化はありますか？



(4) 多くの方の健康感の向上につながっています。

◇事業への参加後、歩数計・アプリともに90%以上の人が「健康である」、「どちらかという健康である」と回答しています。

【アンケート】参加後の自分の健康状態について

