



令和5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、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 回答者の事業を知った経緯	9
9 回答者の事業参加理由	10
10 回答者の健康づくりの目的	11
11 歩数計との併用状況	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アプリ」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アプリ」参加状況	
1 歩数計アプリ使用状況	17
2 アプリ機能の使用有無	19
3 使用したことがあるアプリ機能	20
4 最も使用するアプリ機能	23
5 アプリ機能を使用している理由	24
6 アプリ機能を使用していない理由	26
V 「よこはまウォーキングポイント事業」について	
1 最もモチベーションにつながると感じる景品	28
VI 「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	29
2 参加後の運動実施状況の継続期間	31
3 参加後の外出頻度の変化	32
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	33
5 参加前・後の体調や習慣の変化の有無	34
6 参加前・後の体調や習慣の変化内容	36
7 参加前・後の健康感	37
VII 健康アプリについて	
1 健康アプリの利用状況	38
2 健康アプリの利用理由	40
3 歩数計アプリへの期待	43
4 歩数計アプリへ期待する機能	45
VIII 自由意見	48
IX (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	49
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」	51
(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」	52
(3) 「家の中でつまずいたり滑ったりする」	53
【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ	54
X 調査票	
1 アンケート調査票	58

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5年6月30日時点までの参加者）
- (2) 標本数 調査対象に同じ（令和5年6月末時点参加者数 98,639人、うちログイン者数 29,955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5年6月15日～6月30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、事業を知った経緯、アプリ参加理由、健康づくりの目的、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
- (3) 【「ウォーキングポイントアプリ」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、アプリ独自機能の内使用したことのある機能、歩数送信以外で最も利用するアプリ独自機能、使用したことがある機能についてその理由、使用したことがない機能についてその理由
- (4) 【よこはまウォーキングポイント事業について】 モチベーションにつながるインセンティブ
- (5) 【「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
- (6) 【健康アプリについて】 健康アプリの利用状況、歩数計アプリの利用理由、歩数計アプリへの期待、期待する機能
- (7) 【事業への自由意見】
- (8) 【(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

10,155 標本（令和5年6月末時点参加者数を母数とした場合の回答率 10.3%）

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5年6月30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で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5年6月15日から6月30日で、計10,155人の方からご回答いただき、令和5年6月30日時点の参加者を母数とした回答率は10.3%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	5,355人	52.7%
女性	4,800人	47.3%
全体	10,155人	100%

<参考>R5.6月末アプリによる事業参加者割合

性別	割合
男性	46.5%
女性	53.5%
全体	100%

(2) 回答者：年代別

年代別	回答者数	割合
10・20歳代	155人	1.5%
30歳代	431人	4.2%
40歳代	1,398人	13.8%
50歳代	2,922人	28.8%
60歳代	3,269人	32.2%
70歳代	1,759人	17.3%
80歳以上	221人	2.2%
全体	10,155人	100.0%

<参考>R5.6月末アプリによる事業参加者割合

年代別	割合
10・20歳代	6.2%
30歳代	10.4%
40歳代	21.3%
50歳代	28.3%
60歳代	20.8%
70歳代	10.8%
80歳以上	2.2%
全体	100.0%

(2) 回答者：男女別・年代別

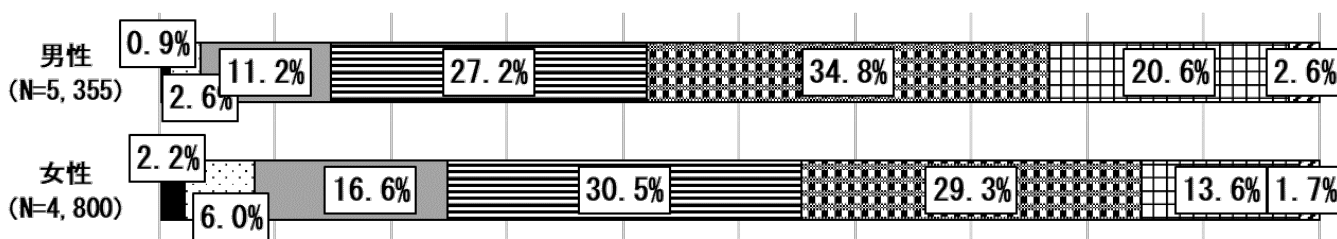
年代別	男性	女性	計
10・20歳代	49(0.5%)	106(1.0%)	155(1.5%)
30歳代	141(1.4%)	290(2.9%)	431(4.3%)
40歳代	601(5.9%)	797(7.8%)	1,398(13.7%)
50歳代	1,458(14.4%)	1,464(14.4%)	2,922(28.8%)
60歳代	1,862(18.3%)	1,407(13.9%)	3,269(32.2%)
70歳代	1,104(10.9%)	655(6.5%)	1,759(17.4%)
80歳以上	140(1.4%)	81(0.8%)	221(2.2%)
全体	5,355(52.8%)	4,800(47.3%)	10,155(100%)

<参考>R5.6月末事業参加者割合

年代別	男性	女性	計
10・20歳代	2.0%	4.3%	6.3%
30歳代	3.5%	6.9%	10.4%
40歳代	9.0%	12.3%	21.3%
50歳代	12.9%	15.4%	28.3%
60歳代	11.4%	9.4%	20.8%
70歳代	6.5%	4.3%	10.8%
80歳以上	1.2%	1.0%	2.2%
全体	46.5%	53.5%	100.0%

男女別の年代 N=10,155 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

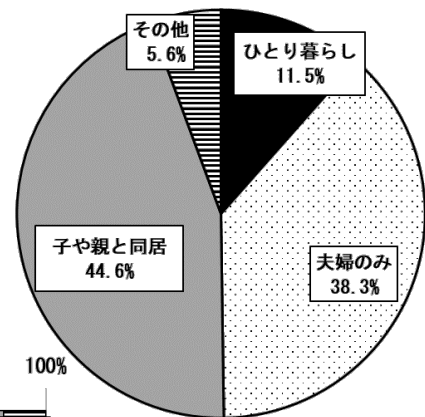
問4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(ひとつ選択)

「子や親と同居」(44.6%)が最も多く、次が「夫婦のみ」(38.3%)でした。

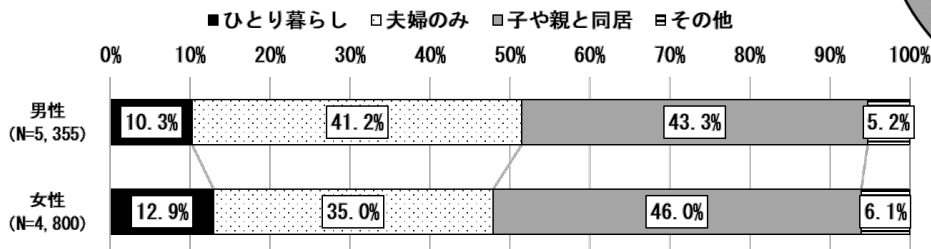
年代別では、45歳以上は年代が上がるほど概ね「夫婦のみ」が増える傾向が見られました。

N=10,155

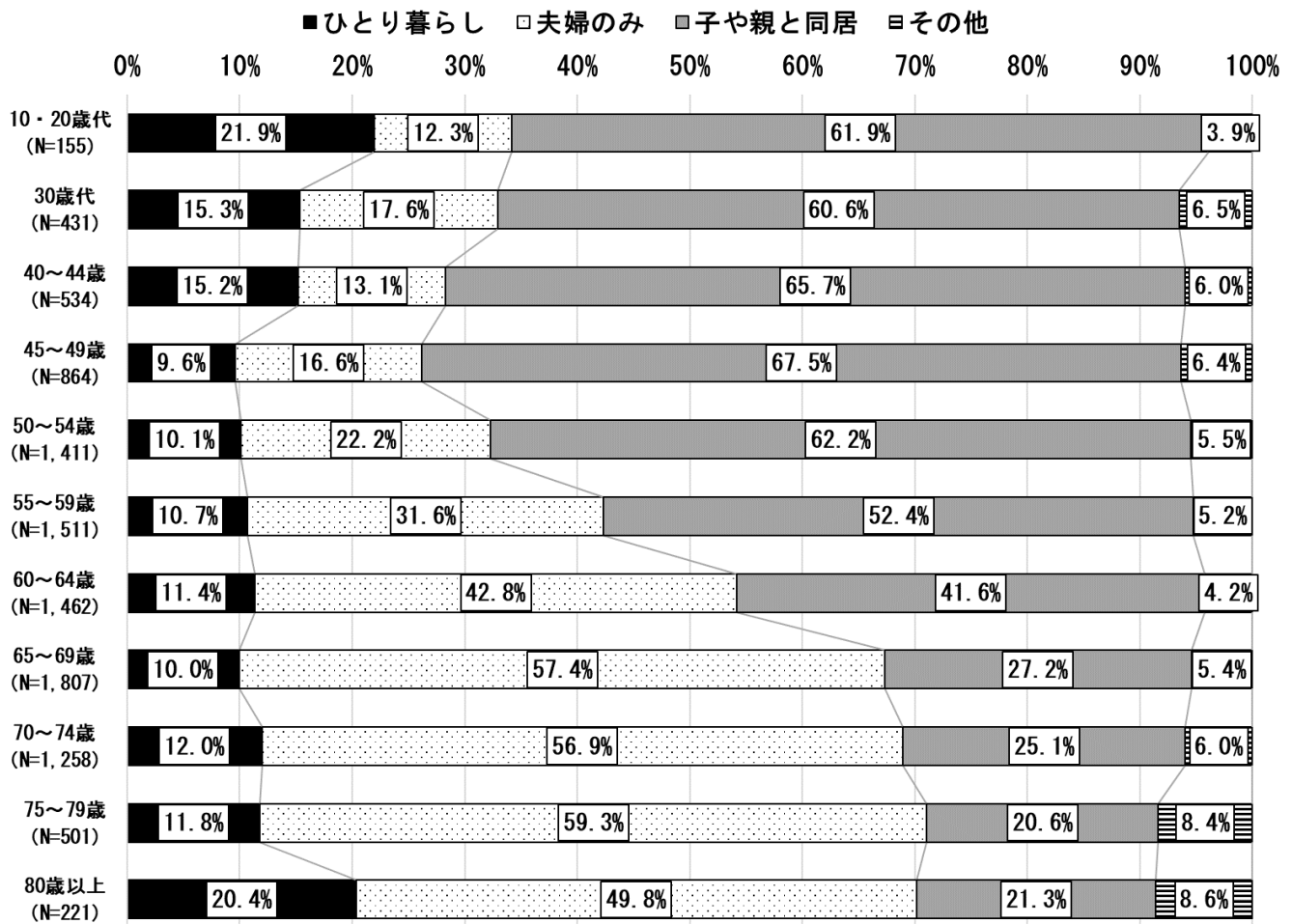
ひとり暮らし	1,170	11.5%
夫婦のみ	3,885	38.3%
子や親と同居	4,527	44.6%
その他	573	5.6%



N=10,155 p<0.05



N=10,155 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

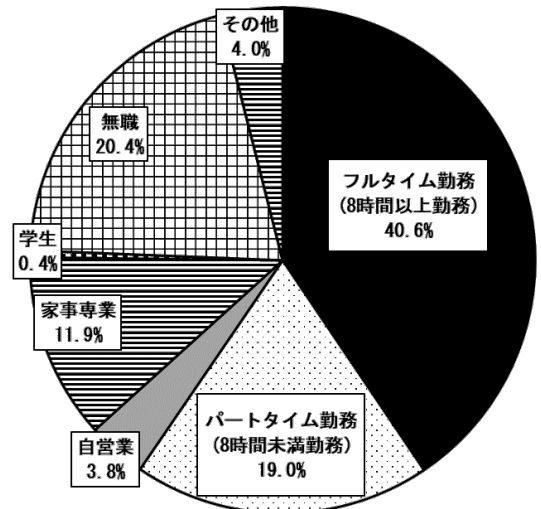
問5 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(ひとつ選択)

「フルタイム勤務」(40.6%)が最も多く、次が「無職」(20.4%)でした。

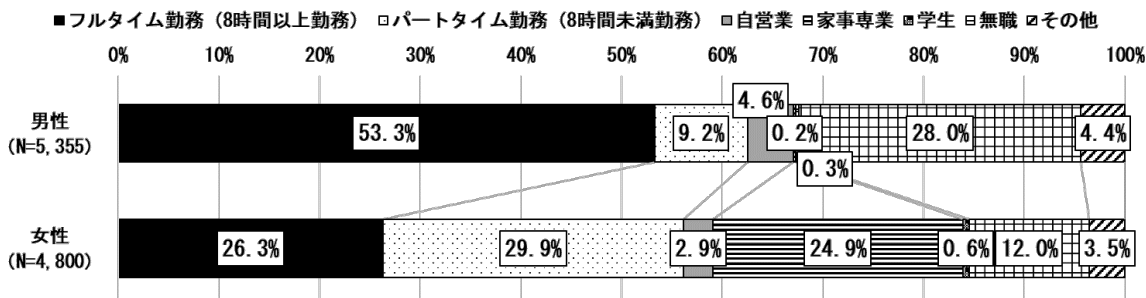
男女別では、男性は「フルタイム勤務」(53.3%)と「自営業」(4.6%)、「無職」(28.0%)が女性よりも多く、女性は「パートタイム」(29.9%)と「家事専業」(24.9%)、「学生」(0.6%)が男性よりも多くなっていました。

N=10,155

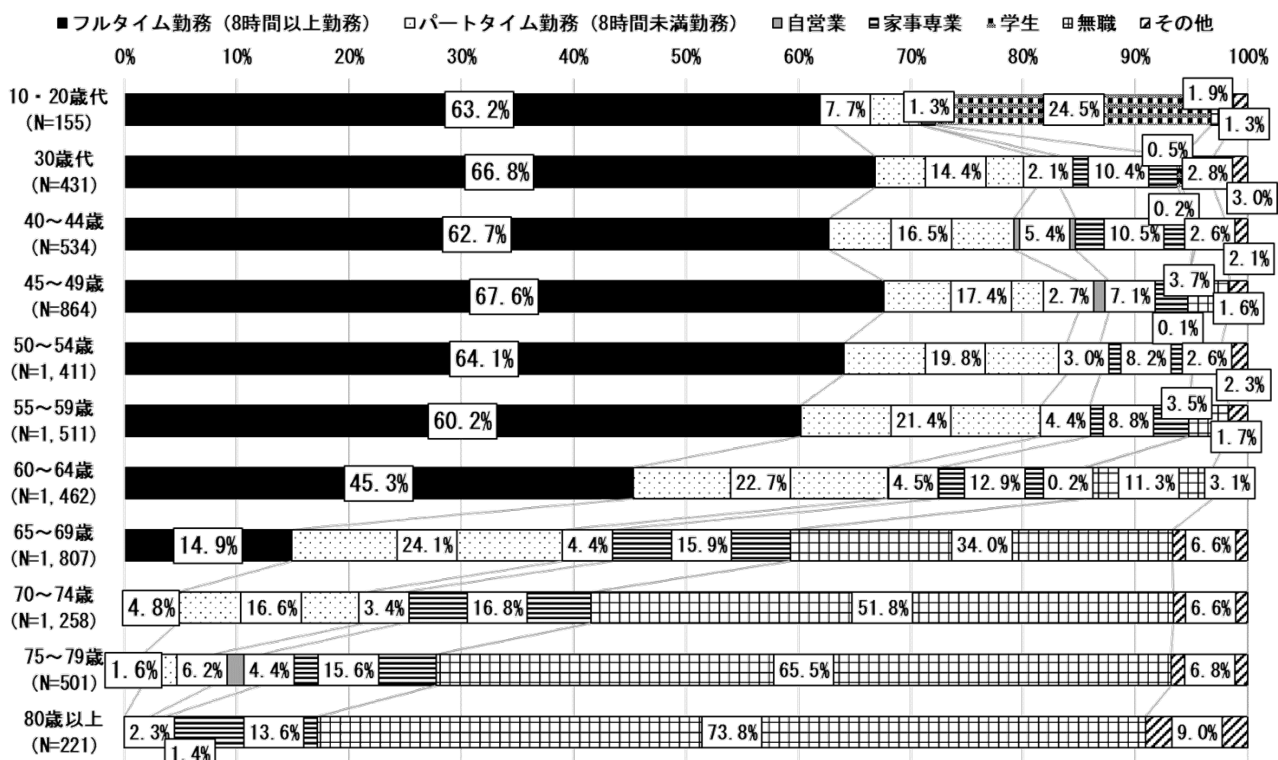
フルタイム勤務(8時間以上勤務)	4,118	40.6%
パートタイム勤務(8時間未満勤務)	1,928	19.0%
自営業	383	3.8%
家事専業	1,206	11.9%
学生	45	0.4%
無職	2,073	20.4%
その他	402	4.0%



N=10,155 p<0.05



N=10,155 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。(ひとつ選択)

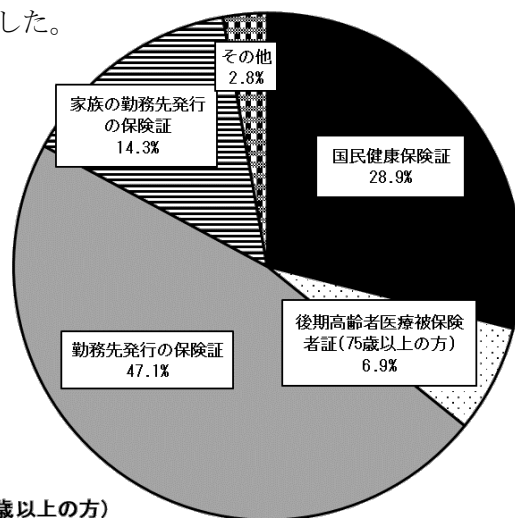
「勤務先発行の保険証」(47.1%)が最も多く、次が「国民健康保険証」(28.9%)でした。

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59.3%、女性33.5%)、「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0.9%、女性29.3%)。

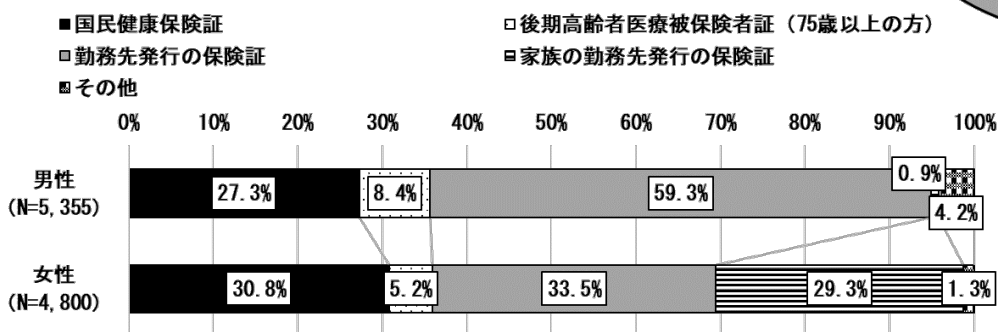
年代別では、「勤務先発行の保険証」は30歳代が最も多く(66.8%)、50歳から74歳までは、年代が上がるほど、「国民健康保険証」と回答する人が増えていました。

N=10,155

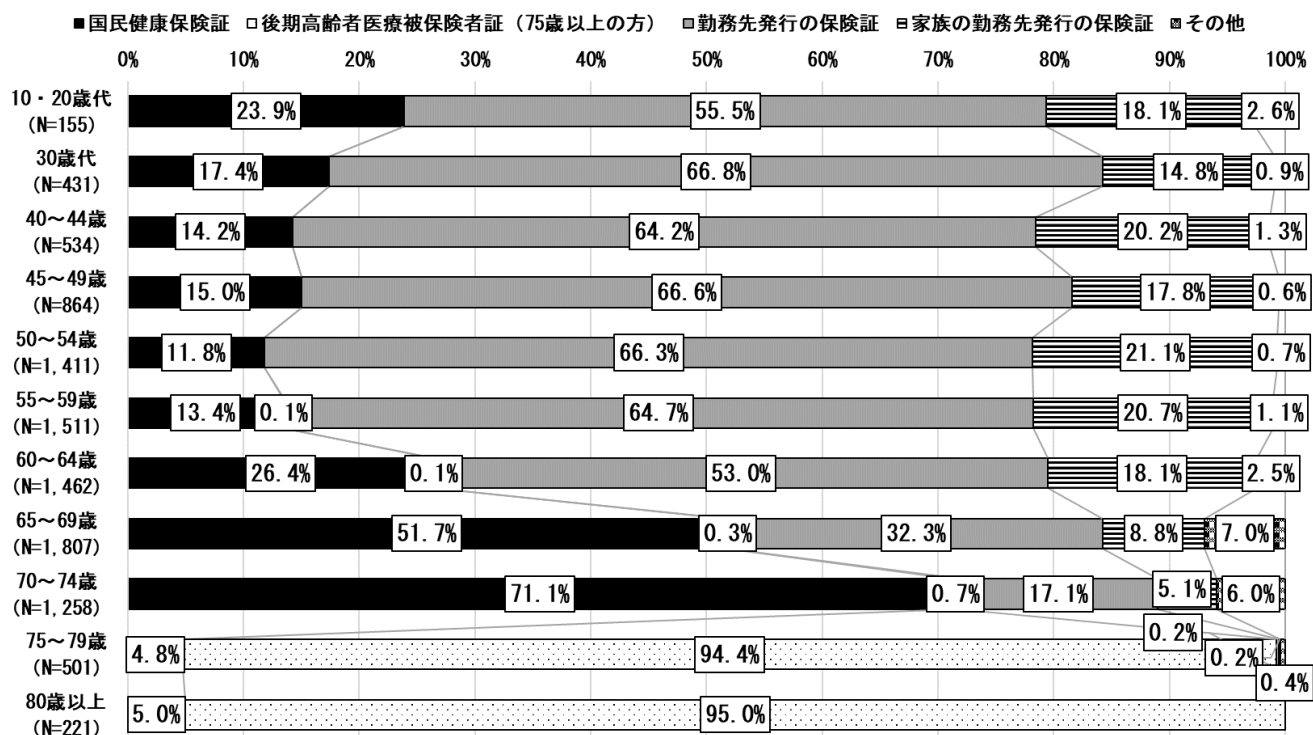
国民健康保険証	2,938	28.9%
後期高齢者医療被保険者証 (75歳以上の方)	699	6.9%
勤務先発行の保険証	4,780	47.1%
家族の勤務先発行の保険証	1,453	14.3%
その他	285	2.8%



N=10,155 p<0.05



N=10,155 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

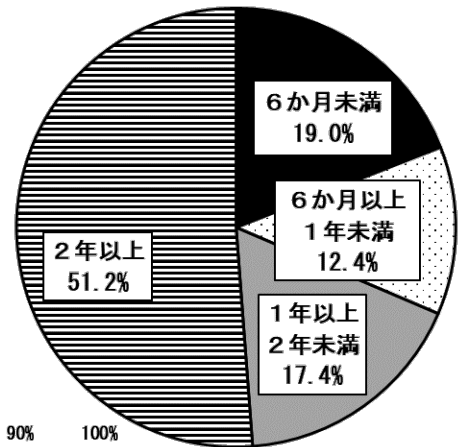
問7 アプリで参加してからどれくらい経ちますか。(ひとつ選択)

アプリの参加期間は、「2年以上」(51.2%)が最も多く、次が「6か月未満」(19.0%)でした。

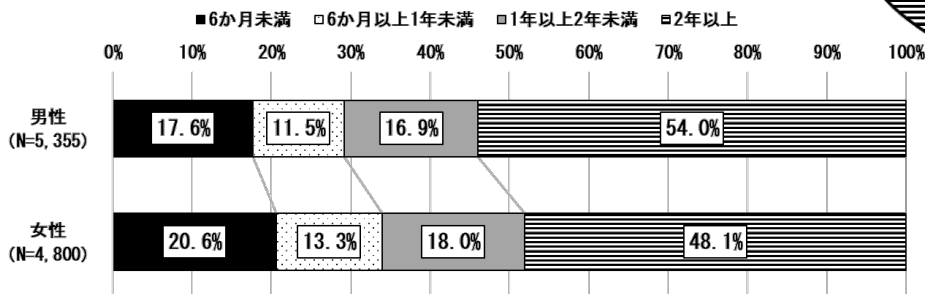
男女別では、男性の方が女性よりも参加期間が長く、年代別では、30歳代以上の年代では2年以上が最も多くなっていました。

N=10,155

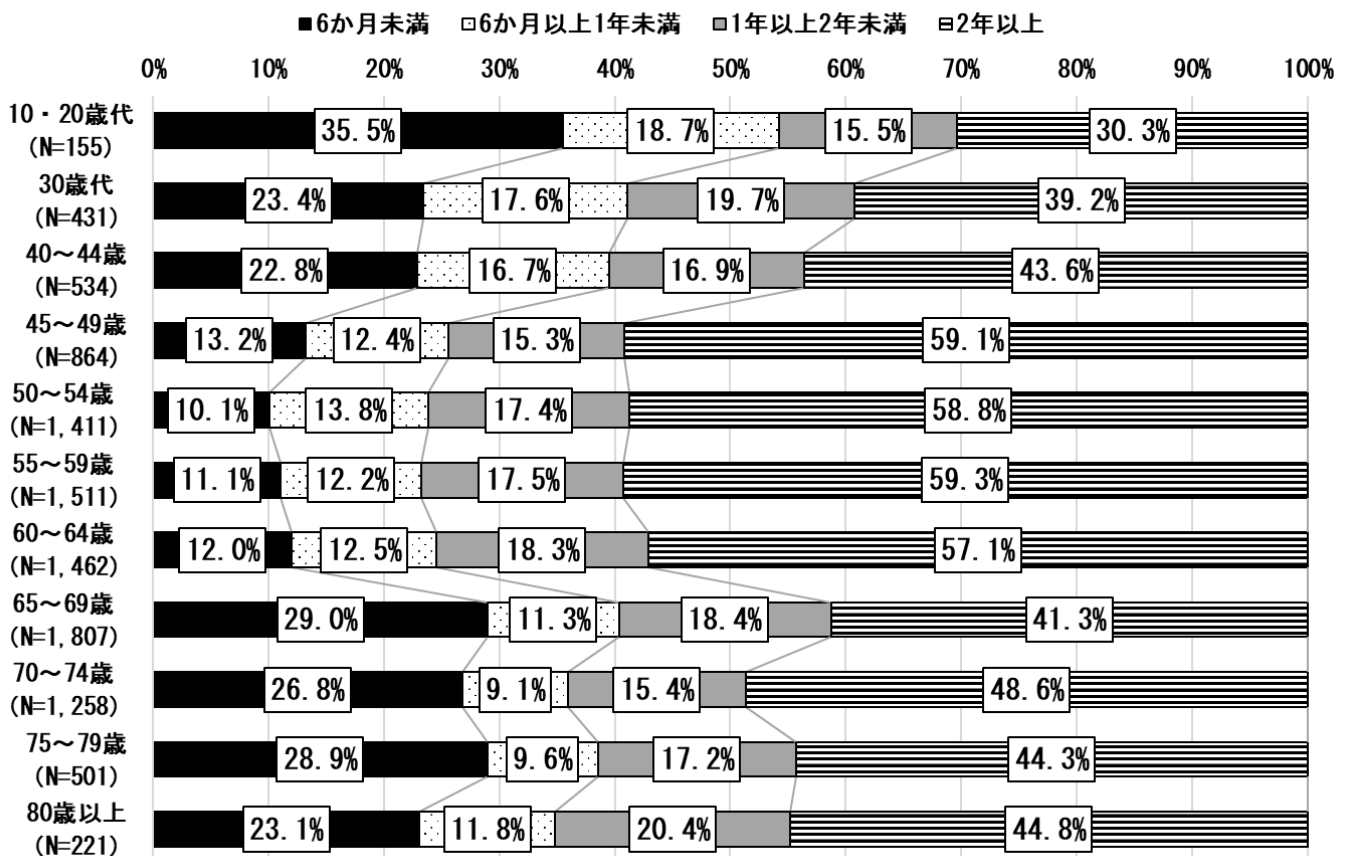
6か月未満	1,934	19.0%
6か月以上1年未満	1,257	12.4%
1年以上2年未満	1,765	17.4%
2年以上	5,199	51.2%



N=10,155 p<0.05



N=10,155 p<0.05



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

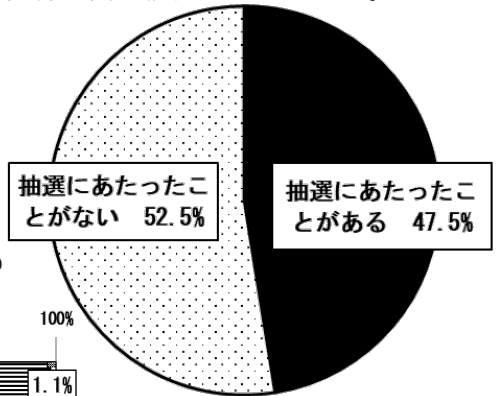
問8 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。（ひとつ選択）

「抽選にあたったことがある」人は47.5%でした。

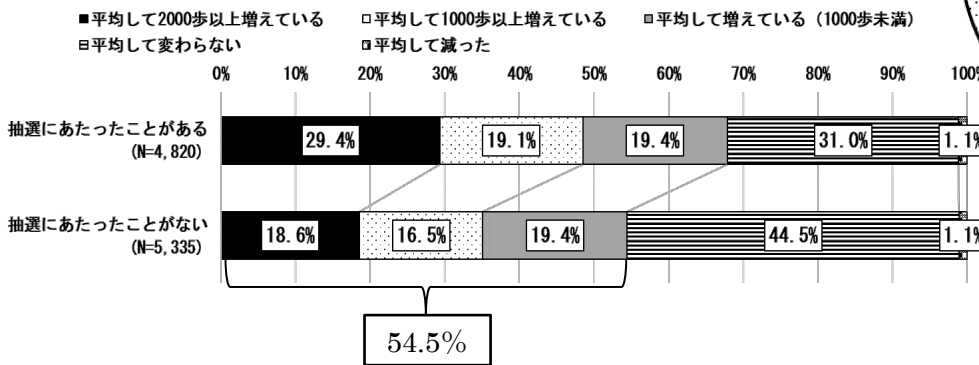
抽選にあたったことがある人は「平均して増えている」と回答した人の割合が、ない人よりも多くなっていました。あたったことがない人も、そのうち54.5%の人が、平均して歩数が増えている、と回答していました。また、抽選にあたったことがある人の方が、運動している割合が高い傾向にありました。

N=10,155

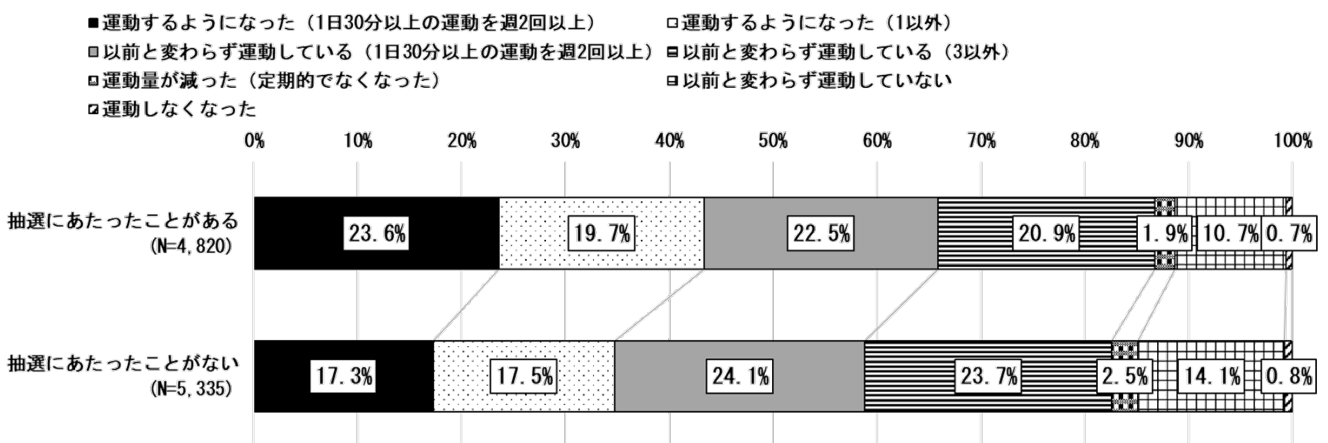
抽選にあたったことがある	4,820	47.5%
抽選にあたったことがない	5,335	52.5%



当選有無×歩数の変化 N=10,155 p<0.05



当選有無×参加後の運動実施状況 N=10,155 p<0.05



【参考】 抽選

アプリの歩数データを送信すると、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)

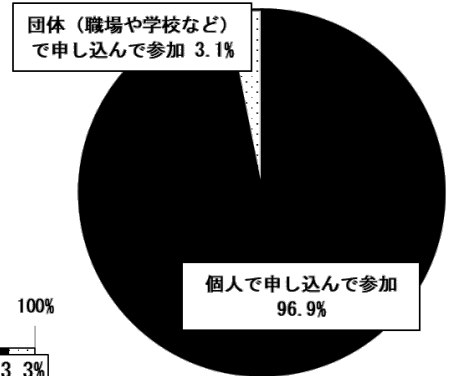
全体では、「個人で申し込んで参加」が96.9%を占めていました。

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。

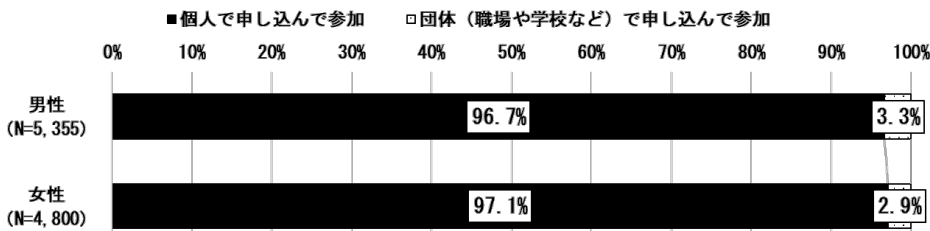
申込状況別に歩数変化をみると、統計学的に差はありませんでしたが、個人で申し込んで参加した人より、団体に申し込んで参加した人の方が、歩数が「平均して増えている」と回答した人の割合が多くなっていました。

N=10,155

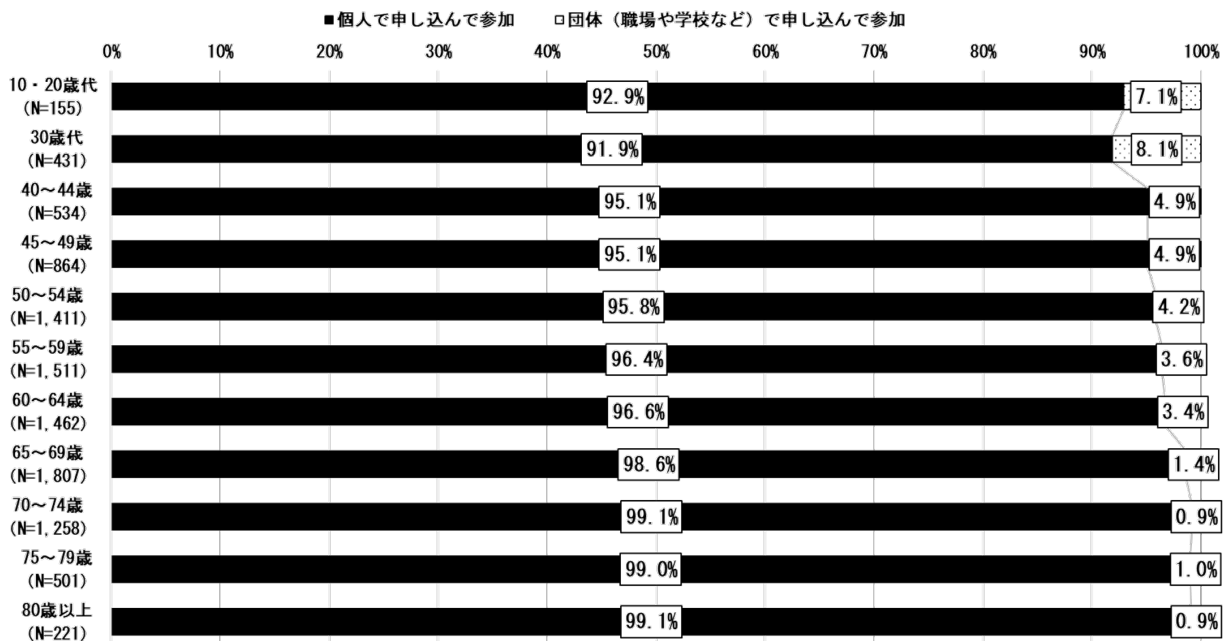
個人で申し込んで参加	9,836	96.9%
団体(職場や学校など)で申し込んで参加	319	3.1%



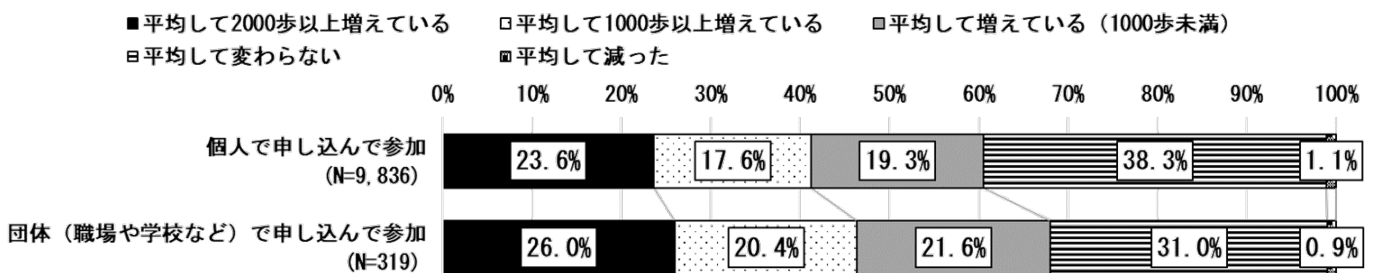
N=10,155 p=0.265



N=10,155 p<0.05



参加申込状況×歩数の変化 N=10,155 p=0.122



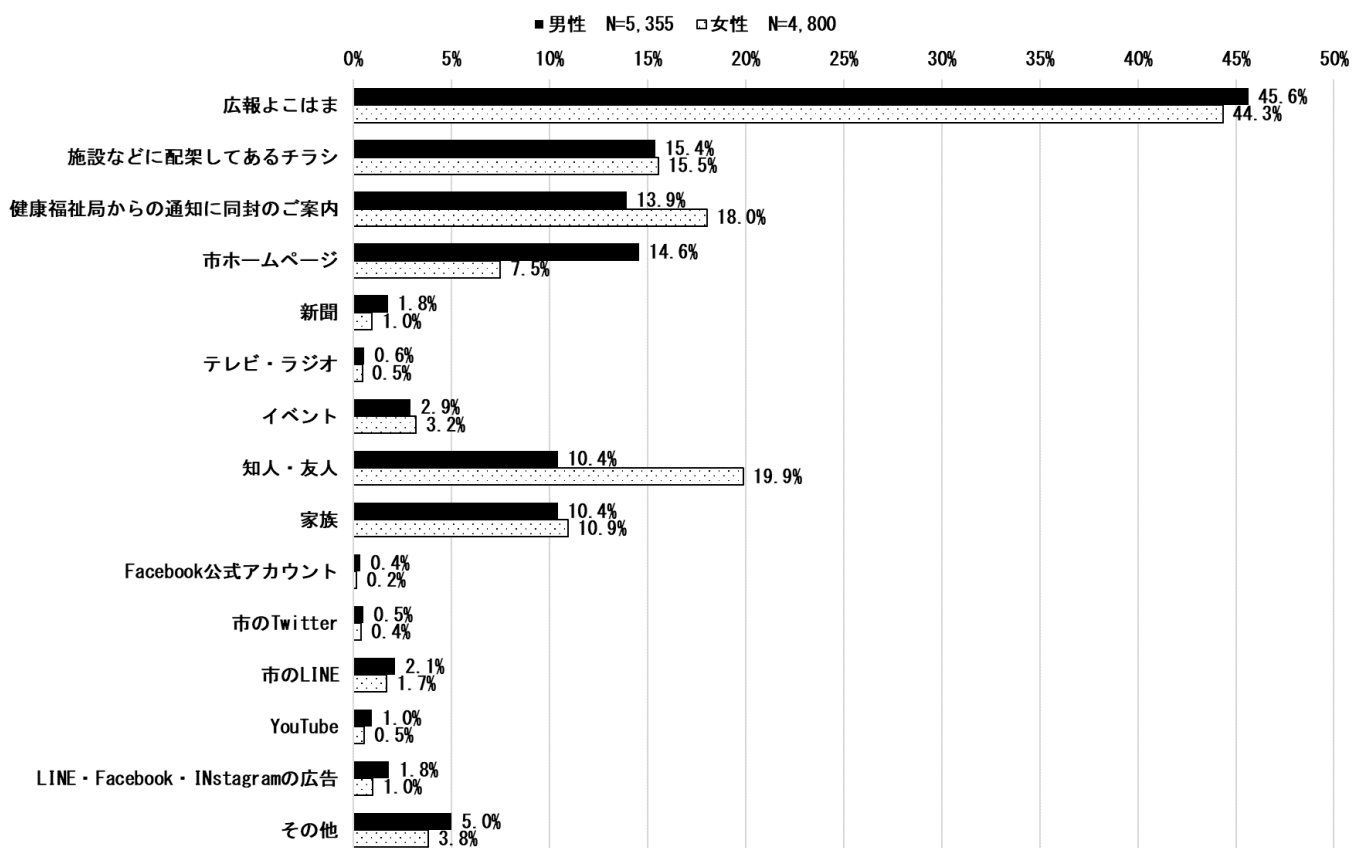
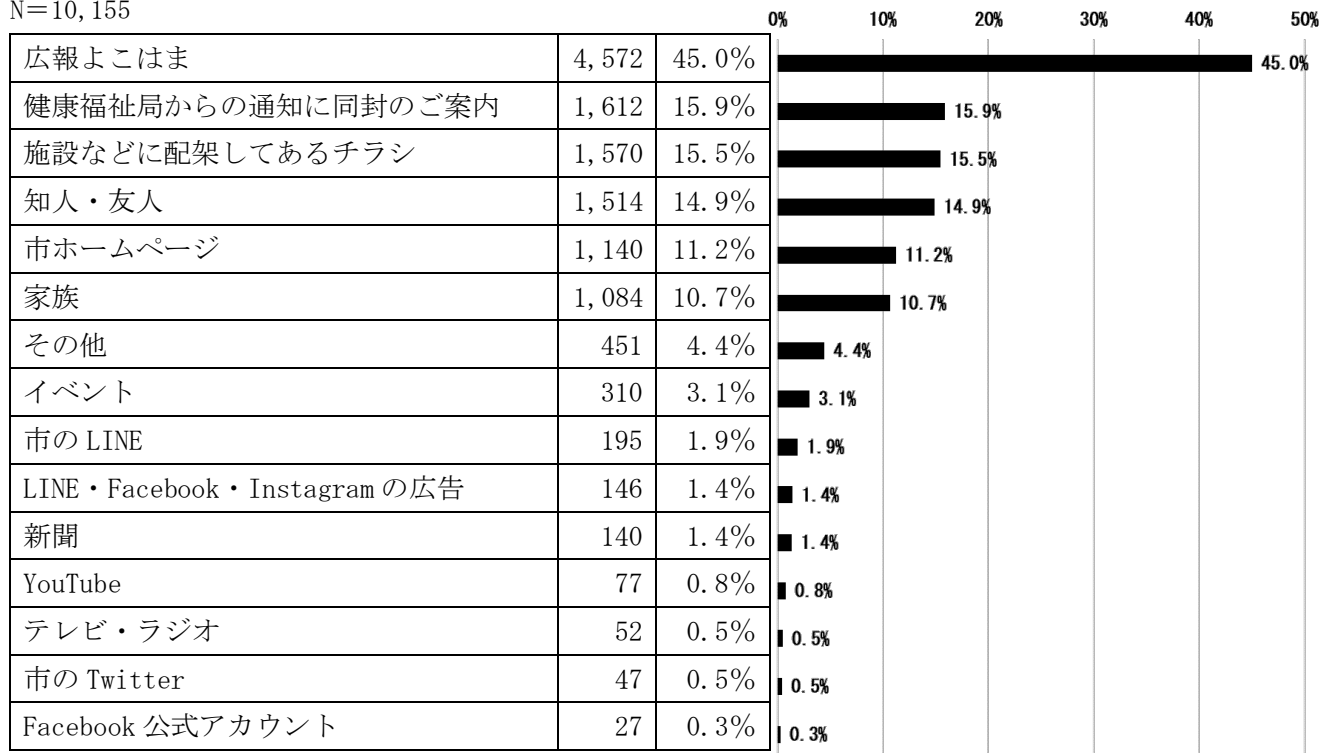
II アンケート回答者の構成

8 回答者の事業を知った経緯

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(45.0%)、次いで、健康福祉局からの通知に同封のご案内(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=10,155



II アンケート回答者の構成

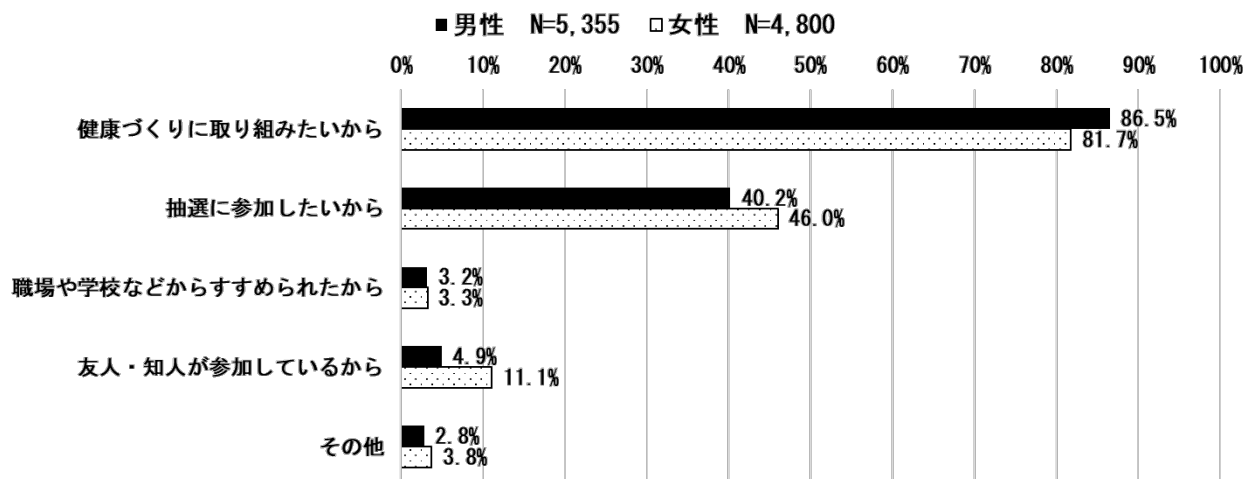
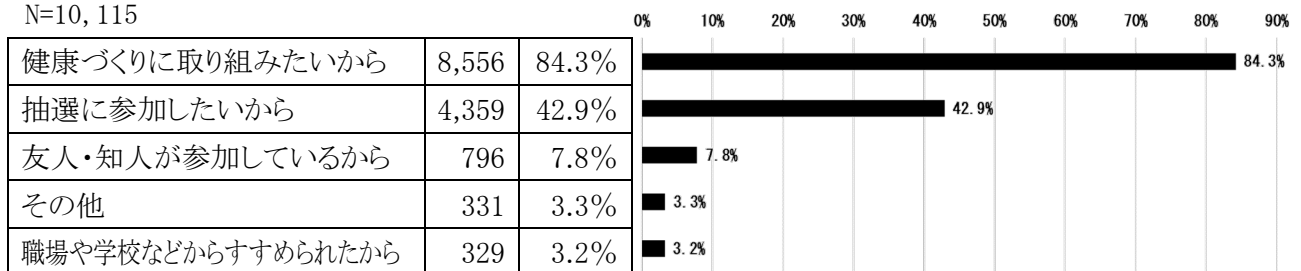
9 回答者の事業参加理由

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。(複数選択可)

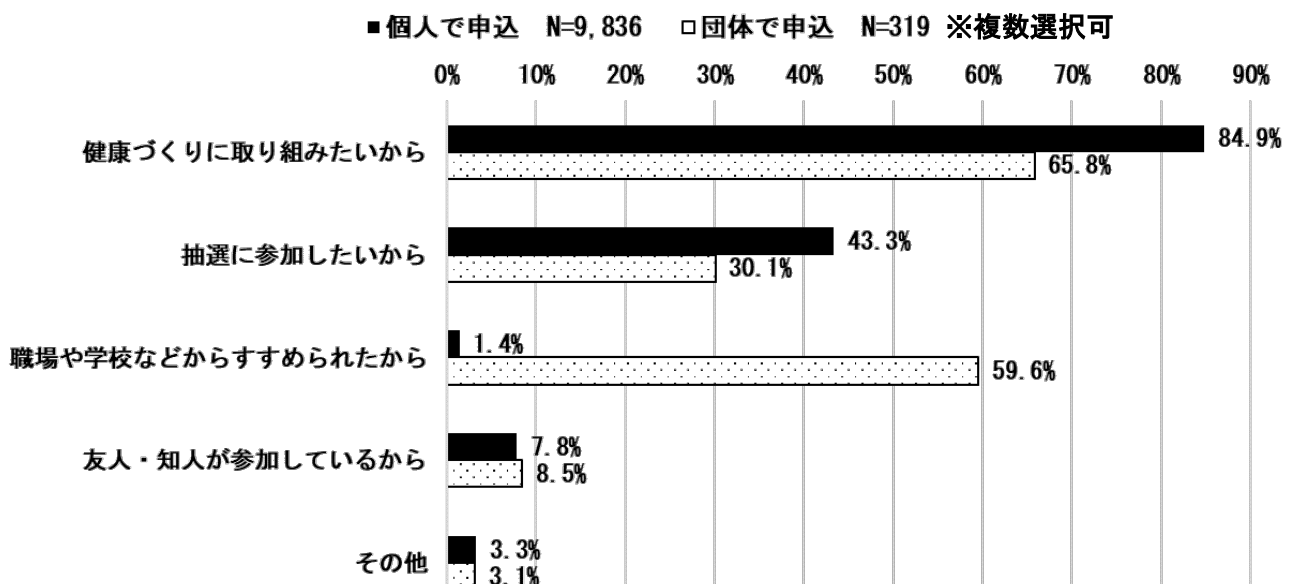
「健康づくりに取り組みたいから」(84.3%)が最も多く、次いで「抽選に参加したいから」(42.9%)「友人・知人が参加しているから」(7.8%)の順でした。

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(43.3%)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(59.6%)になっていました。

N=10,115



(参考) 事業参加の(個人申込・団体申込)別の参加理由



II アンケート回答者の構成

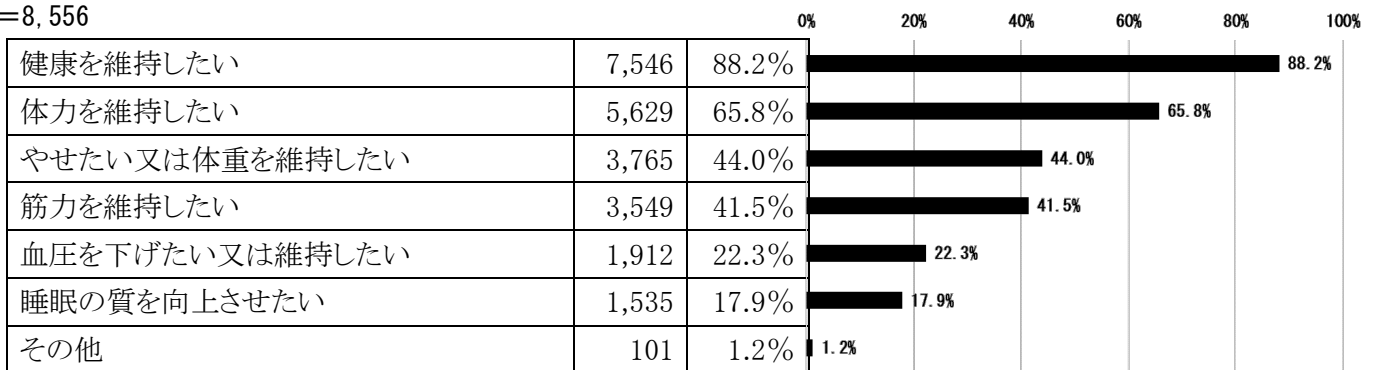
10 回答者の健康づくりの目的

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。(複数選択可)

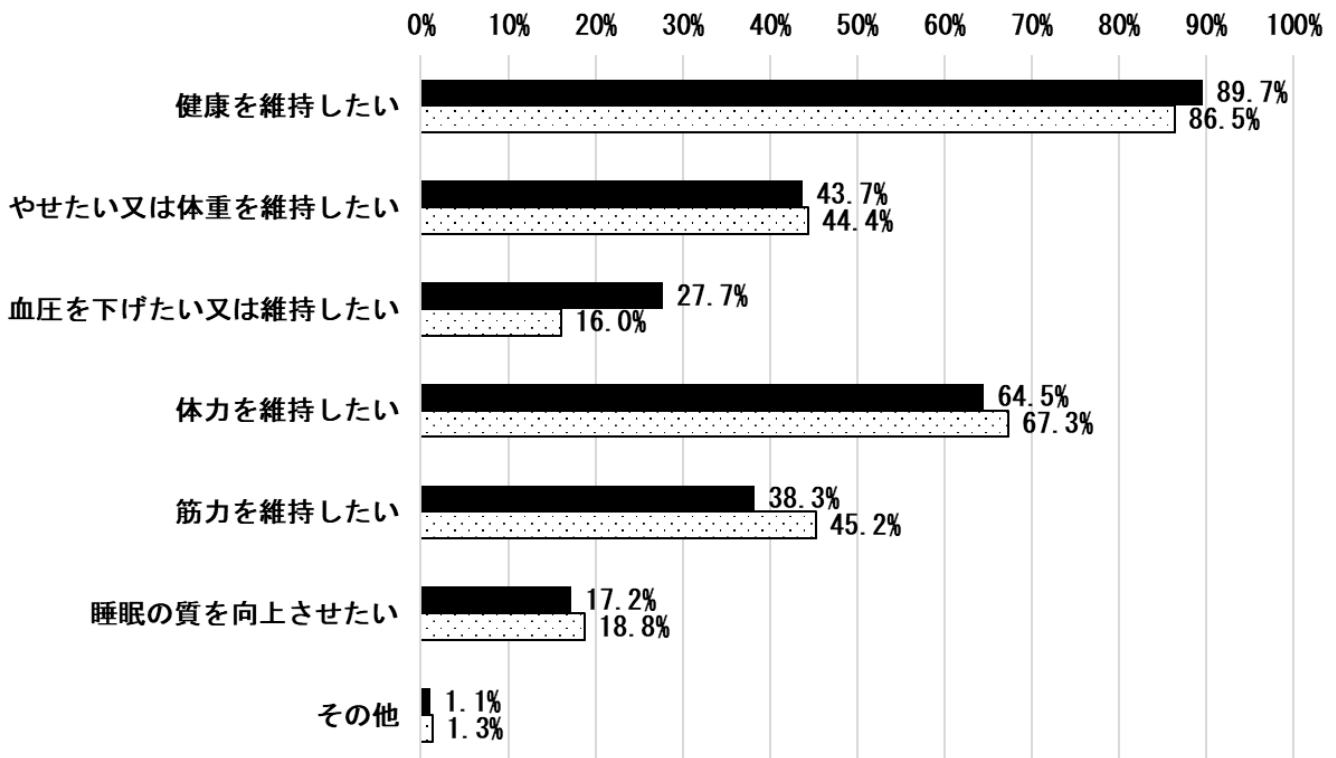
「健康を維持したい」と回答した方が88.2%と最も多く、次いで「体力を維持したい」が65.8%、「やせたい又は体重を維持したい」が44.0%となっていました。

男女別に見ても、どちらも1位が「健康を維持したい」2位が「体力を維持したい」となっており、3位が、男性が「やせたい又は体重を維持したい」、女性が、「筋力を維持したい」、4位が、男性が「筋力を維持したい」、女性が「やせたい又は体重を維持したい」となっていました。

N=8,556



■ 男性 N=4,633 □ 女性 N=3,923 ※複数選択可



II アンケート回答者の構成

11 歩数計との併用状況

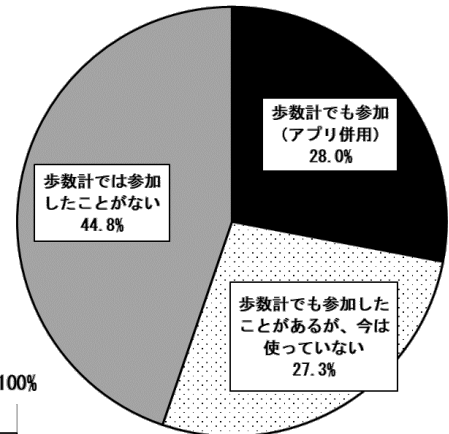
問 13 この事業に歩数計でも参加している、又は参加したことがありますか。(ひとつ選択)

「歩数計では参加したことがない」と回答した人が 44.8%と最も多く、「歩数計でも参加(アプリ併用)」は 28.0%、「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 27.3%でした。

年代別では、概ね年代が上がるほど「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。

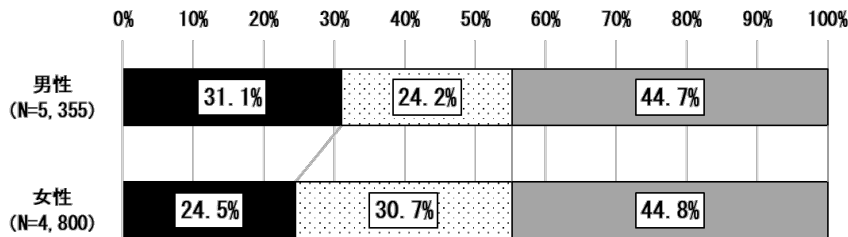
N=10,155

歩数計でも参加(アプリ併用)	2,842	28.0%
歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない	2,768	27.3%
歩数計では参加したことがない	4,545	44.8%



男女別の歩数計での参加状況 N=10,155 p<0.05

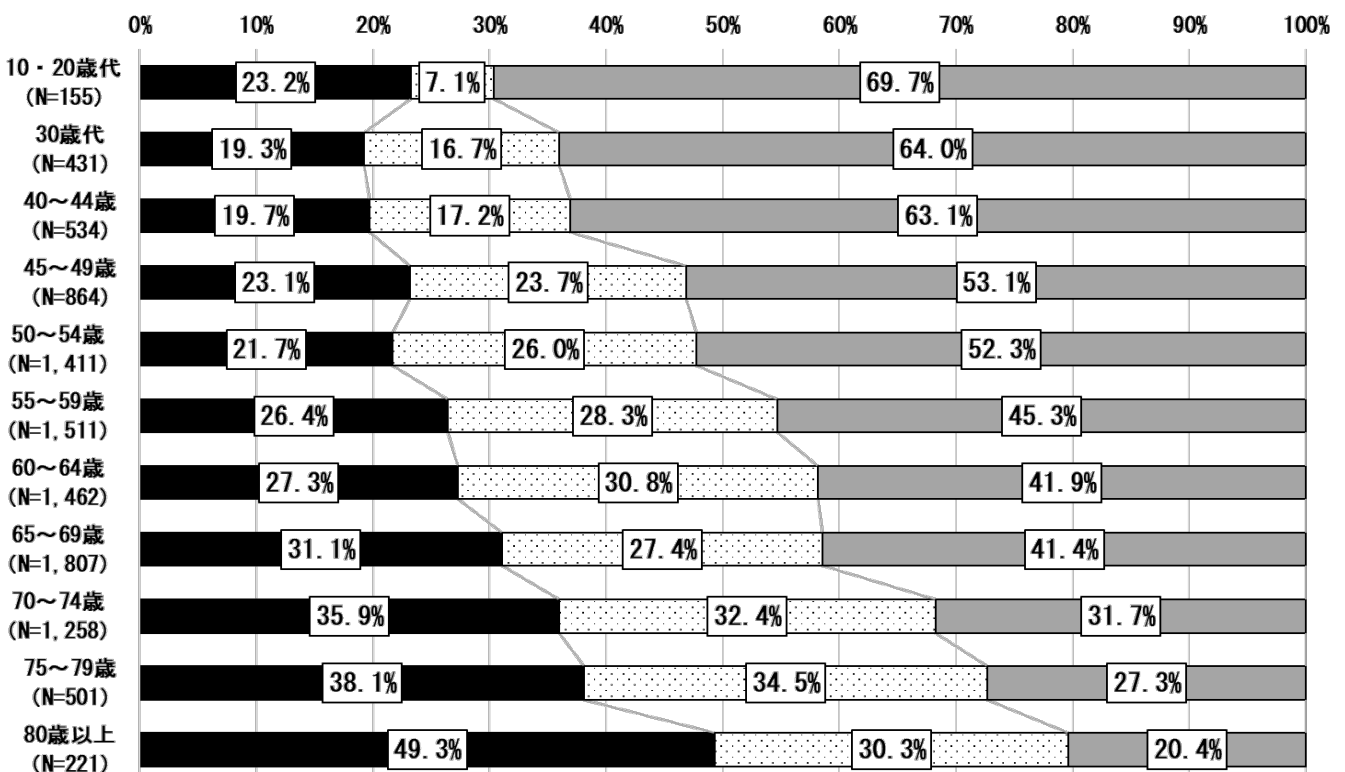
- 歩数計でも参加している(歩数計とアプリを併用している)
- 歩数計でも参加したことがあるが、今は使っていない
- 歩数計では参加したことがない



年代別の歩数計でも参加しているか(男女計)

N=10,155 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 14 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（27.3%）、次が「4,000～5,999歩」（18.2%）でした。

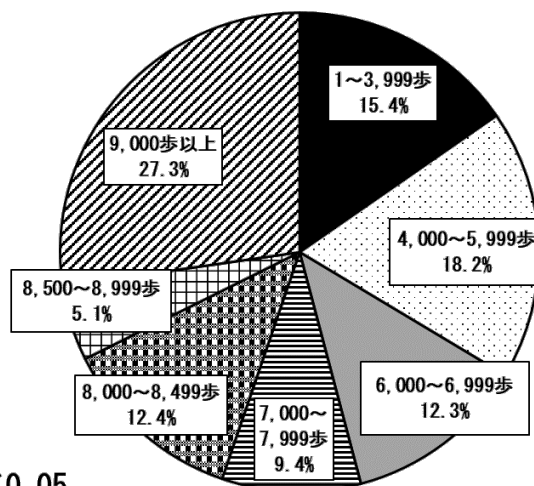
男女別では、7,000歩未満（6,999歩まで）は、女性の方が多くなっていましたが、8,000歩以上では男性の方が多くなっていました。

年代別では、45歳～74歳までが「9,000歩以上」が最も多くなっていました。

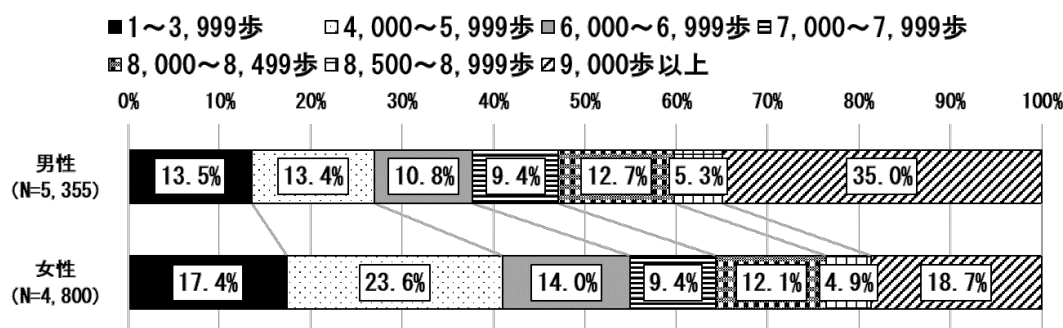
職業別では、フルタイム勤務や無職の人は歩数が多く、自営業は「1歩～3,999歩」が20.9%と、歩数が少ない傾向でした。また、歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数が「平均して増えている」と回答している人が多い傾向も見られました。

N=10,115

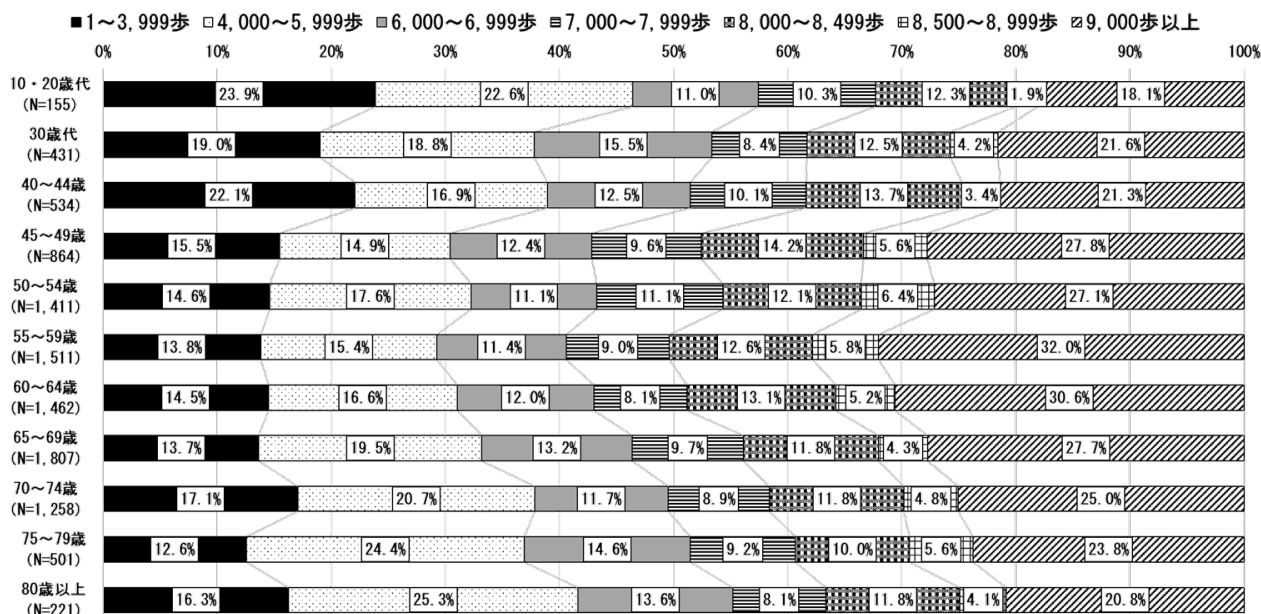
1～3,999歩	1,559	15.4%
4,000～5,999歩	1,851	18.2%
6,000～6,999歩	1,249	12.3%
7,000～7,999歩	952	9.4%
8,000～8,499歩	1,259	12.4%
8,500～8,999歩	515	5.1%
9,000歩以上	2,770	27.3%



男女別の一日の歩数 N=10,155 p<0.05



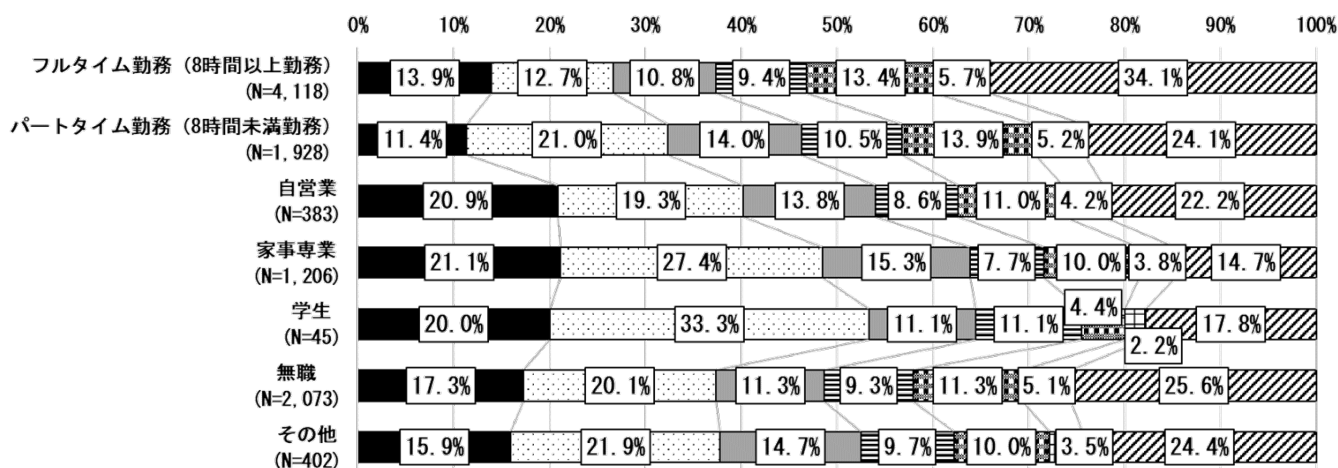
年代別の一日の歩数（男女計）N=10,155 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

一日の歩数（職業別） N=10,155 p<0.05

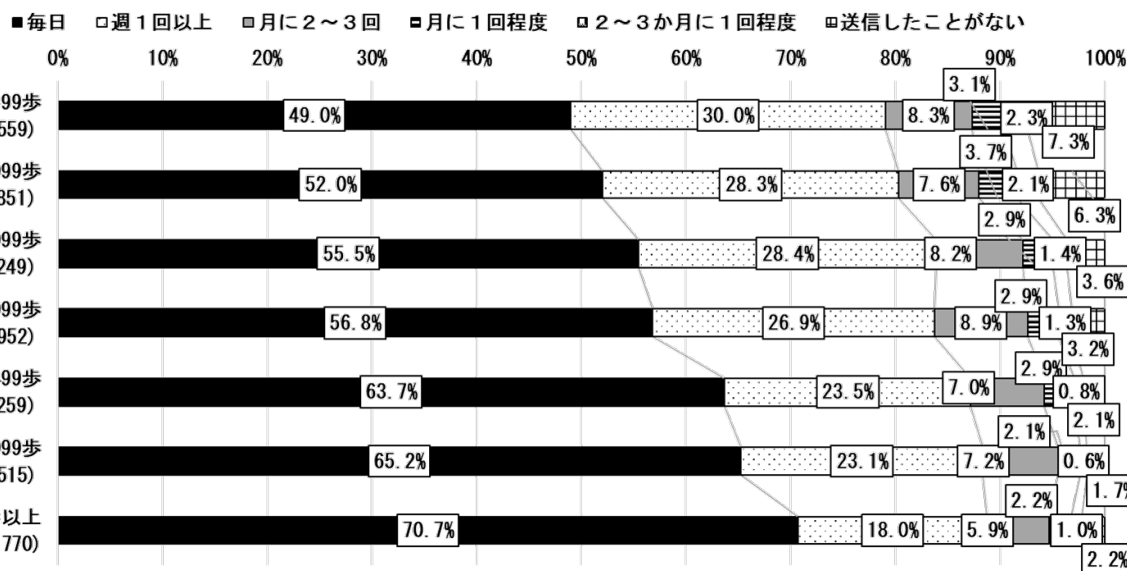
■ 1~3,999歩 □ 4,000~5,999歩 ▨ 6,000~6,999歩 ▩ 7,000~7,999歩 ▪ 8,000~8,499歩 ▫ 8,500~8,999歩 ▬ 9,000歩以上



(参考1) 歩数データ送信頻度別の「一日の歩数」

歩数データ送信頻度が多いほど、9,000歩以上歩いている人が多くなっていました。

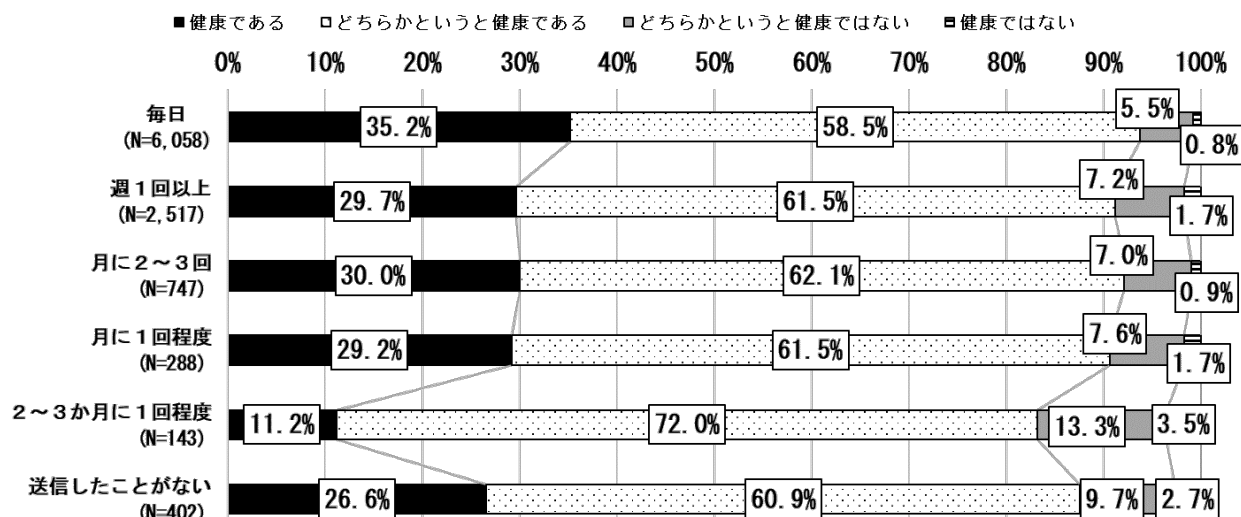
一日の歩数×歩数データ送信頻度 N=10,155 p<0.05



(参考2) 歩数データ送信頻度別の「アプリ参加後の健康状態」

歩数データ送信頻度が多いほど、健康である（「どちらか」というと健康だった）が多くなっていました。

歩数データ送信頻度×参加後の健康状態 N=10,155 p<0.05



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

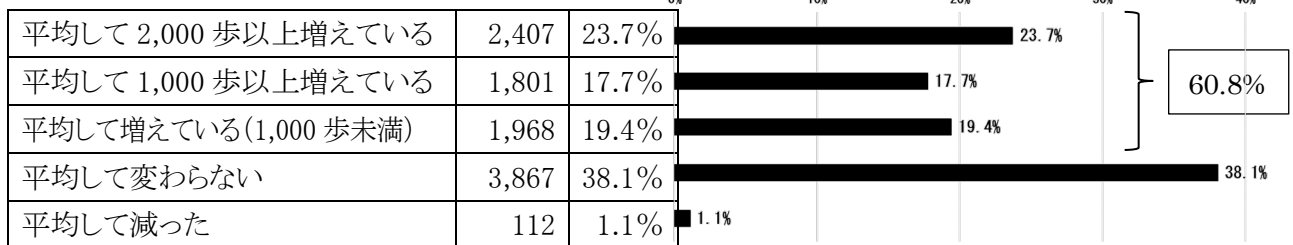
問 15 この事業にアプリで参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

「平均して増えている」と回答した人が、60.8%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41.4%（「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、年代が上がるほど概ね「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75～79歳で、平均して1,000歩以上増えている人の割合が高く（50.1%）なっていました。

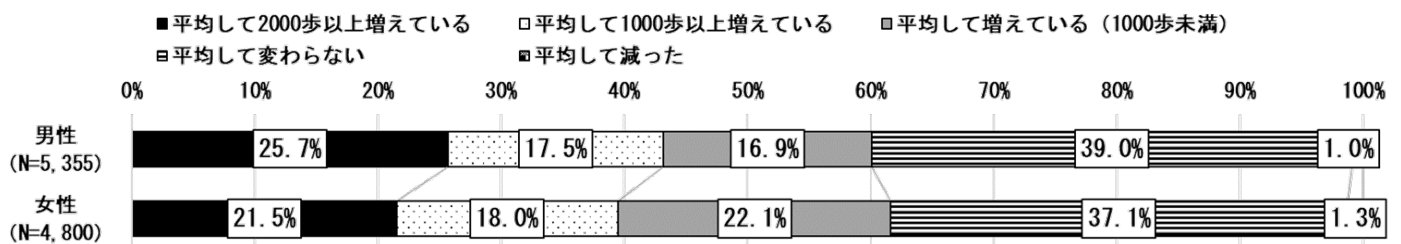
また、参加前は「運動をしていなかった」人の61.8%が、一日の歩数が「平均して増えている」と回答しており、事業への参加が歩数の増加につながっていました。

N=10,115

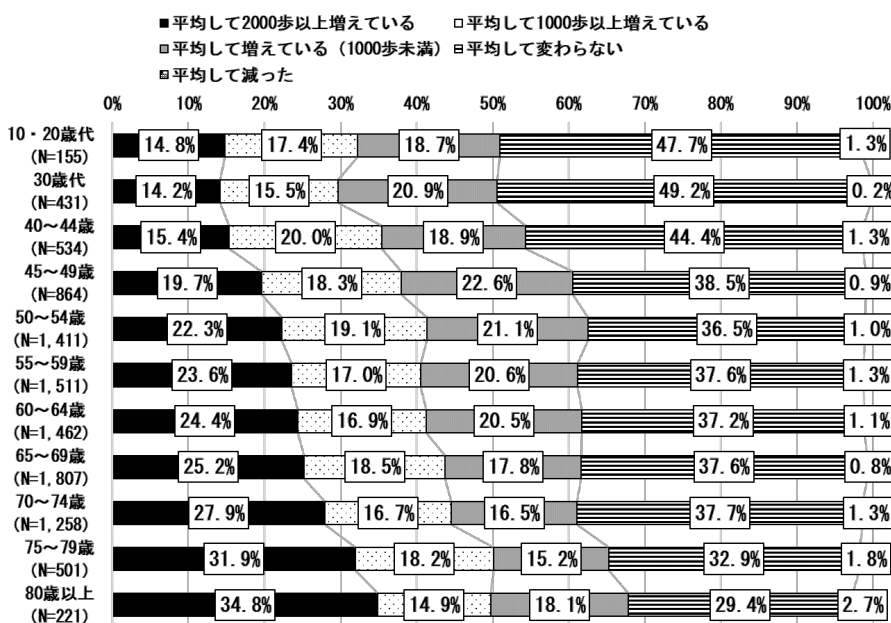


アプリ参加による一日の歩数変化（男女別）

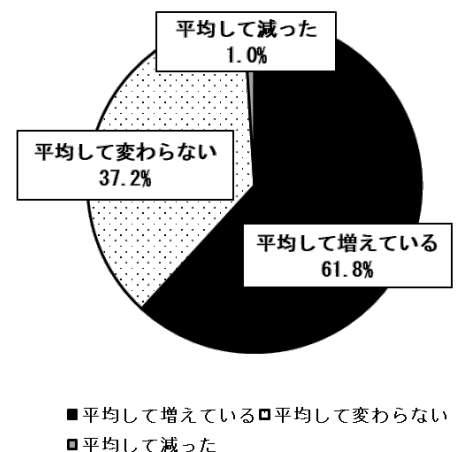
N=10,155 p<0.05



年代別のアプリ参加による歩数変化（男女計）N=10,155 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=3,211)

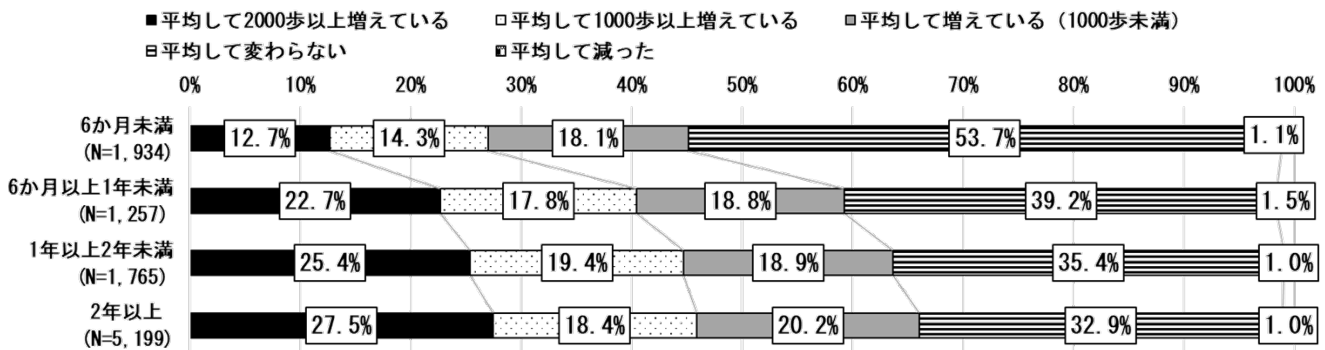


Ⅲ ウォーキング状況

(参考1) 「アプリ参加からの経過時間」からみた歩数の変化

平均して2,000歩以上増えていると回答した参加者は、参加期間が長いほど多くなっていました。

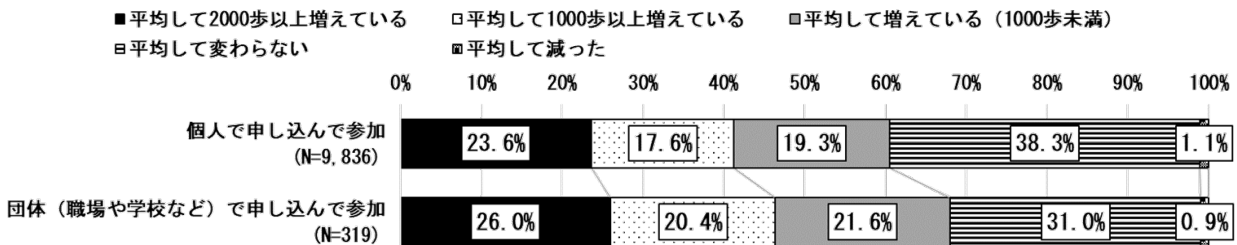
アプリ参加期間×歩数の変化 N=10,155 p<0.05



(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、団体で申し込んで参加した人の方が、歩数が増えています。

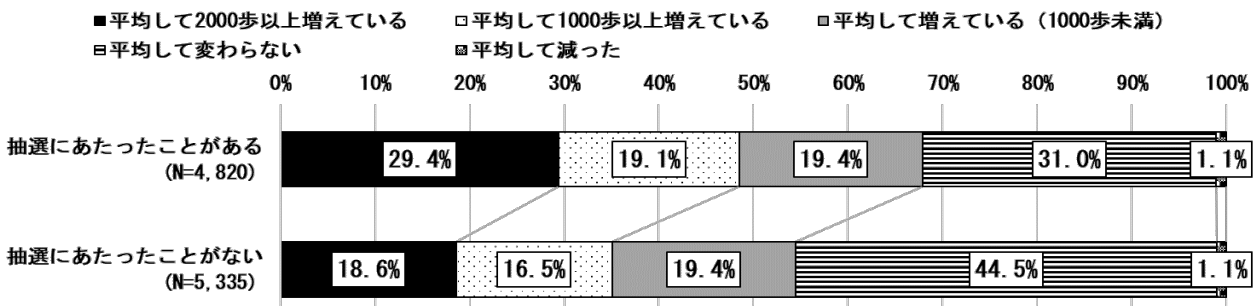
参加申込状況×歩数の変化 N=10,155 p=0.122



(参考3) 「当選有無」からみた歩数の変化

抽選にあたったことがある人の方が、歩数が増えている人が多くなっていました。

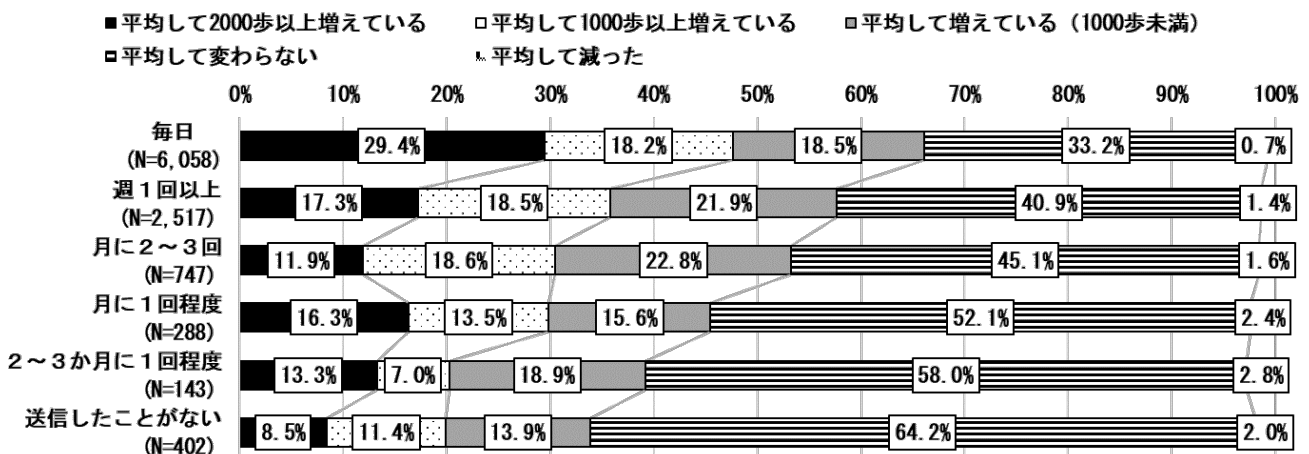
当選有無×歩数の変化 N=10,155 p<0.05



(参考4) 「歩数データの送信頻度」からみた歩数の変化

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×歩数の変化 N=10,155 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)

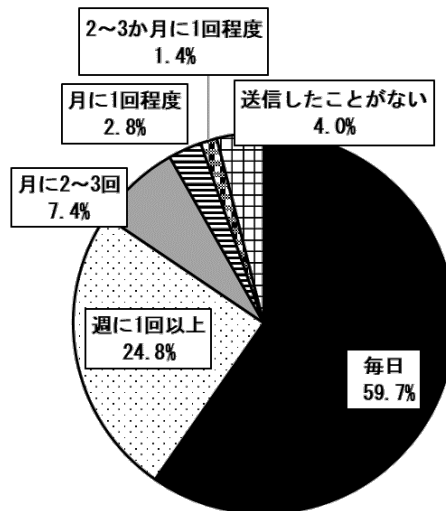
「毎日」(59.7%) が最も多く、次に「週1回以上」(24.8%) でした。

統計的に違い(または差)は見られませんでした。が、男女別では、男性の方が送信頻度が高く、年代別では、10・20歳代を除き全年代で「毎日」送信している人の割合が最も多くなっていました。

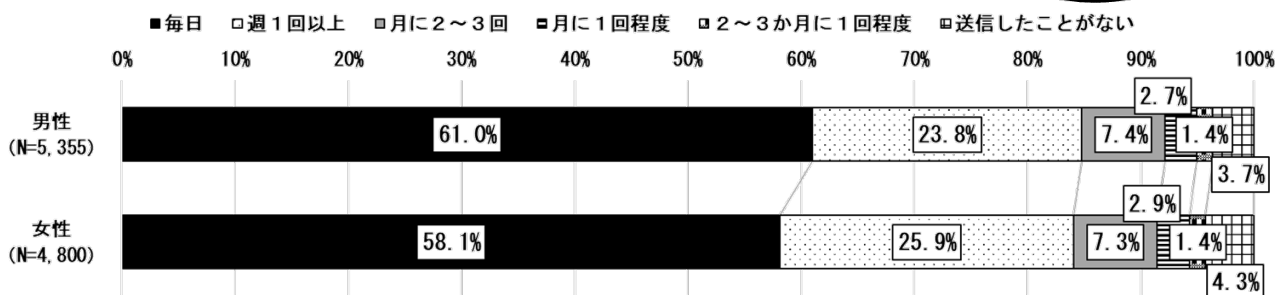
また、歩数の送信頻度と参加後の運動状況をみると、「運動するようになった」と回答した割合が最も高いのは「毎日」、であり、概ね送信頻度が高いほど参加後の運動状況が改善している傾向が見られました。

N=10,115

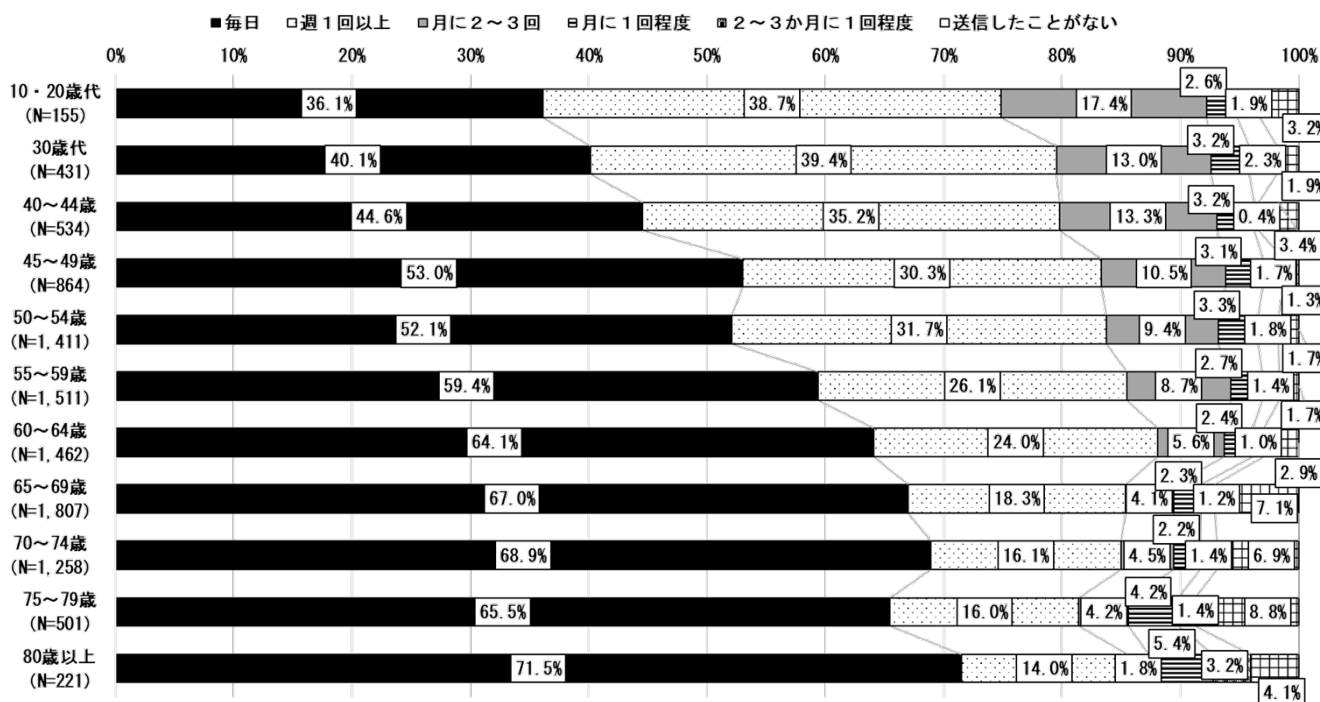
毎日	6,058	59.7%
週1回以上	2,517	24.8%
月に2~3回	747	7.4%
月に1回程度	288	2.8%
2~3か月に1回程度	143	1.4%
送信したことがない	402	4.0%



男女別の歩数データ送信頻度 N=10,155 p=0.056



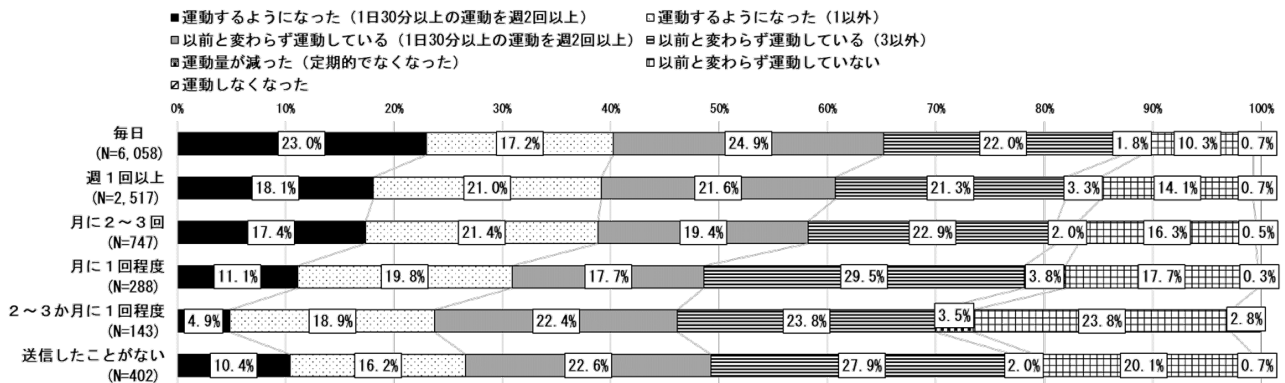
年代別の歩数データ送信頻度 (男女計) N=10,155 p<0.05



(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。

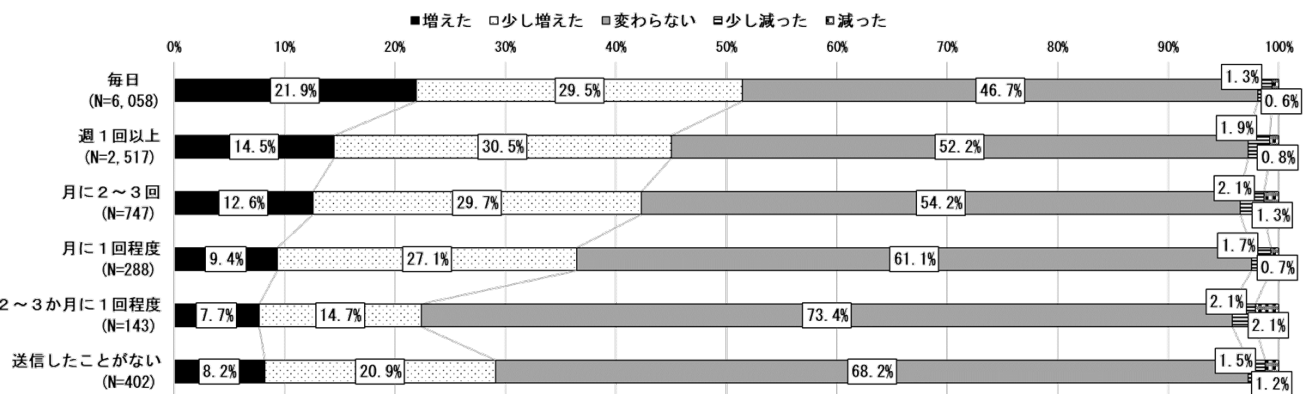
歩数データ送信頻度×参加後の運動実施状況 N=10,155 p<0.05



(参考2) 歩数データ送信頻度別にみる「外出頻度の変化」

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。

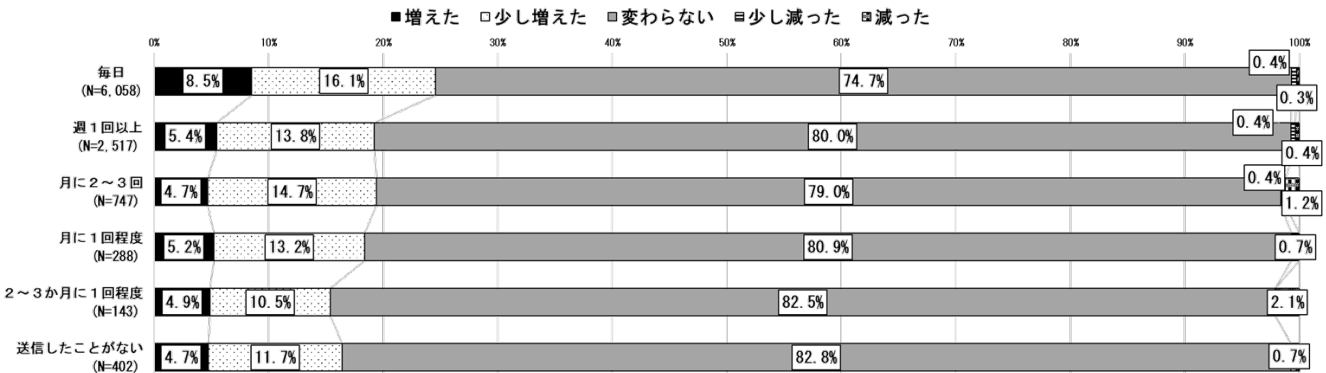
歩数データ送信頻度×外出頻度の変化 N=10,155 p<0.05



(参考3) 歩数データ送信頻度別にみる「挨拶頻度の変化」

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。

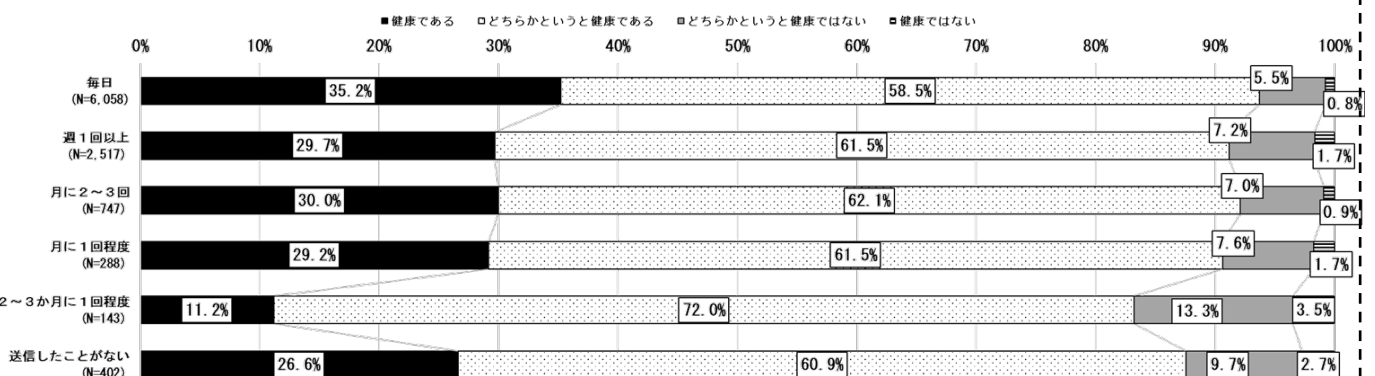
歩数データ送信頻度×あいさつ頻度の変化 N=10,155 p<0.05



(参考4) 歩数データ送信頻度別にみる「アプリ参加後の健康状態」

歩数送信頻度が多いほど、健康である（どちらかというを含む）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×参加後の健康状態 N=10,155 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 あなたはアプリの機能（ランキングの確認、ウォーキングコース、写真投稿、ミッション・クーポン、スタンプイベント、血圧・体重・睡眠時間の入力）を使ったことはありますか。（ひとつ選択）

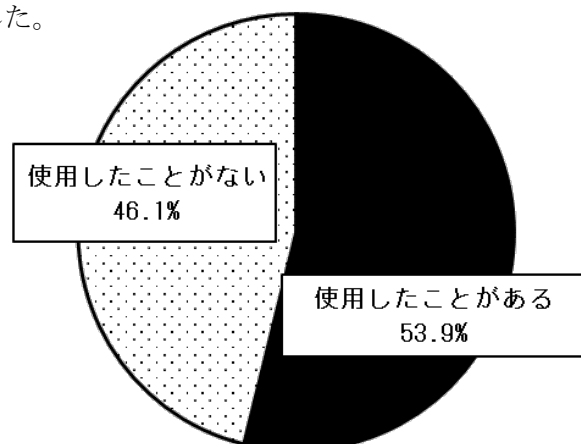
アプリの機能を使ったことが「ある」と回答した人は53.9%でした。

統計的に違い（または差）は見られませんでした。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（38.7%）、50～54歳では最も多い58.5%の人が、使ったことが「ある」と回答していました。

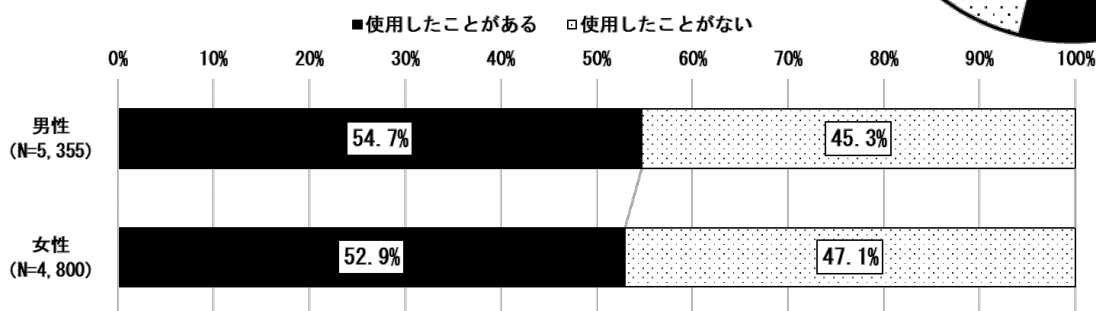
また、参加後に運動している割合は、アプリを使用したことが「ある」と回答した人（88.0%）の方が、「ない」と回答した人（80.6%）より高くなっていました。

N=10,115

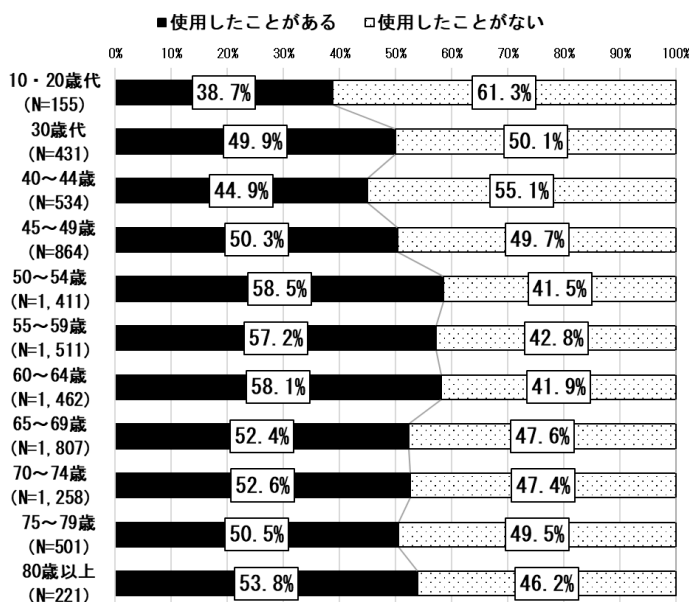
使用したことがある	5,469	53.9%
使用したことがない	4,686	46.1%



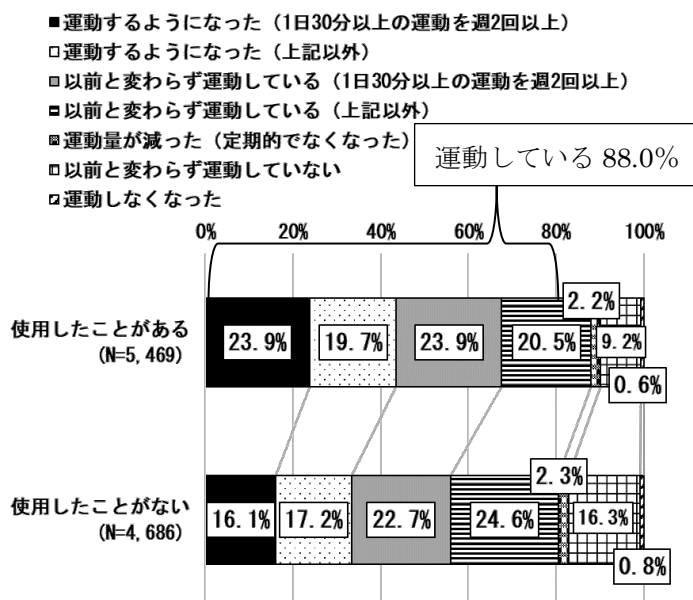
アプリの機能を使ったことがあるか（男女別） N=10,155 p=0.079



年代別のアプリ機能使用経験有無（男女計）
N=10,155 p<0.05



アプリ機能使用有無×参加後の運動実施状況
N=10,155 p<0.05



IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

3 アプリ独自機能の使用状況

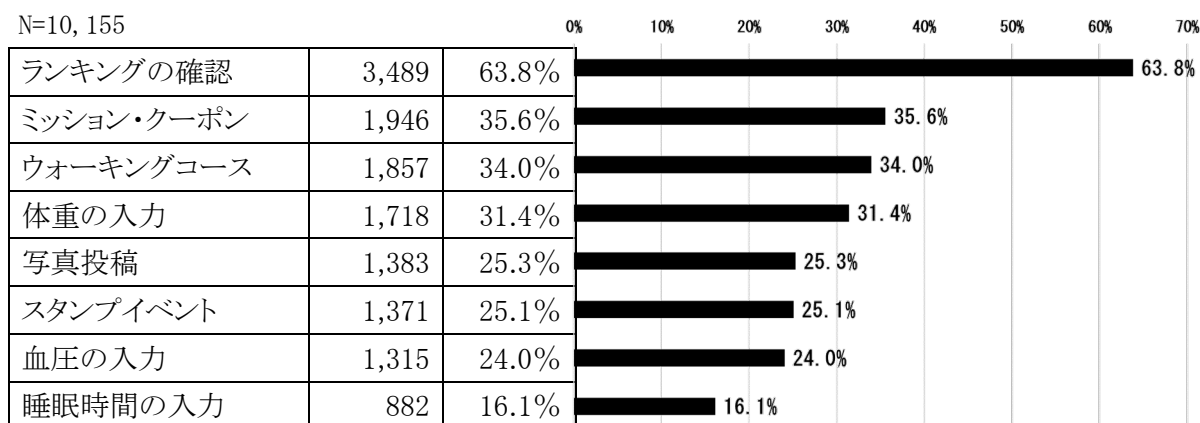
問18 問17で「1. 使用したことがある」を選択した方にお伺いします。あなたが使用したことがあるアプリの機能はどれですか。（複数選択可）

「ランキングの確認」(63.8%) が最も多く、次いで「ミッション・クーポン」(35.6%) でした。

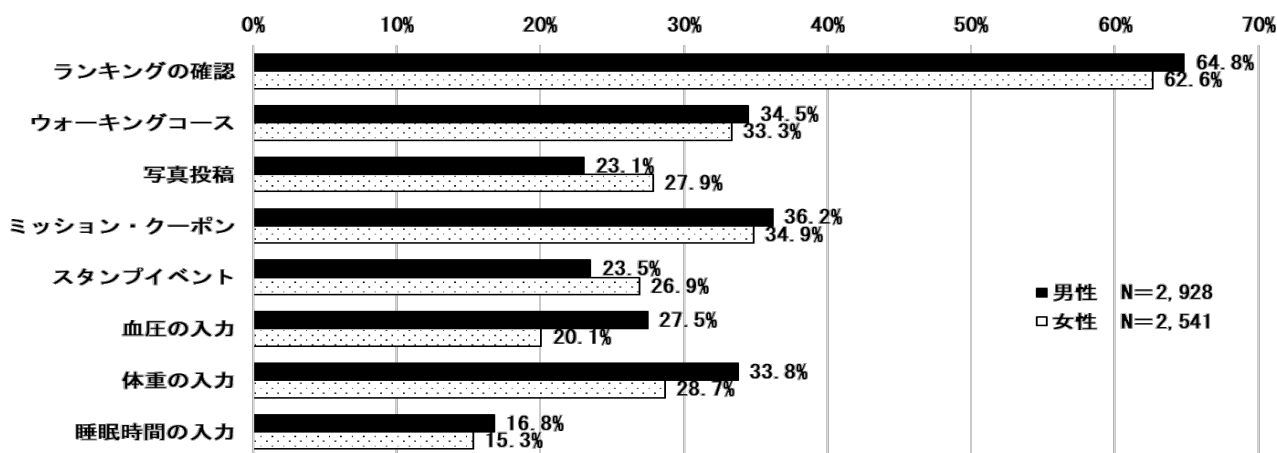
男女とも「ランキングの確認」が1位、「ミッション・クーポン」が2位、「ウォーキングコース」が3位となっていました。

年代別では、すべての年代で「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、59歳までは「ミッション」、60～64歳までは「ウォーキングコース」65～74歳は、「体重の入力」、75歳以上は、「血圧の入力」となっていました。

N=10,155



使用したことがあるアプリ機能（男女計）



【男女計：10・20歳代】

N=60

	度数	割合
ランキングの確認	41	68.3%
ウォーキングコース	18	30.0%
写真投稿	17	28.3%
ミッション・クーポン	24	40.0%
スタンプイベント	11	18.3%
血圧の入力	3	5.0%
体重の入力	14	23.3%
睡眠時間の入力	8	13.3%

【男女計：30歳代】

N=215

	度数	割合
ランキングの確認	142	66.0%
ウォーキングコース	61	28.4%
写真投稿	35	16.3%
ミッション・クーポン	113	52.6%
スタンプイベント	63	29.3%
血圧の入力	12	5.6%
体重の入力	55	25.6%
睡眠時間の入力	23	10.7%

【男女計：40～44歳】 N=240

	度数	割合
ランキングの確認	151	62.9%
ウォーキングコース	76	31.7%
写真投稿	52	21.7%
ミッション・クーポン	101	42.1%
スタンプイベント	80	33.3%
血圧の入力	26	10.8%
体重の入力	59	24.6%
睡眠時間の入力	32	13.3%

【男女計：45～49歳】 N=435

	度数	割合
ランキングの確認	279	64.1%
ウォーキングコース	145	33.3%
写真投稿	95	21.8%
ミッション・クーポン	202	46.4%
スタンプイベント	146	33.6%
血圧の入力	63	14.5%
体重の入力	129	29.7%
睡眠時間の入力	60	13.8%

【男女計：50～54歳】 N=825

	度数	割合
ランキングの確認	504	61.1%
ウォーキングコース	289	35.0%
写真投稿	215	26.1%
ミッション・クーポン	340	41.2%
スタンプイベント	252	30.5%
血圧の入力	133	16.1%
体重の入力	204	24.7%
睡眠時間の入力	103	12.5%

【男女計：55～59歳】 N=864

	度数	割合
ランキングの確認	542	62.7%
ウォーキングコース	317	36.7%
写真投稿	250	28.9%
ミッション・クーポン	335	38.8%
スタンプイベント	255	29.5%
血圧の入力	163	18.9%
体重の入力	247	28.6%
睡眠時間の入力	110	12.7%

【男女計：60～64歳】 N=850

	度数	割合
ランキングの確認	537	63.2%
ウォーキングコース	336	39.5%
写真投稿	212	24.9%
ミッション・クーポン	312	36.7%
スタンプイベント	254	29.9%
血圧の入力	225	26.5%
体重の入力	279	32.8%
睡眠時間の入力	131	15.4%

【男女計：65～69歳】 N=946

	度数	割合
ランキングの確認	606	64.1%
ウォーキングコース	320	33.8%
写真投稿	227	24.0%
ミッション・クーポン	286	30.2%
スタンプイベント	189	20.0%
血圧の入力	317	33.5%
体重の入力	355	37.5%
睡眠時間の入力	192	20.3%

【男女計：70～74歳】**N=662**

	度数	割合
ランキングの確認	437	66.0%
ウォーキングコース	199	30.1%
写真投稿	193	29.2%
ミッション・クーポン	161	24.3%
スタンプイベント	81	12.2%
血圧の入力	231	34.9%
体重の入力	238	36.0%
睡眠時間の入力	143	21.6%

【男女計：75～79歳】**N=253**

	度数	割合
ランキングの確認	172	68.0%
ウォーキングコース	68	26.9%
写真投稿	58	22.9%
ミッション・クーポン	53	20.9%
スタンプイベント	29	11.5%
血圧の入力	95	37.5%
体重の入力	93	36.8%
睡眠時間の入力	53	20.9%

【男女計：80歳以上】**N=119**

	度数	割合
ランキングの確認	78	65.5%
ウォーキングコース	28	23.5%
写真投稿	29	24.4%
ミッション・クーポン	19	16.0%
スタンプイベント	11	9.2%
血圧の入力	47	39.5%
体重の入力	45	37.8%
睡眠時間の入力	27	22.7%

IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

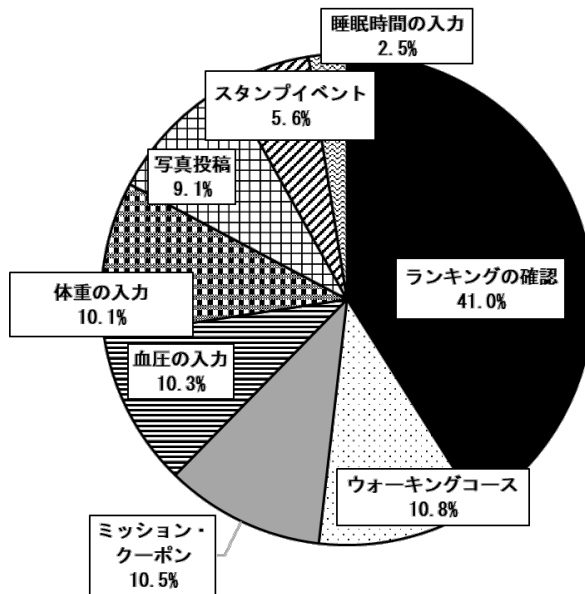
4 最も使用しているアプリ機能

問19 問17で「1. 使用したことがある」を選択した方にお伺いします。あなたが歩数送信以外で最も使用するアプリの機能はどれですか。(ひとつ選択)

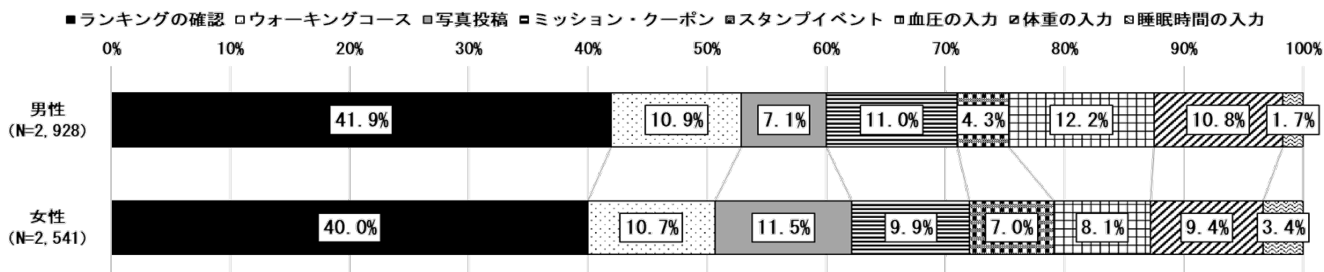
「ランキングの確認」が最も多く (41.0%)、次いで「ウォーキングコース」(10.8%) となっていました。男女とも「ランキングの確認」が1位となっており、男性の2位は「血压の入力」3位が「ミッション・クーポン」だったのに対し、女性は、2位が「写真投稿」、3位が「ウォーキングコース」 となっていました。

N=5,469

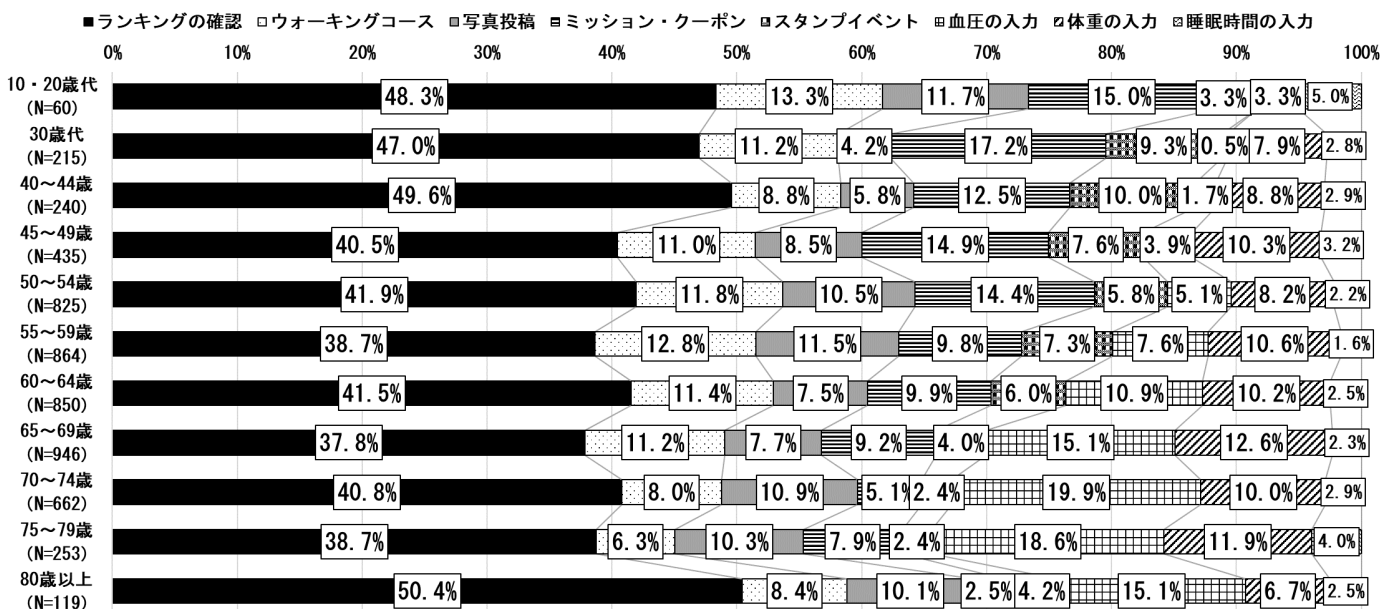
ランキングの確認	2,244	41.0%
ウォーキングコース	591	10.8%
ミッション・クーポン	573	10.5%
血压の入力	563	10.3%
体重の入力	555	10.1%
写真投稿	500	9.1%
スタンプイベント	306	5.6%
睡眠時間の入力	137	2.5%



最も使用するアプリ機能 (男女別) N=5,469 p<0.05



年代別の最も使用しているアプリ機能 (男女計) N=5,469 p<0.05



IV 「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

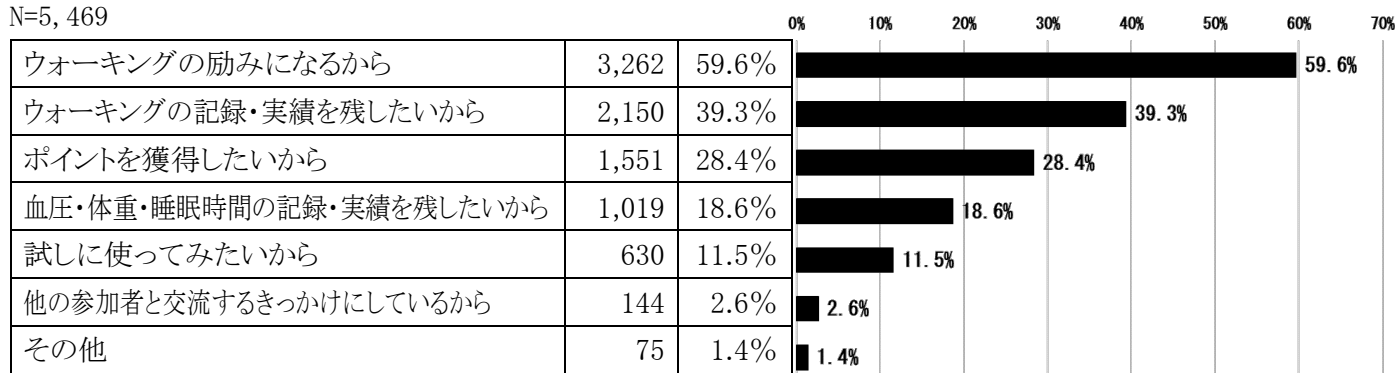
5 アプリ機能を使用している理由

問 20 問 17で「1. 使用したことがある」を選択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)

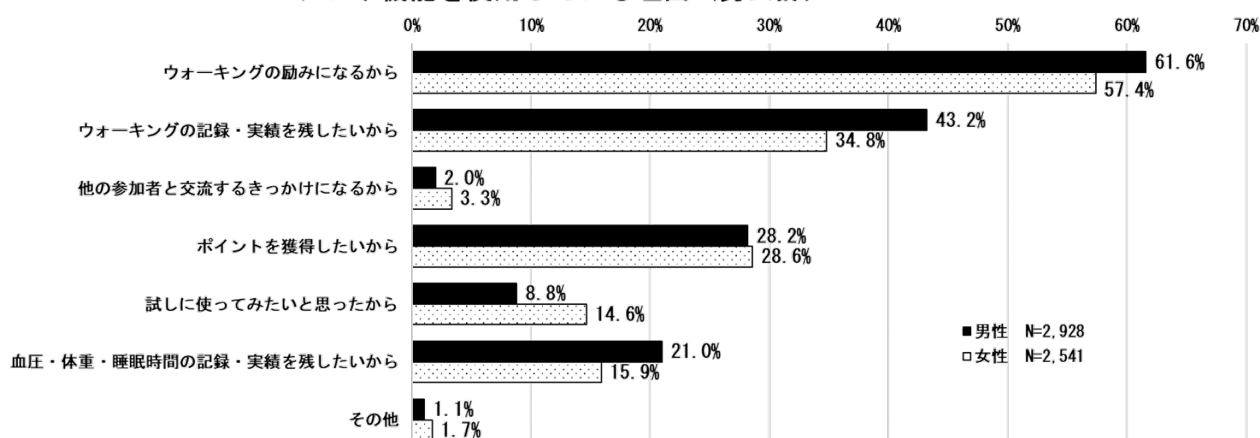
「ウォーキングの励みになるから」が最も多く (59.6%)、次いで「ウォーキングの記録・実績を残したいから」(39.3%) となっており、1位、2位共に男女別でも同じ順位でした。

年代別では、10歳・20歳代は、「ウォーキングの記録・実績を残したいから」それ以外は「ウォーキングの励みになるから」が最も多く、次いで、40歳代以上は、「ウォーキングの記録・実績を残したいから」が2位となっていました。

N=5,469



アプリ機能を使用している理由 (男女計)



【男女計10・20歳代】

N=60

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	26	43.3%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	31	51.7%
他の参加者と交流するきっかけになるから	0	0.0%
ポイントを獲得したいから	19	31.7%
試しに使ってみたいと思ったから	17	28.3%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	3	5.0%
その他	1	1.7%

【男女計30歳代】

N=215

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	110	51.2%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	75	34.9%
他の参加者と交流するきっかけになるから	7	3.3%
ポイントを獲得したいから	104	48.4%
試しに使ってみたいと思ったから	34	15.8%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	17	7.9%
その他	6	2.8%

【男女計40～44歳】

N=240

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	125	52.1%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	91	37.9%
他の参加者と交流するきっかけになるから	7	2.9%
ポイントを獲得したいから	79	32.9%
試しに使ってみたいと思ったから	46	19.2%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	20	8.3%
その他	4	1.7%

【男女計：45～49歳】

N=435

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	254	58.4%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	175	40.2%
他の参加者と交流するきっかけになるから	15	3.4%
ポイントを獲得したいから	165	37.9%
試しに使ってみたいと思ったから	66	15.2%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	60	13.8%
その他	8	1.8%

【男女計：50～54歳】

N=825

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	470	57.0%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	308	37.3%
他の参加者と交流するきっかけになるから	22	2.7%
ポイントを獲得したいから	273	33.1%
試しに使ってみたいと思ったから	120	14.5%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	92	11.2%
その他	20	2.4%

【男女計：55～59歳】

N=864

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	516	59.7%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	327	37.8%
他の参加者と交流するきっかけになるから	27	3.1%
ポイントを獲得したいから	259	30.0%
試しに使ってみたいと思ったから	110	12.7%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	134	15.5%
その他	15	1.7%

【男女計：60～64歳】

N=850

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	544	64.0%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	323	38.0%
他の参加者と交流するきっかけになるから	25	2.9%
ポイントを獲得したいから	228	26.8%
試しに使ってみたいと思ったから	74	8.7%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	160	18.8%
その他	7	0.8%

【男女計：65～69歳】

N=946

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	586	61.9%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	397	42.0%
他の参加者と交流するきっかけになるから	21	2.2%
ポイントを獲得したいから	209	22.1%
試しに使ってみたいと思ったから	82	8.7%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	245	25.9%
その他	6	0.6%

【男女計：70～74歳】

N=662

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	408	61.6%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	266	40.2%
他の参加者と交流するきっかけになるから	11	1.7%
ポイントを獲得したいから	139	21.0%
試しに使ってみたいと思ったから	56	8.5%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	181	27.3%
その他	5	0.8%

【男女計：75～79歳】

N=253

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	151	59.7%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	108	42.7%
他の参加者と交流するきっかけになるから	6	2.4%
ポイントを獲得したいから	56	22.1%
試しに使ってみたいと思ったから	17	6.7%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	77	30.4%
その他	0	0.0%

【男女計80歳以上】

N=119

	度数	割合
ウォーキングの励みになるから	72	60.5%
ウォーキングの記録・実績を残したいから	49	41.2%
他の参加者と交流するきっかけになるから	3	2.5%
ポイントを獲得したいから	20	16.8%
試しに使ってみたいと思ったから	8	6.7%
血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したいから	30	25.2%
その他	3	2.5%

「ウォーキングポイントアプリ」参加状況

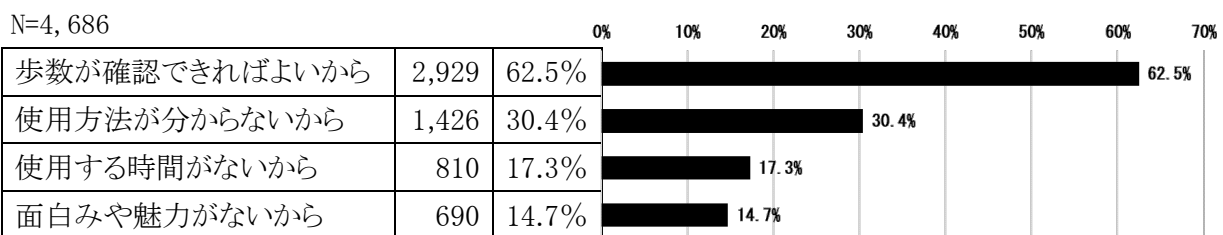
5 アプリ機能を使用していない理由

問 21 問 17で「2. 使用したことがない」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）

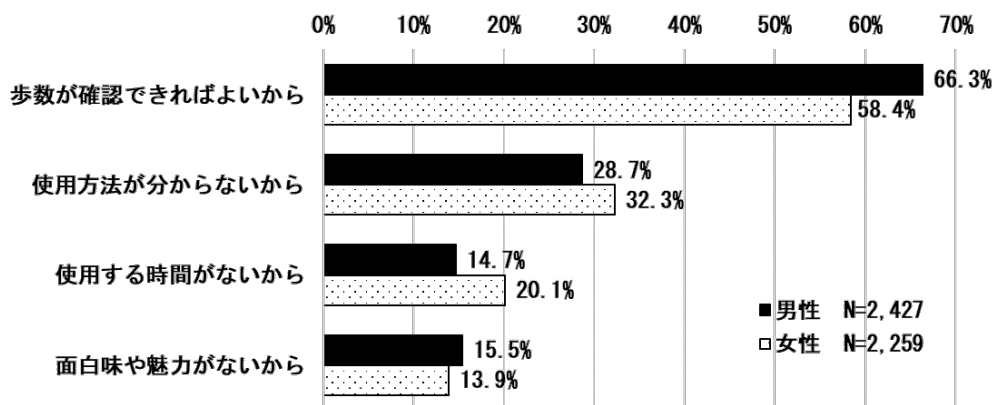
「歩数が確認できればよいから」(62.5%)が最も多く、次いで「使用方法が分からないから」(30.4%)、「使用する時間がないから」(17.3%)、「面白みや魅力がないから」(14.7%)の順番でした。

男女別で見ても「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」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。



アプリ機能を使用していない理由（男女計）



<男女計：10・20歳代> N=95

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	52	54.7%
使用方法が分からないから	25	26.3%
使用する時間がないから	21	22.1%
面白みや魅力がないから	23	24.2%

<男女計：30歳代> N=216

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	118	54.6%
使用方法が分からないから	58	26.9%
使用する時間がないから	54	25.0%
面白みや魅力がないから	49	22.7%

<男女計：40～44歳> N=294

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	157	53.4%
使用方法が分からないから	86	29.3%
使用する時間がないから	70	23.8%
面白みや魅力がないから	69	23.5%

<男女計：45～49歳> N=429

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	255	59.4%
使用方法が分からないから	115	26.8%
使用する時間がないから	93	21.7%
面白みや魅力がないから	86	20.0%

<男女計：50～54歳> N=586

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	352	60.1%
使用方法が分からないから	170	29.0%
使用する時間がないから	144	24.6%
面白味や魅力がないから	116	19.8%

<男女計：55～59歳> N=647

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	364	56.3%
使用方法が分からないから	215	33.2%
使用する時間がないから	134	20.7%
面白味や魅力がないから	95	14.7%

<男女計：60～64歳> N=612

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	392	64.1%
使用方法が分からないから	167	27.3%
使用する時間がないから	112	18.3%
面白味や魅力がないから	76	12.4%

<男女計：65～69歳> N=861

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	581	67.5%
使用方法が分からないから	261	30.3%
使用する時間がないから	104	12.1%
面白味や魅力がないから	103	12.0%

<男女計：70～74歳> N=596

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	425	71.3%
使用方法が分からないから	192	32.2%
使用する時間がないから	58	9.7%
面白味や魅力がないから	54	9.1%

<男女計：75～79歳> N=248

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	164	66.1%
使用方法が分からないから	96	38.7%
使用する時間がないから	13	5.2%
面白味や魅力がないから	14	5.6%

<男女計：80歳以上> N=102

	度数	割合
歩数が確認できればよいから	69	67.6%
使用方法が分からないから	41	40.2%
使用する時間がないから	7	6.9%
面白味や魅力がないから	5	4.9%

V 「よこはまウォーキングポイント事業」について

1 最もモチベーションにつながる感じる景品

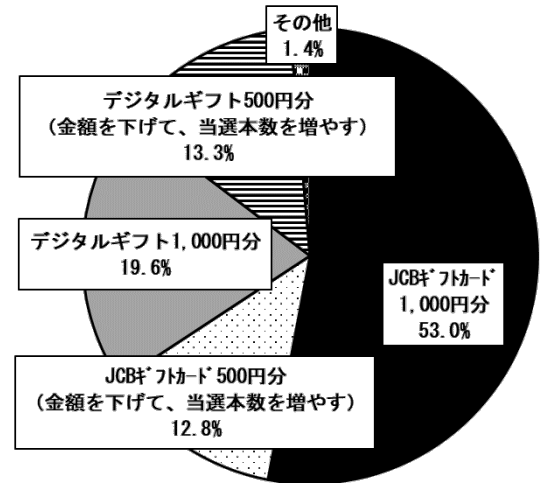
問 22 現在の定期抽選では、JCB ギフトカードが当たりますが、最もモチベーションにつながる感じる景品を教えてください。(ひとつ選択)

現在の景品と同様の「JCB ギフトカード1,000円分」と回答した人が一番多く(53.0%)、次いで「デジタルギフト1,000円分」(19.6%)となっていました。

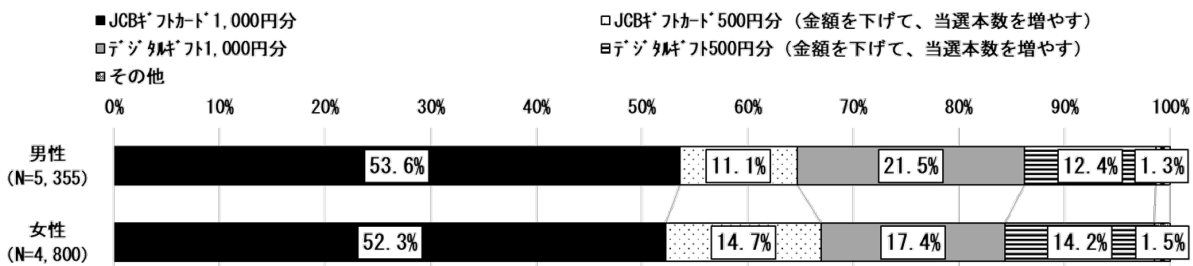
男女別、年代別に見ても「JCB ギフトカード1,000円分」と回答した人がどちらも最も多くなっていました。

N=10,155

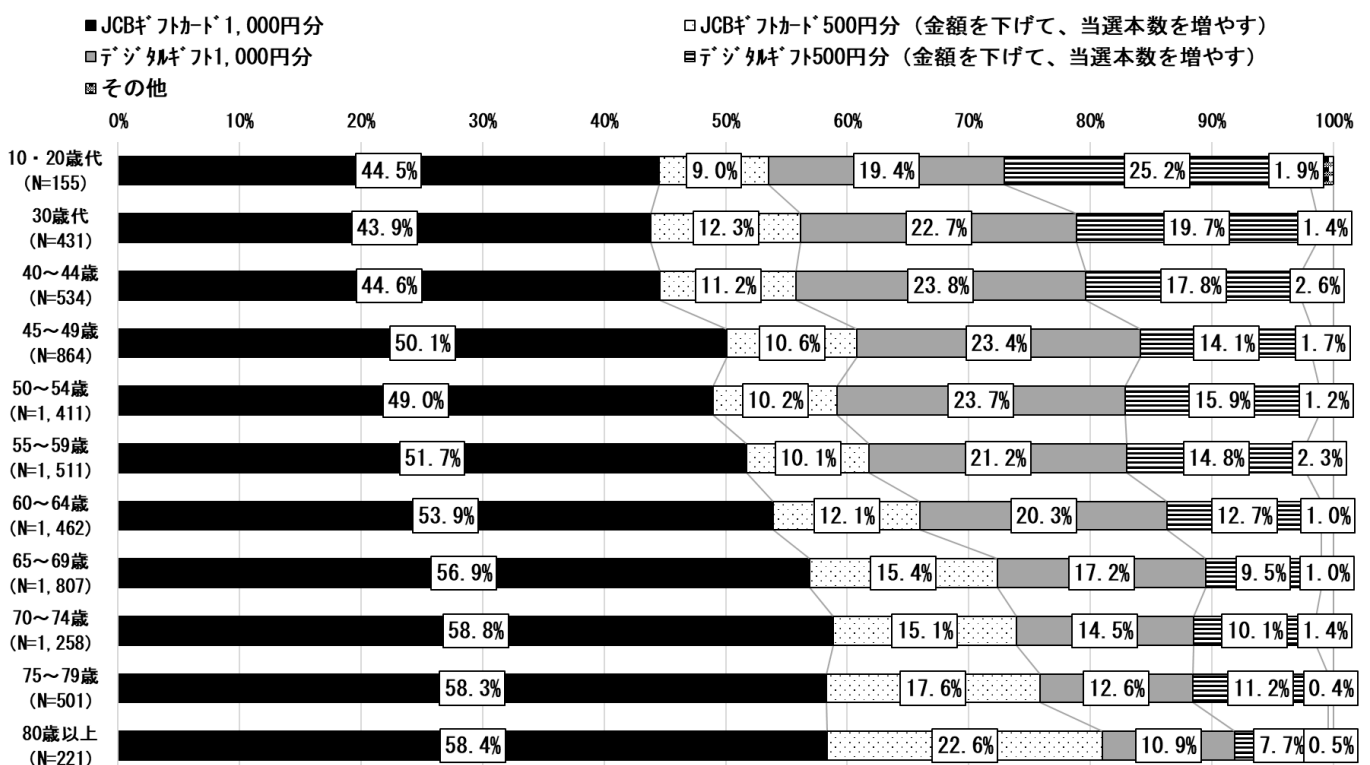
JCB ギフトカード 1,000円分	5,378	53.0%
デジタルギフト 1,000円分	1,988	19.6%
デジタルギフト 500円分 (金額を下げて、当選本数を増やす)	1,347	13.3%
JCB ギフトカード 500円分 (金額を下げて、当選本数を増やす)	1,300	12.8%
その他	142	1.4%



最もモチベーションにつながる感じる景品 (男女別) N=10,155 p<0.05



年代別の最もモチベーションにつながる感じる景品 (男女計) N=10,155 p<0.05



VI 「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 23 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 24 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68.3%でしたが、参加後に「運動している」人は86.7%と、18.4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38.8%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28%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=10,155

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。	1,579	15.5%	} 運動して いなかった人 31.6%
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。	1,632	16.1%	
運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。	3,029	29.8%	} 運動して いた人 68.3%
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。	360	3.5%	
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。	3,555	35.0%	

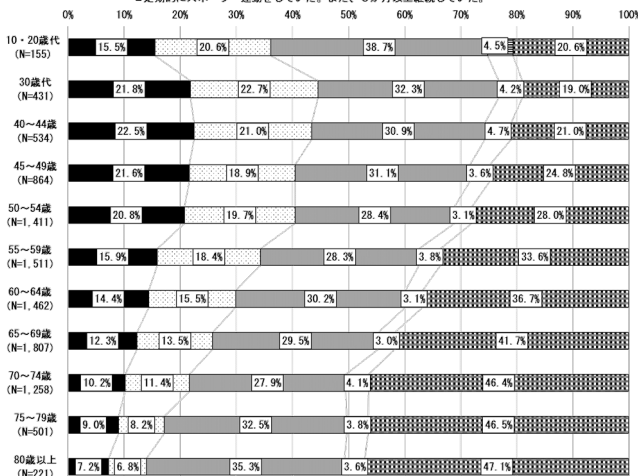


【参加後】 N=10,155

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)	2,060	20.3%	} 運動するよ うになっ た人 38.8%
2 運動するようになった(1以外)	1,883	18.5%	
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)	2,371	23.3%	} 以前から運 動してい る人 45.7%
4 以前と変わらず運動している(3以外)	2,272	22.4%	
5 運動量が減った (定期的でなくなった)	228	2.2%	} 運動してい ない人 13.2%
6 以前と変わらず運動していない	1,268	12.5%	
7 運動しなくなった	73	0.7%	

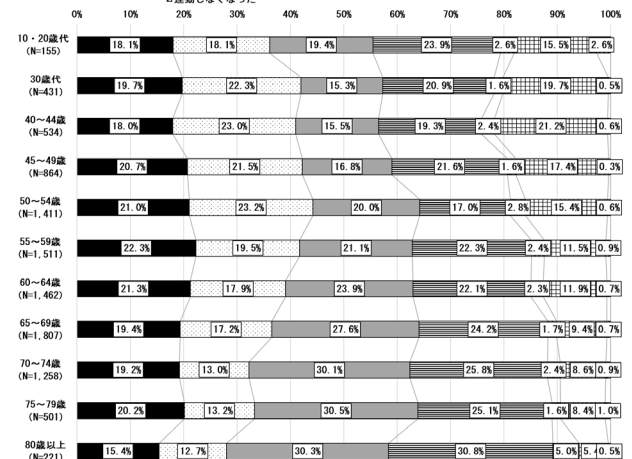
年代別の参加前の運動実施状況（男女計）N=10,155 p<0.05

■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（男女計）N=10,155 p<0.05

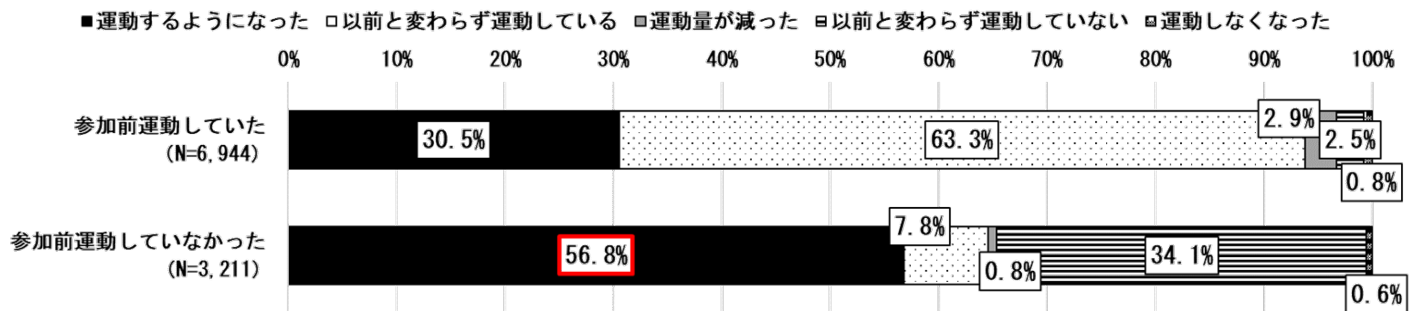
■運動するようになった（1日30分以上の運動を週2回以上）
○運動するようになった（1以外）
□以前と変わらず運動している（1日30分以上の運動を週2回以上）
◇以前と変わらず運動している（3以外）
◇運動量が減った（定期的でなくなった）
◇以前と変わらず運動していない
◇運動しなくなった



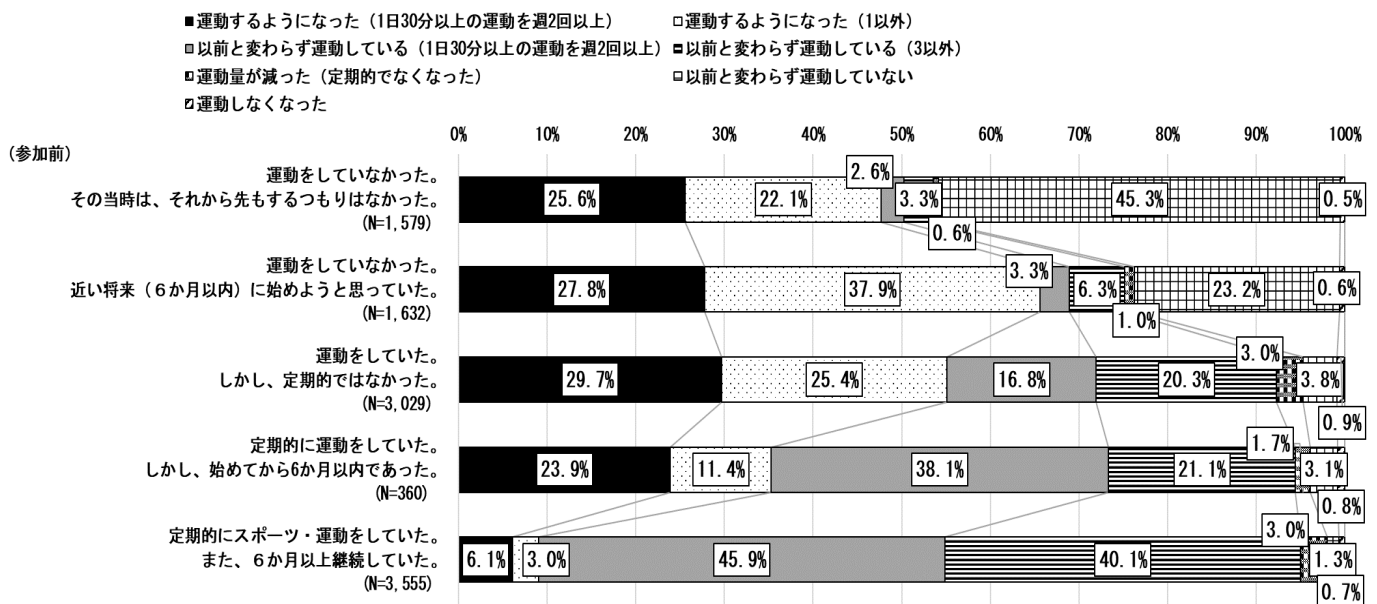
VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

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、56.8%でした。本事業が、運動を始めるきっかけになっています。

参加前の運動実施状況 × 参加後の運動実施状況 N=10,155 p<0.05



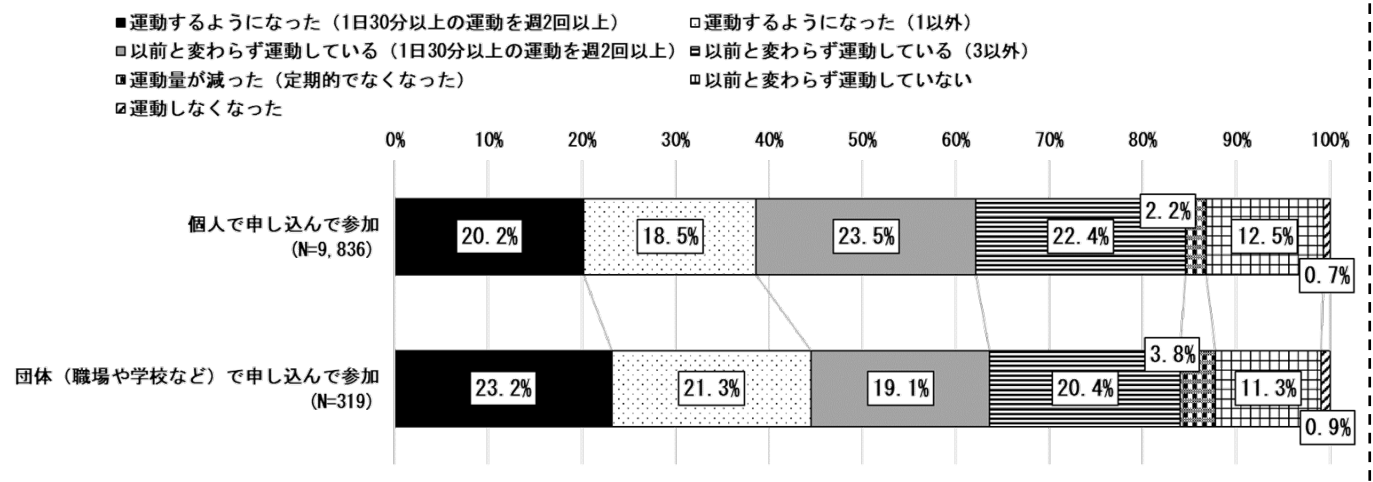
(参加後) 参加前の運動実施状況 × 参加後の運動実施状況 N=10,155 p<0.05



(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、団体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 × 参加後の運動実施状況 N=10,155 p=0.132



VI 「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 25 問 24 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)

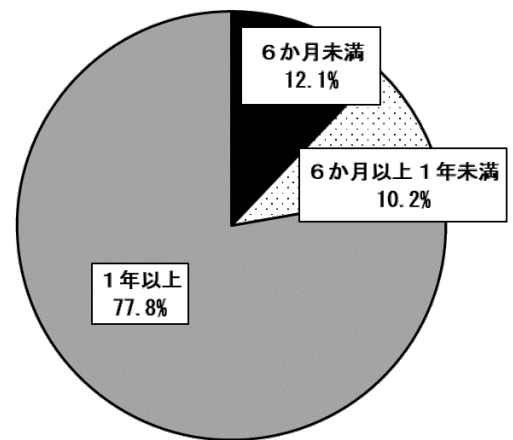
現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、77.8%でした。

男女別では、男性の方が女性よりも「1年以上」継続していると回答した人の割合が女性よりも高く、年代別では、45歳以上の年代で、「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。

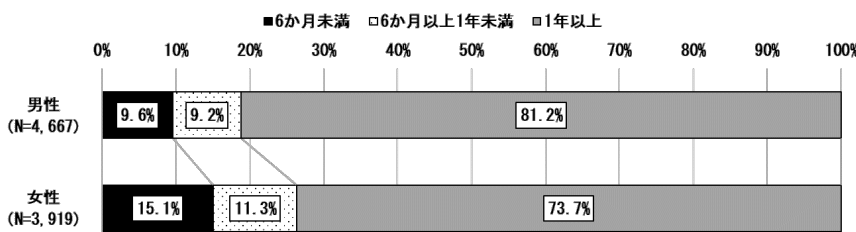
また、「参加後運動するようになった(1日30分以上の運動を週2回以上)」と回答した人は、69.5%の人がその状態を「1年以上」継続していると回答しており、本事業をきっかけに、運動が習慣となっていることがうかがえます。

N=8,586

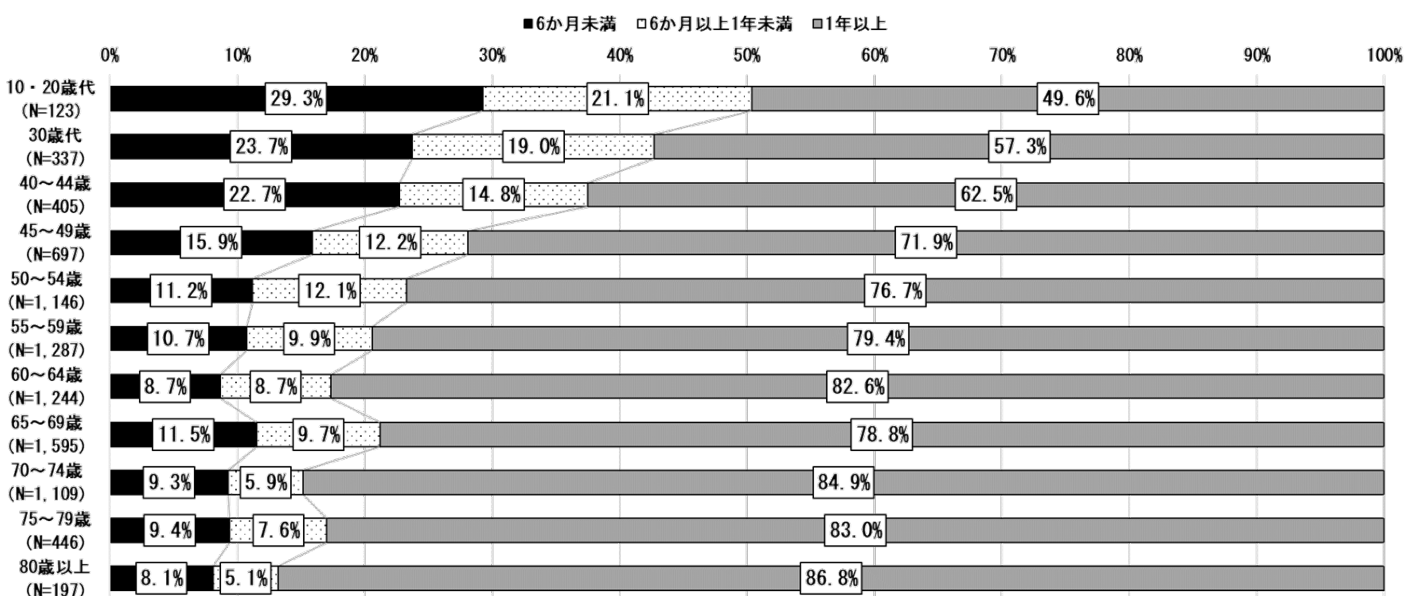
6か月未満	1,038	12.1%
6か月以上1年未満	872	10.2%
1年以上	6,676	77.8%



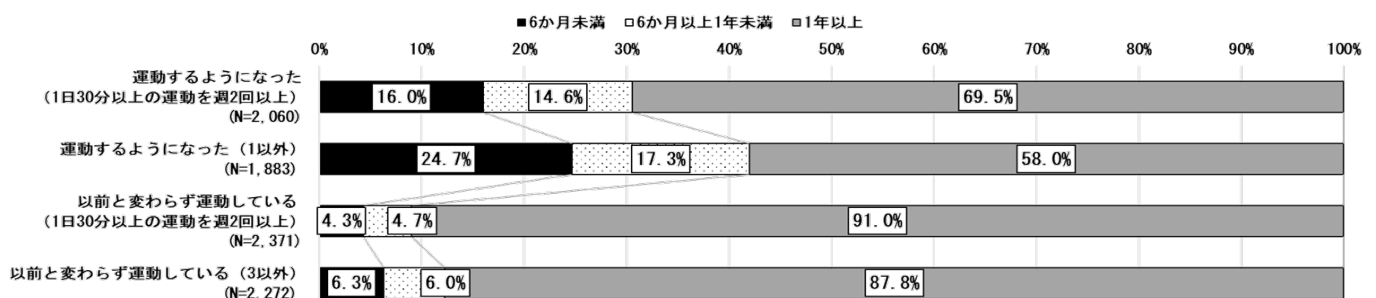
男女別の運動実施状況の継続期間 N=8,586 p<0.05



年代別の運動実施状況の継続期間 (男女計) N=8,586 p<0.05



参加後の運動実施状況×その継続期間 N=8,586 p<0.05



VI 「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

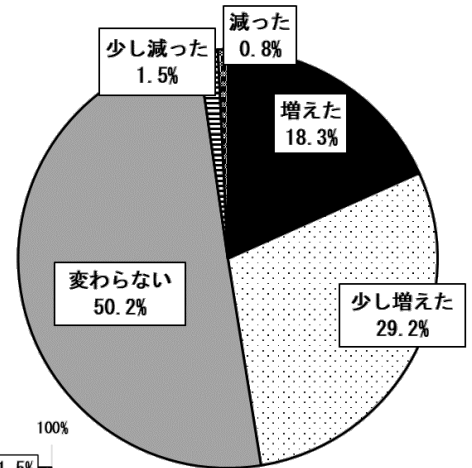
問 26 アプリ参加前と比べて、休日や仕事などの活動以外での外出頻度に変化はありますか？
(ひとつ選択)

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、47.5%でした。男女別では、「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人の割合は女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ました。

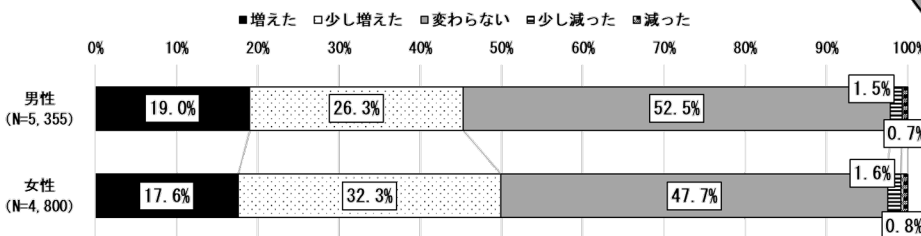
N=10,155

増えた	1,859	18.3%
少し増えた	2,962	29.2%
変わらない	5,102	50.2%
少し減った	155	1.5%
減った	77	0.8%

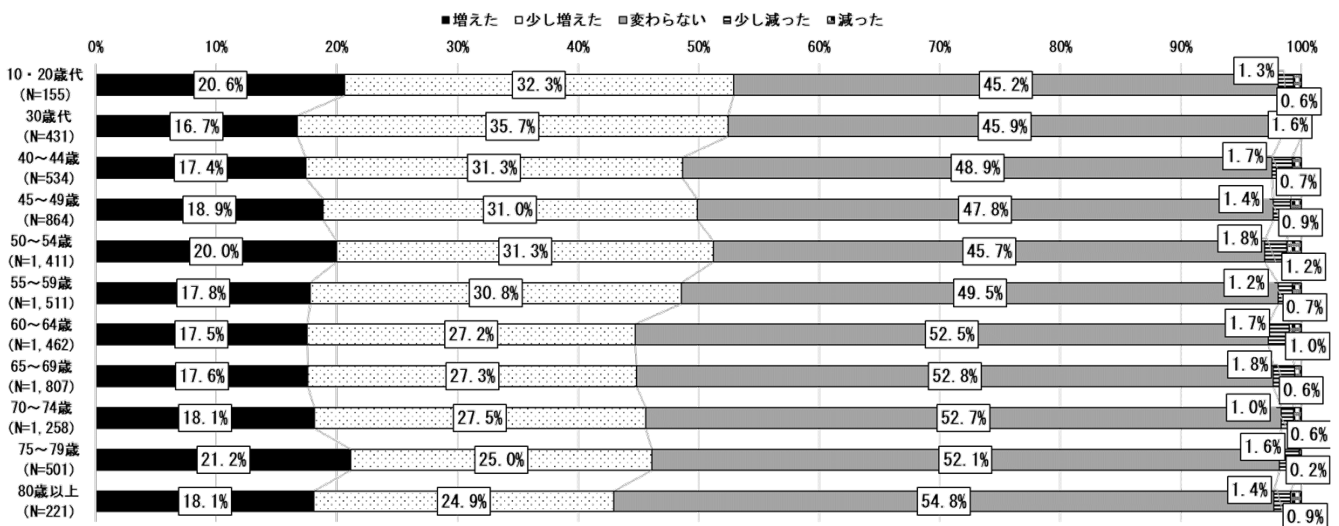
47.5%



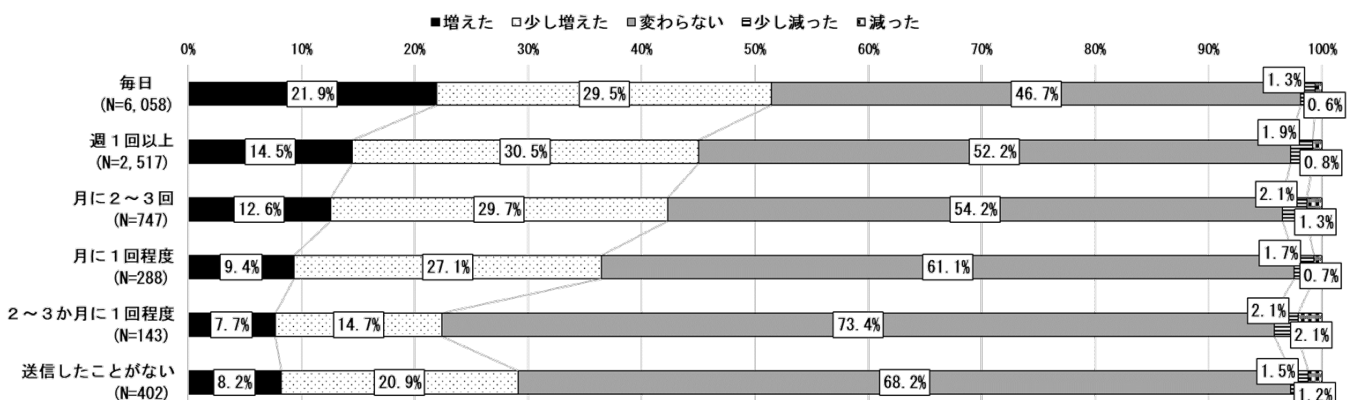
男女別の外出頻度の変化 N=10,155 p<0.05



年代別の外出頻度の変化 (男女計) N=10,155 p<0.05



歩数データ送信頻度×外出頻度の変化 N=10,155 p<0.05



VI 「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 27 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)

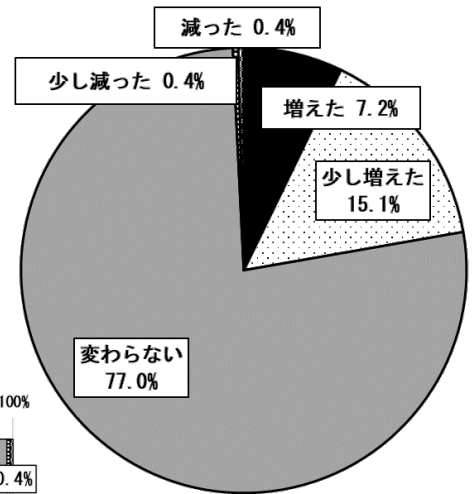
参加前に比べて、参加後に、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、22.3%でした。

年代別では、40歳から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。

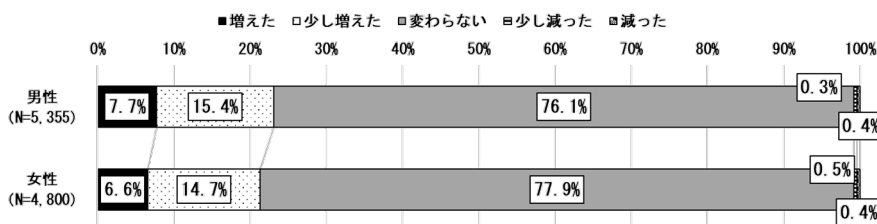
また、歩数を毎日送信している人が最も「増えた」と回答した人の割合が多くなっていました。

N=10,155

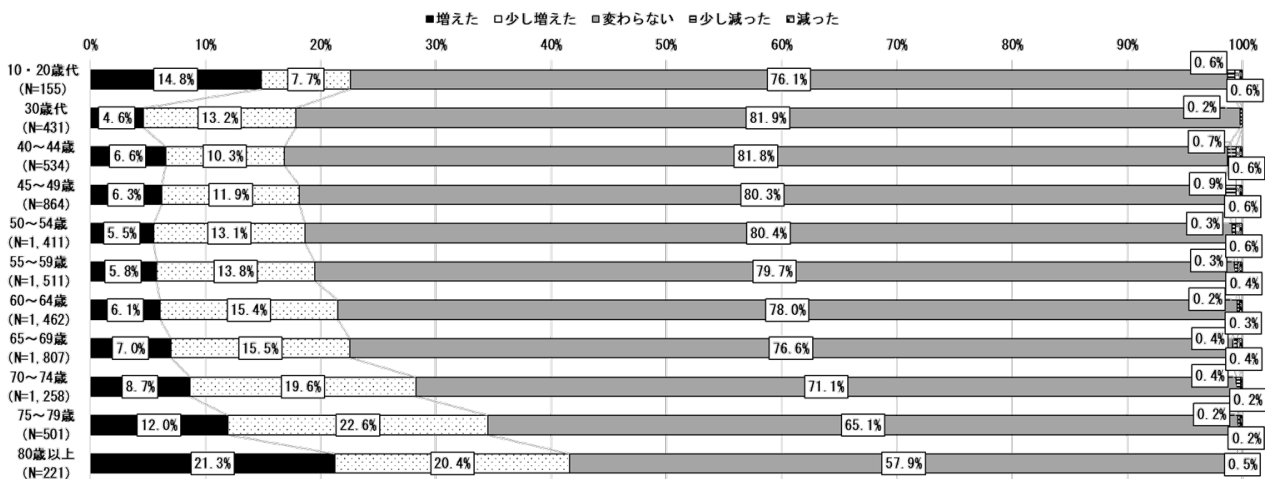
増えた	729	7.2%	} 22.3%
少し増えた	1,530	15.1%	
変わらない	7,816	77.0%	
少し減った	40	0.4%	
減った	40	0.4%	



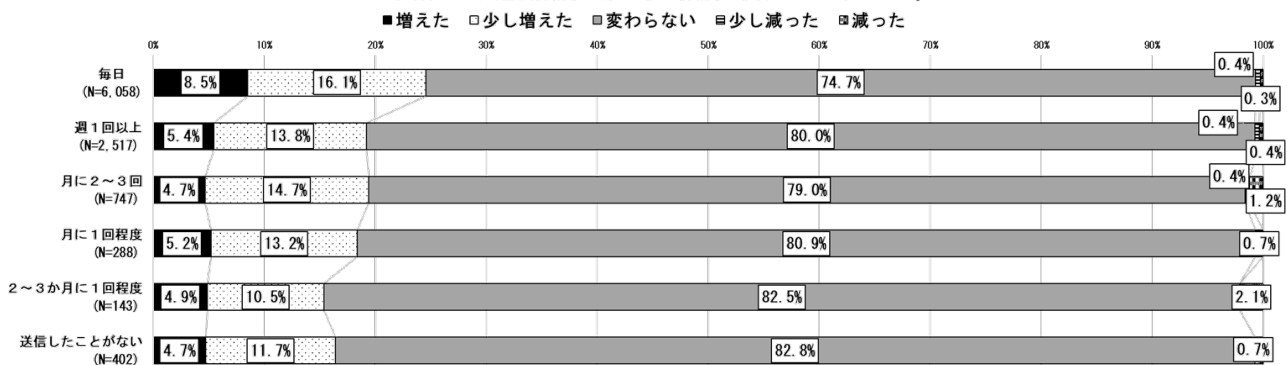
周囲の人との会話やあいさつの機会は増えた (男女別)
N=10,155 p=0.116



年代別のあいさつ頻度の変化 (男女計) N=10,155 p<0.05



歩数データ送信頻度×あいさつ頻度の変化 N=10,155 p<0.05



VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

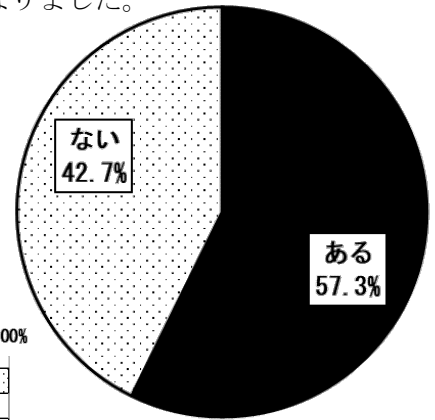
5 参加前・後の体調や習慣の変化内容

問 28 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)

参加前と比べて、体調や習慣に良い変化があったと回答した人が 57.3%でした。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、80歳以上の方の体調や習慣にいい変化があると回答した割合は、70.1%と最も高い割合となりました。

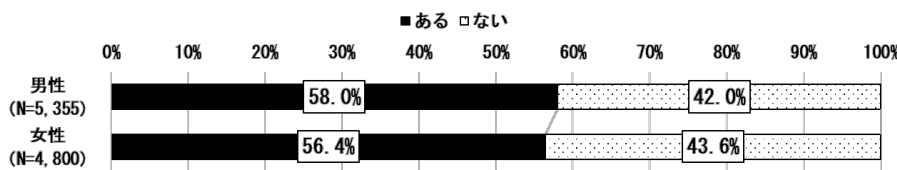
N=10,155

ある	5,817	57.3%
ない	4,338	42.7%



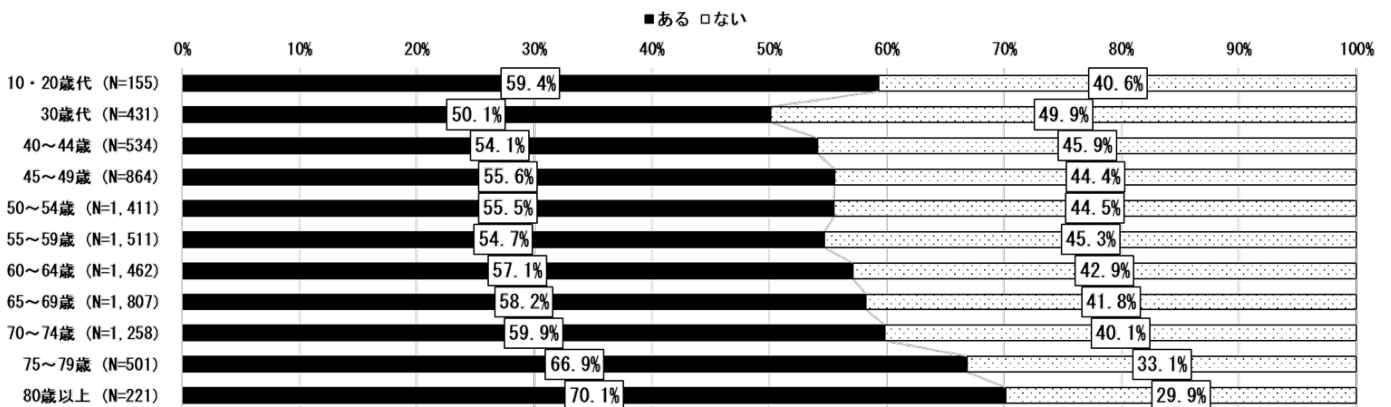
参加前と比べて体調や習慣に良い変化はあるか (男女別)

N=10,155 p=0.103



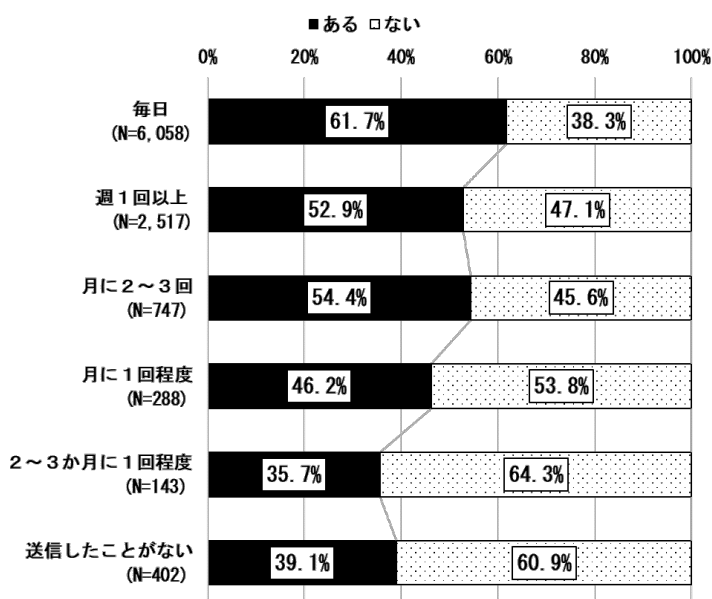
年代別の体調や習慣に良い変化はあるか (男女計)

N=10,155 p<0.05



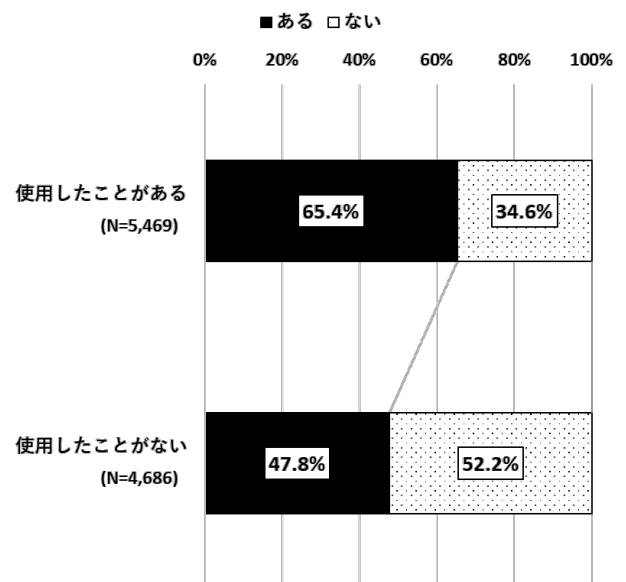
歩数データ送信頻度×体調や習慣に良い変化はあったか

N=10,155 p<0.05



アプリ機能使用有無×体調や習慣に良い変化は

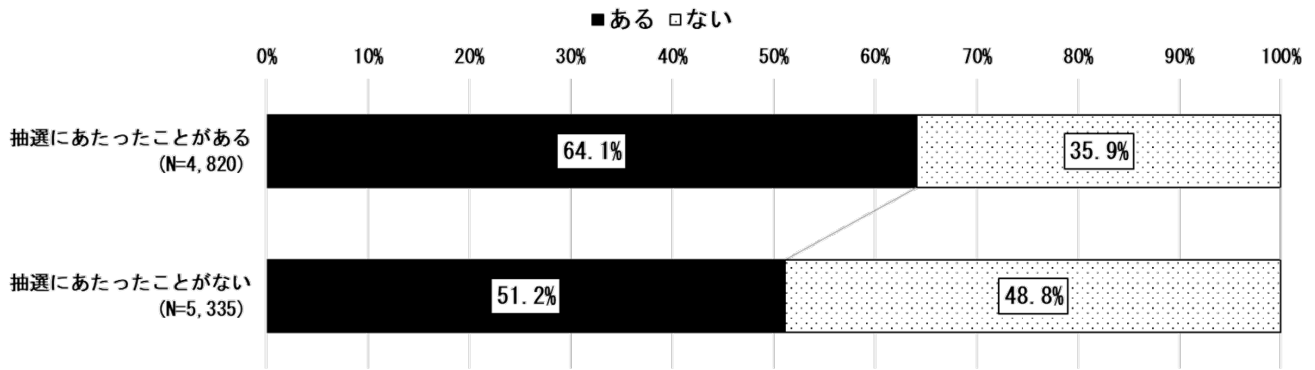
あったか N=10,155 p<0.05



(参考1) 当選の有無別の「体調や習慣の変化」

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

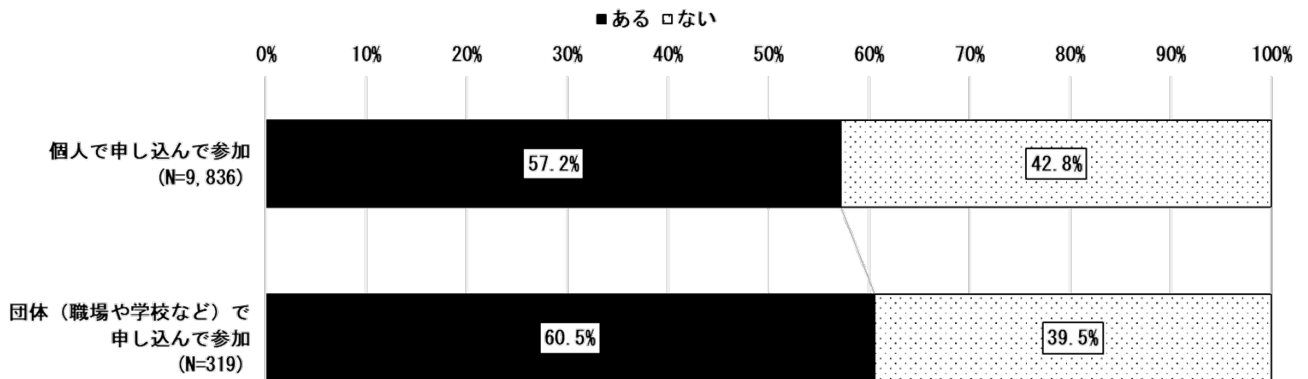
当選有無×体調や習慣に良い変化はあったか N=10,155 p<0.05



(参考2) 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、団体に申し込んで参加の方が、個人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。

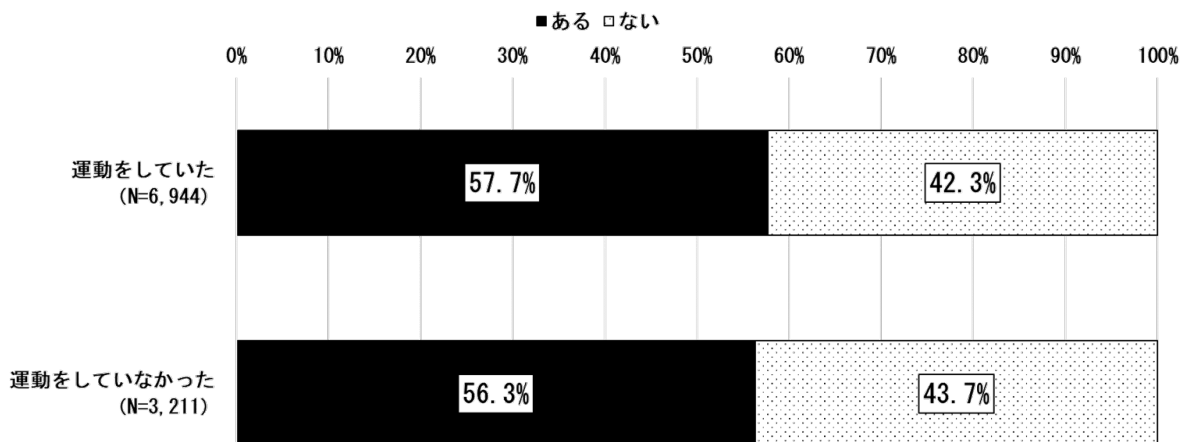
参加申込状況×体調や習慣に良い変化はあったか N=10,155 p=0.238



(参考3) 参加前の運動実施状況別の「参加前と比べて体調や習慣に良い変化はあるか」

参加前に運動をしていた方、運動をしていなかった方、どちらも、50%以上の方が、参加前と比べて体調や習慣に良い変化を感じている人が多くなっていました。

参加前の運動実施状況×参加前と比べて体調や習慣に良い変化はあるか N=10,155 p=0.191



VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

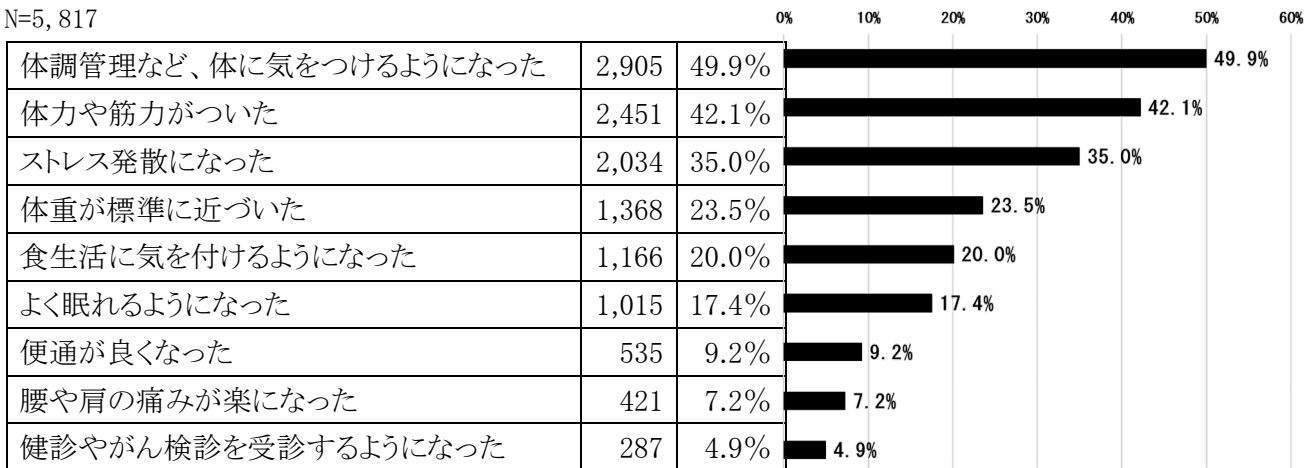
6 参加前・後の体調や習慣の変化内容

問 29 問 28 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。

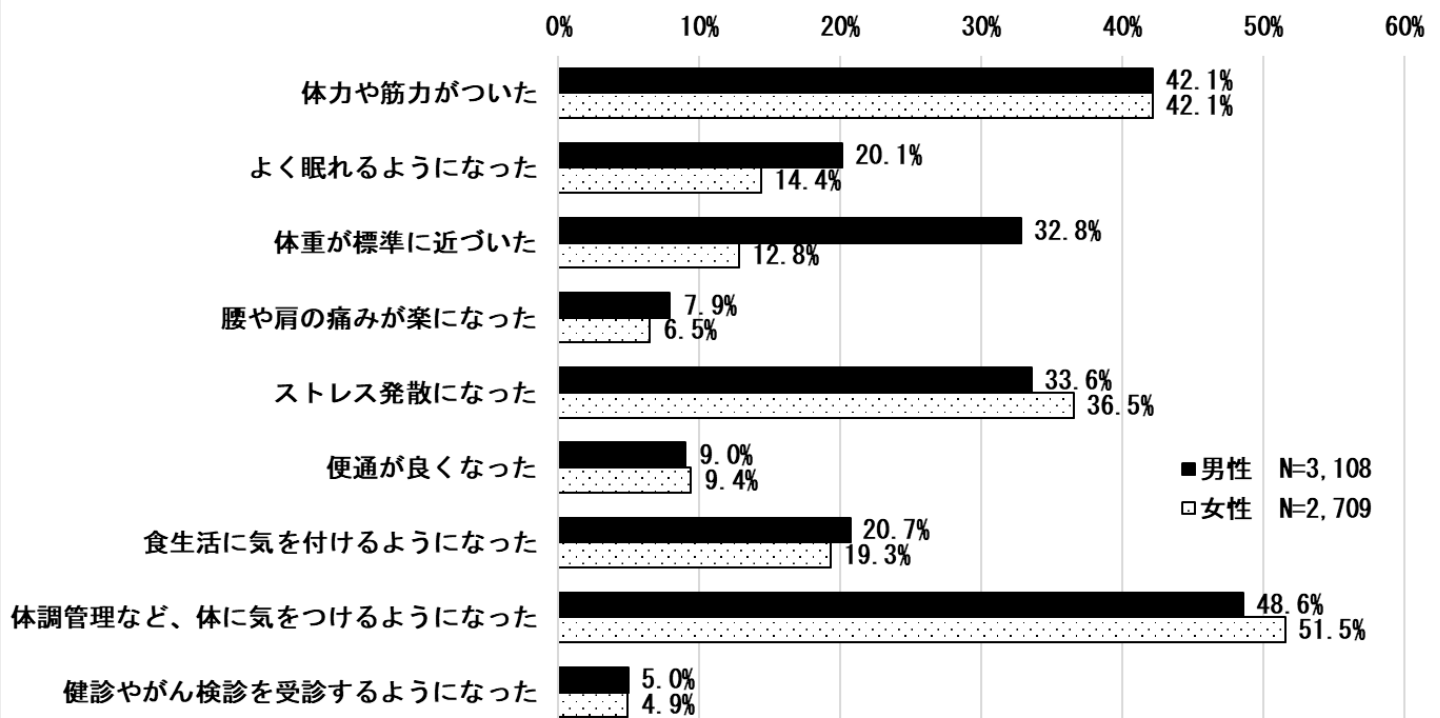
「体調管理など、体に気をつけるようになった」(49.9%) が最も多く、次いで「体力や筋力がついた」(42.1%)、「ストレス発散になった」(35.0%) の順でした。

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=5,817



男性 N=3,108 女性 N=2,709 (複数回答可)



VI 「ウォーキングポイントアプリ」参加前・後の状況と変化

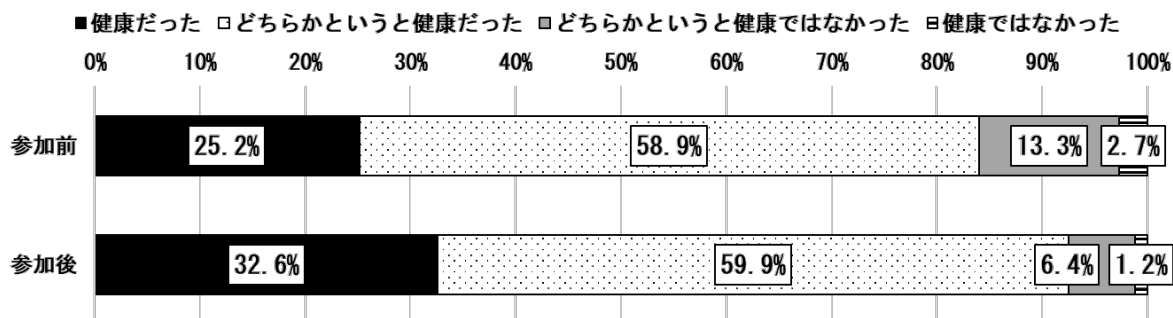
7 参加前・後の健康感

問 30 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 31 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）

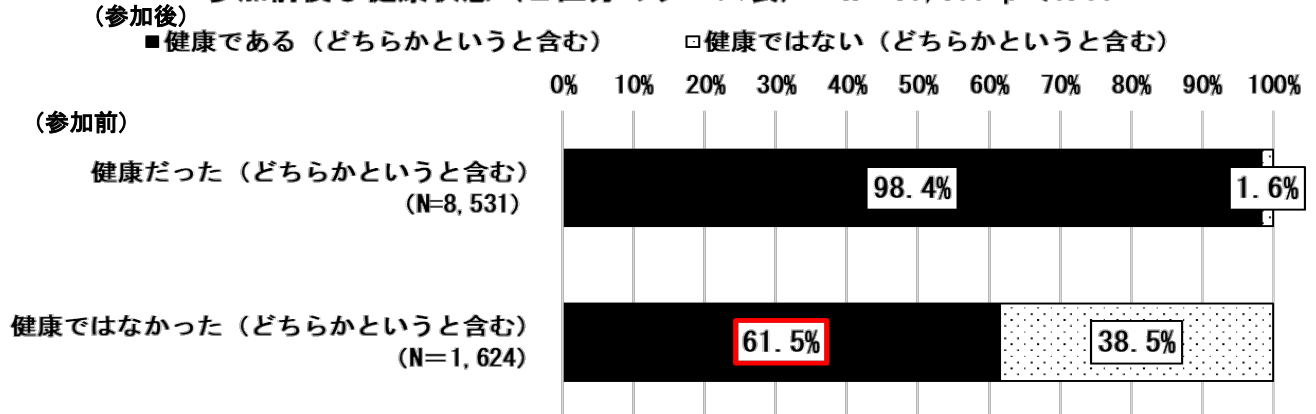
参加前に「健康だった（「どちらかという和健康だった」を含む）」と回答した人は、84.1%でしたが、参加後に「健康だった（「どちらかという和健康だった」を含む）」と回答した人は92.5%と8.4ポイント増えていました。また、参加前は「健康ではなかった（「どちらかという」と含む）」人のうち、61.5%の人が、参加後は「健康である（「どちらかという」と含む）」と回答し、健康感の向上が見られました。

	【参加前】N=10,155			【参加後】N=10,155		
健康だった	2,554	25.2%	健康だった人 84.1%	3,310	32.6%	健康な人 92.5%
どちらかという和健康だった	5,977	58.9%		6,082	59.9%	
どちらかという和健康ではなかった	1,350	13.3%	➡	645	6.4%	
健康ではなかった	274	2.7%		118	1.2%	

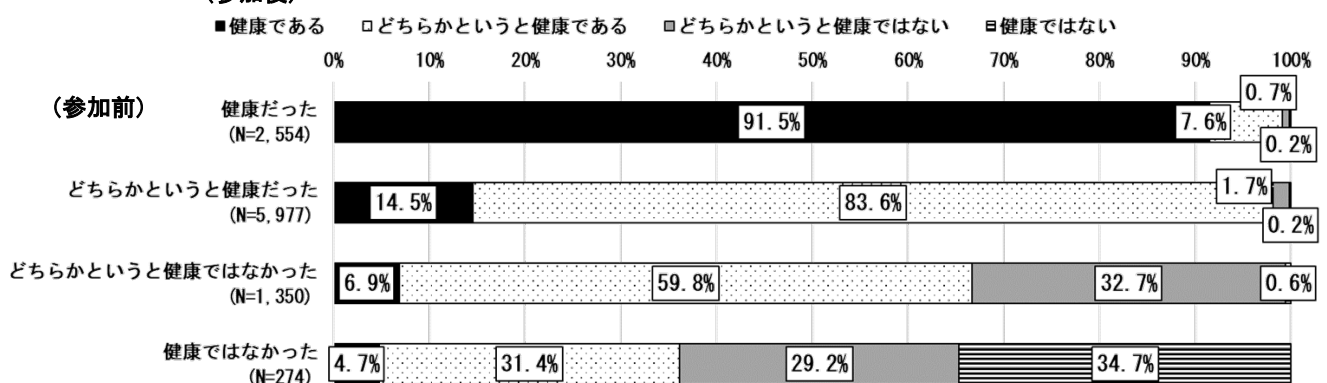
参加前後の単純集計比較 N=10,155



参加前後び健康状態（2区分のクロス表） N=10,155 p<0.05



(参加後) 参加前後の健康状態（4区分のクロス表） N=10,155 p<0.05



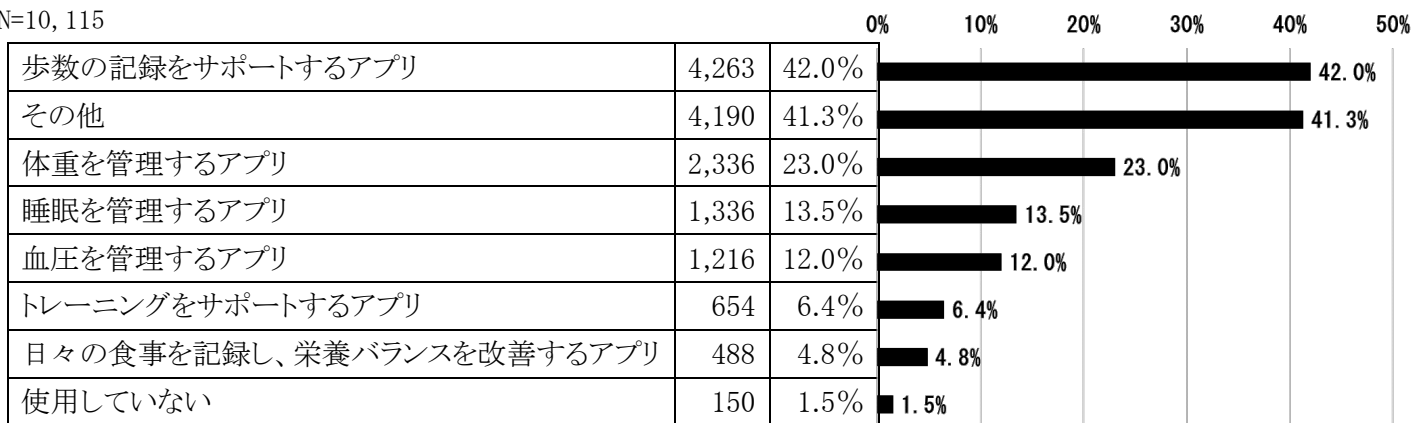
VII 健康アプリについて

1 健康アプリの利用状況

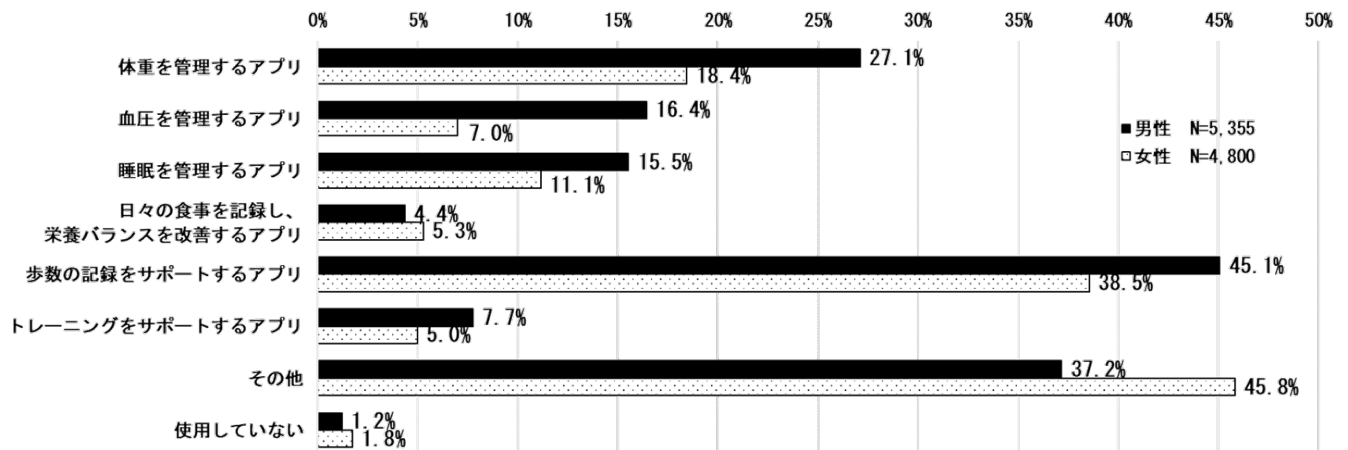
問 32 あなたは現在、よこはまウォーキングポイントアプリ以外に、健康に関するスマートフォンアプリを利用していますか

「歩数の記録をサポートするアプリ」(42.0%) が最も多く、次いで「その他」(41.3%)、「体重を管理するアプリ」(23.0%) の順になっていました。また、男女別では、男性は「歩数の記録をサポートするアプリ」、女性「その他」が最も多くなっていました。年代別では、64歳までは「歩数の記録をサポートするアプリ」、65歳以上「その他」が最も多くなっていました。

N=10,115



利用している健康アプリ 男女別（複数選択可）



【男女計：10・20歳代】

N=155

	度数	割合
体重を管理するアプリ	41	26.5%
血圧を管理するアプリ	5	3.2%
睡眠を管理するアプリ	16	10.3%
日々の食事を記録し、栄養バランスを改善するアプリ	11	7.1%
歩数の記録をサポートするアプリ	63	40.6%
トレーニングをサポートするアプリ	12	7.7%
その他	58	37.4%
使用していない	1	0.6%

【男女計：30歳代】

N=431

	度数	割合
体重を管理するアプリ	107	24.8%
血圧を管理するアプリ	15	3.5%
睡眠を管理するアプリ	59	13.7%
日々の食事を記録し、栄養バランスを改善するアプリ	30	7.0%
歩数の記録をサポートするアプリ	187	43.4%
トレーニングをサポートするアプリ	38	8.8%
その他	157	36.4%
使用していない	5	1.2%

【男女計：40～44歳】

N=534

	度数	割合
体重を管理するアプリ	135	25.3%
血圧を管理するアプリ	20	3.7%
睡眠を管理するアプリ	77	14.4%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	43	8.1%
歩数の記録をサポートするアプリ	229	42.9%
トレーニングをサポートするアプリ	48	9.0%
その他	196	36.7%
使用していない	15	2.8%

【男女計：45～49歳】

N=864

	度数	割合
体重を管理するアプリ	227	26.3%
血圧を管理するアプリ	68	7.9%
睡眠を管理するアプリ	117	13.5%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	51	5.9%
歩数の記録をサポートするアプリ	368	42.6%
トレーニングをサポートするアプリ	75	8.7%
その他	317	36.7%
使用していない	23	2.7%

【男女計：50～54歳】

N=1,411

	度数	割合
体重を管理するアプリ	369	26.2%
血圧を管理するアプリ	144	10.2%
睡眠を管理するアプリ	236	16.7%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	91	6.4%
歩数の記録をサポートするアプリ	628	44.5%
トレーニングをサポートするアプリ	127	9.0%
その他	515	36.5%
使用していない	14	1.0%

【男女計：55～59歳】

N=1,511

	度数	割合
体重を管理するアプリ	384	25.4%
血圧を管理するアプリ	190	12.6%
睡眠を管理するアプリ	245	16.2%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	87	5.8%
歩数の記録をサポートするアプリ	727	48.1%
トレーニングをサポートするアプリ	126	8.3%
その他	524	34.7%
使用していない	24	1.6%

【男女計：60～64歳】

N=1,462

	度数	割合
体重を管理するアプリ	351	24.0%
血圧を管理するアプリ	223	15.3%
睡眠を管理するアプリ	199	13.6%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	68	4.7%
歩数の記録をサポートするアプリ	643	44.0%
トレーニングをサポートするアプリ	88	6.0%
その他	593	40.6%
使用していない	17	1.2%

【男女計：65～69歳】

N=1,807

	度数	割合
体重を管理するアプリ	396	21.9%
血圧を管理するアプリ	269	14.9%
睡眠を管理するアプリ	213	11.8%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	60	3.3%
歩数の記録をサポートするアプリ	748	41.4%
トレーニングをサポートするアプリ	79	4.4%
その他	799	44.2%
使用していない	27	1.5%

【男女計：70～74歳】

N=1,258

	度数	割合
体重を管理するアプリ	223	17.7%
血圧を管理するアプリ	180	14.3%
睡眠を管理するアプリ	141	11.2%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	36	2.9%
歩数の記録をサポートするアプリ	435	34.6%
トレーニングをサポートするアプリ	47	3.7%
その他	624	49.6%
使用していない	22	1.7%

【男女計：75～79歳】

N=501

	度数	割合
体重を管理するアプリ	75	15.0%
血圧を管理するアプリ	69	13.8%
睡眠を管理するアプリ	48	9.6%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	9	1.8%
歩数の記録をサポートするアプリ	159	31.7%
トレーニングをサポートするアプリ	13	2.6%
その他	287	57.3%
使用していない	2	0.4%

【男女計：80歳以上】

N=221

	度数	割合
体重を管理するアプリ	28	12.7%
血圧を管理するアプリ	33	14.9%
睡眠を管理するアプリ	15	6.8%
日々の食事を記録し、 栄養バランスを改善するアプリ	2	0.9%
歩数の記録をサポートするアプリ	76	34.4%
トレーニングをサポートするアプリ	1	0.5%
その他	120	54.3%
使用していない	0	0.0%

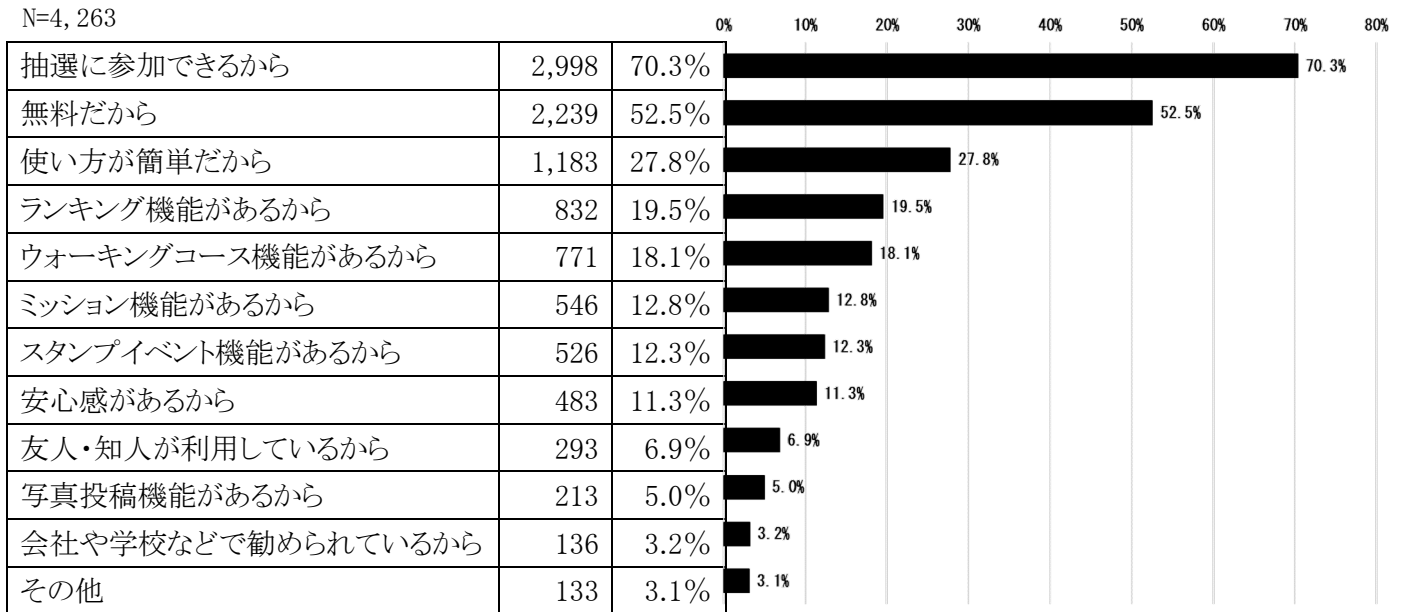
VII 健康アプリについて

2 歩数計アプリの利用理由

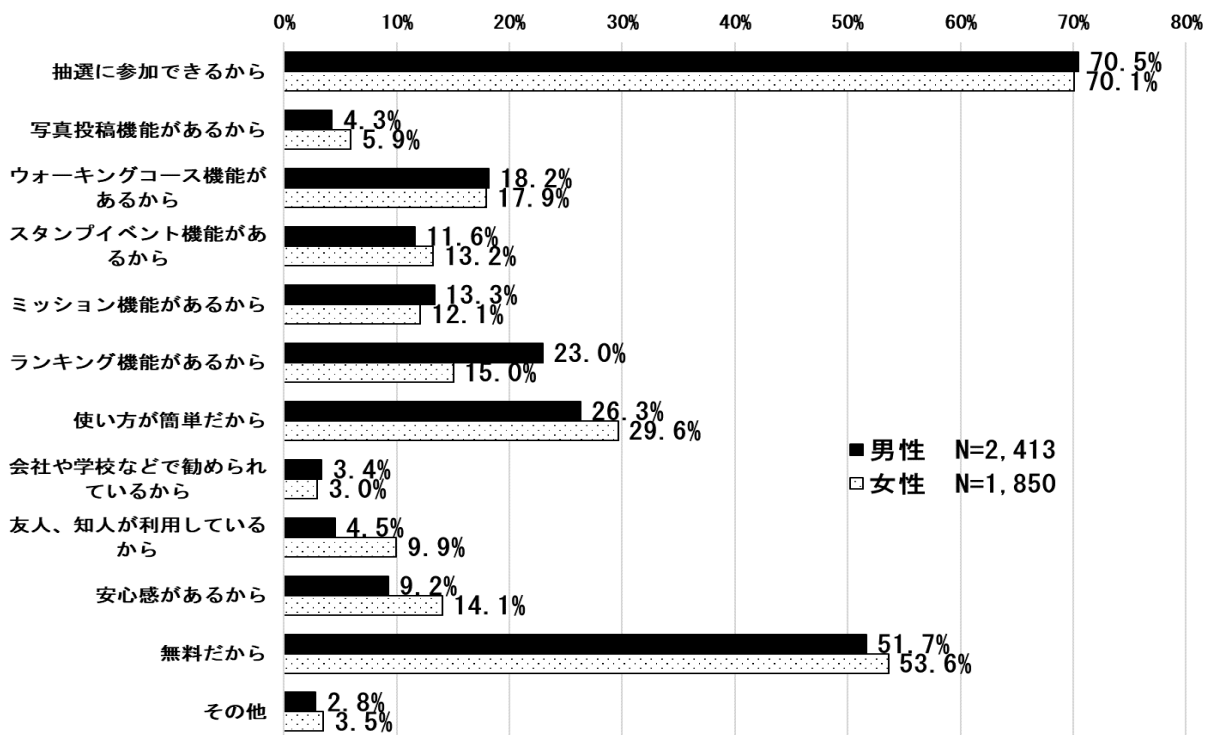
問 33 問 32 で「5. 歩数の記録をサポートするアプリ」を選択した方に伺います。

あなたが、よこはまウォーキングポイントアプリを利用している理由はどれですか。（複数選択可）

「抽選に参加できるから」（70.3%）が最も多く、次いで「無料だから」（52.5%）、「使い方が簡単だから」（27.8%）の順になっていました。年代別では、80歳以上は「無料だから」、それ以外の年代では、「抽選に参加できるから」が最も多くなっていました。



よこはまウォーキングポイントアプリを使用している理由 男女別（複数選択可）



【男女計：10・20歳代】

N=63

	度数	割合
抽選に参加できるから	56	88.9%
写真投稿機能があるから	0	0.0%
ウォーキングコース機能があるから	7	11.1%
スタンプイベント機能があるから	6	9.5%
ミッション機能があるから	6	9.5%
ランキング機能があるから	7	11.1%
使い方が簡単だから	14	22.2%
会社や学校などで勧められているから	7	11.1%
友人、知人が利用しているから	5	7.9%
安心感があるから	8	12.7%
無料だから	32	50.8%
その他	1	1.6%

【男女計：30歳代】

N=187

	度数	割合
抽選に参加できるから	160	85.6%
写真投稿機能があるから	2	1.1%
ウォーキングコース機能があるから	22	11.8%
スタンプイベント機能があるから	30	16.0%
ミッション機能があるから	24	12.8%
ランキング機能があるから	28	15.0%
使い方が簡単だから	41	21.9%
会社や学校などで勧められているから	13	7.0%
友人、知人が利用しているから	13	7.0%
安心感があるから	18	9.6%
無料だから	95	50.8%
その他	7	3.7%

【男女計：40～44歳】

N=229

	度数	割合
抽選に参加できるから	187	81.7%
写真投稿機能があるから	4	1.7%
ウォーキングコース機能があるから	22	9.6%
スタンプイベント機能があるから	30	13.1%
ミッション機能があるから	33	14.4%
ランキング機能があるから	34	14.8%
使い方が簡単だから	51	22.3%
会社や学校などで勧められているから	8	3.5%
友人、知人が利用しているから	16	7.0%
安心感があるから	25	10.9%
無料だから	122	53.3%
その他	8	3.5%

【男女計：45～49歳】

N=368

	度数	割合
抽選に参加できるから	302	82.1%
写真投稿機能があるから	14	3.8%
ウォーキングコース機能があるから	54	14.7%
スタンプイベント機能があるから	46	12.5%
ミッション機能があるから	55	14.9%
ランキング機能があるから	63	17.1%
使い方が簡単だから	95	25.8%
会社や学校などで勧められているから	20	5.4%
友人、知人が利用しているから	21	5.7%
安心感があるから	45	12.2%
無料だから	211	57.3%
その他	12	3.3%

【男女計：50～54歳】

N=628

	度数	割合
抽選に参加できるから	475	75.6%
写真投稿機能があるから	36	5.7%
ウォーキングコース機能があるから	95	15.1%
スタンプイベント機能があるから	84	13.4%
ミッション機能があるから	96	15.3%
ランキング機能があるから	97	15.4%
使い方が簡単だから	146	23.2%
会社や学校などで勧められているから	24	3.8%
友人、知人が利用しているから	45	7.2%
安心感があるから	52	8.3%
無料だから	338	53.8%
その他	28	4.5%

【男女計：55～59歳】

N=727

	度数	割合
抽選に参加できるから	513	70.6%
写真投稿機能があるから	32	4.4%
ウォーキングコース機能があるから	131	18.0%
スタンプイベント機能があるから	103	14.2%
ミッション機能があるから	91	12.5%
ランキング機能があるから	121	16.6%
使い方が簡単だから	205	28.2%
会社や学校などで勧められているから	29	4.0%
友人、知人が利用しているから	54	7.4%
安心感があるから	67	9.2%
無料だから	376	51.7%
その他	21	2.9%

【男女計：60～64歳】

N=643

	度数	割合
抽選に参加できるから	441	68.6%
写真投稿機能があるから	36	5.6%
ウォーキングコース機能があるから	135	21.0%
スタンプイベント機能があるから	94	14.6%
ミッション機能があるから	95	14.8%
ランキング機能があるから	158	24.6%
使い方が簡単だから	210	32.7%
会社や学校などで勧められているから	22	3.4%
友人、知人が利用しているから	45	7.0%
安心感があるから	69	10.7%
無料だから	335	52.1%
その他	18	2.8%

【男女計：65～69歳】

N=748

	度数	割合
抽選に参加できるから	474	63.4%
写真投稿機能があるから	39	5.2%
ウォーキングコース機能があるから	164	21.9%
スタンプイベント機能があるから	86	11.5%
ミッション機能があるから	81	10.8%
ランキング機能があるから	144	19.3%
使い方が簡単だから	193	25.8%
会社や学校などで勧められているから	11	1.5%
友人、知人が利用しているから	43	5.7%
安心感があるから	88	11.8%
無料だから	373	49.9%
その他	25	3.3%

【男女計：70～74歳】

N=435

	度数	割合
抽選に参加できるから	262	60.2%
写真投稿機能があるから	28	6.4%
ウォーキングコース機能があるから	84	19.3%
スタンプイベント機能があるから	29	6.7%
ミッション機能があるから	43	9.9%
ランキング機能があるから	119	27.4%
使い方が簡単だから	148	34.0%
会社や学校などで勧められているから	2	0.5%
友人、知人が利用しているから	35	8.0%
安心感があるから	71	16.3%
無料だから	228	52.4%
その他	11	2.5%

【男女計：75～79歳】

N=159

	度数	割合
抽選に参加できるから	93	58.5%
写真投稿機能があるから	13	8.2%
ウォーキングコース機能があるから	37	23.3%
スタンプイベント機能があるから	11	6.9%
ミッション機能があるから	16	10.1%
ランキング機能があるから	37	23.3%
使い方が簡単だから	55	34.6%
会社や学校などで勧められているから	0	0.0%
友人、知人が利用しているから	14	8.8%
安心感があるから	26	16.4%
無料だから	93	58.5%
その他	2	1.3%

【男女計：80歳以上】

N=76

	度数	割合
抽選に参加できるから	35	46.1%
写真投稿機能があるから	9	11.8%
ウォーキングコース機能があるから	20	26.3%
スタンプイベント機能があるから	7	9.2%
ミッション機能があるから	6	7.9%
ランキング機能があるから	24	31.6%
使い方が簡単だから	25	32.9%
会社や学校などで勧められているから	0	0.0%
友人、知人が利用しているから	2	2.6%
安心感があるから	14	18.4%
無料だから	36	47.4%
その他	0	0.0%

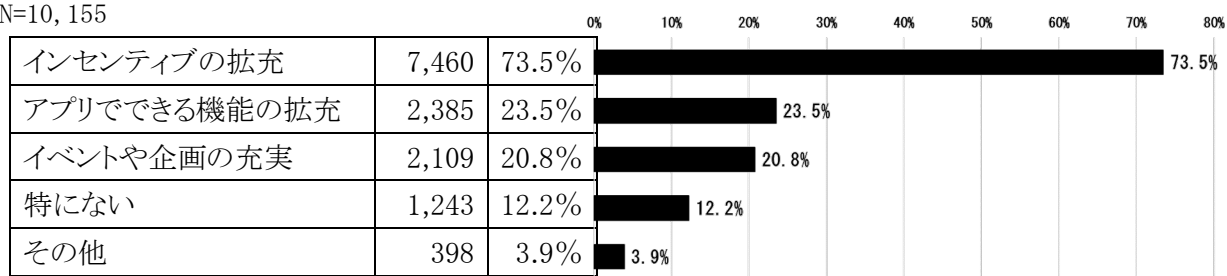
VII 健康アプリについて

3 歩数計アプリへの期待

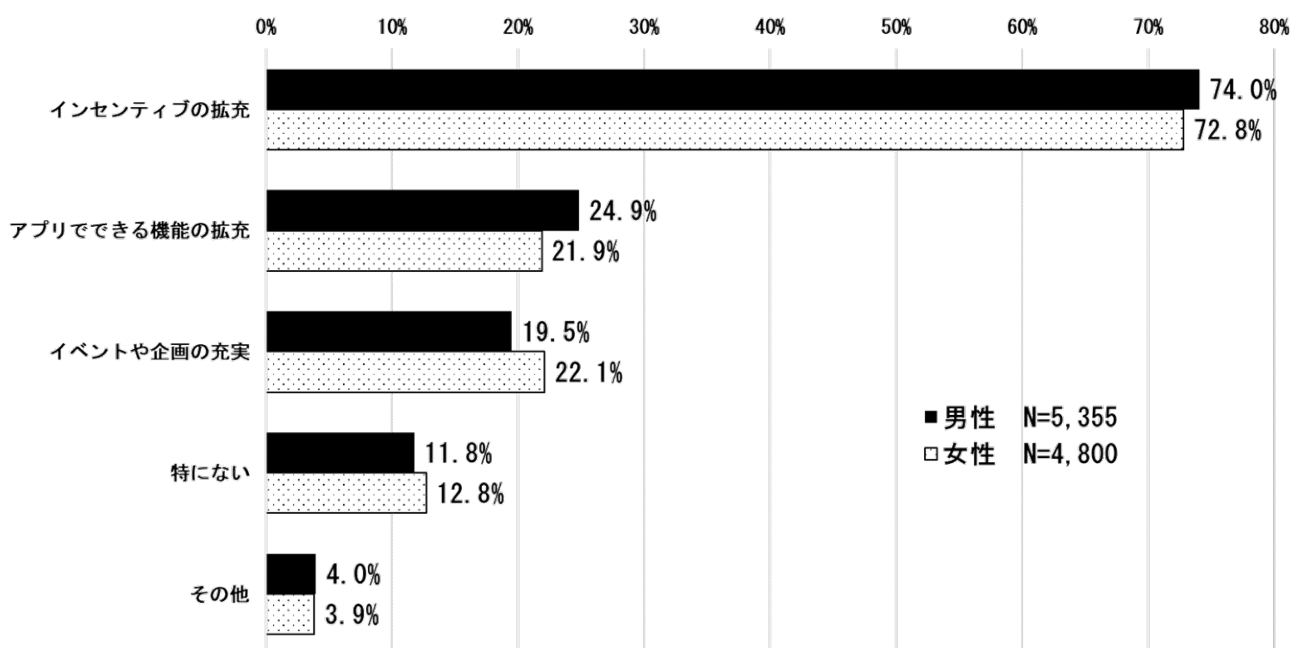
問 34 今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する要素があれば教えてください。(複数選択可)

「インセンティブの拡充」(73.5%)が最も多く、次いで「アプリでできる機能の拡充」(23.5%)、「イベントや企画の充実」(20.8%)の順になっていました。年代別では、すべての年代で「インセンティブの拡充」が最も多く、次いで49歳までが「イベントや企画の充実」、50歳以上が「アプリでできる機能の充実」となっていました。

N=10,155



よこはまウォーキングポイントアプリに期待する要素 男女計(複数選択可)



【男女計：10・20歳代】 N=155

	度数	割合
インセンティブの拡充	131	84.5%
アプリでできる機能の拡充	35	22.6%
イベントや企画の充実	46	29.7%
特にない	7	4.5%
その他	4	2.6%

【男女計：30歳代】 N=431

	度数	割合
インセンティブの拡充	371	86.1%
アプリでできる機能の拡充	79	18.3%
イベントや企画の充実	110	25.5%
特にない	22	5.1%
その他	19	4.4%

【男女計：40～44歳】 N=534

	度数	割合
インセンティブの拡充	469	87.8%
アプリでできる機能の拡充	112	21.0%
イベントや企画の充実	145	27.2%
特にない	21	3.9%
その他	22	4.1%

【男女計：45～49歳】 N=864

	度数	割合
インセンティブの拡充	725	83.9%
アプリでできる機能の拡充	185	21.4%
イベントや企画の充実	196	22.7%
特にない	50	5.8%
その他	33	3.8%

【男女計：50～54歳】 N=1,411

	度数	割合
インセンティブの拡充	1154	81.8%
アプリでできる機能の拡充	332	23.5%
イベントや企画の充実	293	20.8%
特にない	102	7.2%
その他	73	5.2%

【男女計：55～59歳】 N=1,511

	度数	割合
インセンティブの拡充	1166	77.2%
アプリでできる機能の拡充	351	23.2%
イベントや企画の充実	339	22.4%
特にない	138	9.1%
その他	62	4.1%

【男女計：60～64歳】 N=1,462

	度数	割合
インセンティブの拡充	1065	72.8%
アプリでできる機能の拡充	350	23.9%
イベントや企画の充実	300	20.5%
特にない	180	12.3%
その他	64	4.4%

【男女計：65～69歳】 N=1,807

	度数	割合
インセンティブの拡充	1214	67.2%
アプリでできる機能の拡充	439	24.3%
イベントや企画の充実	357	19.8%
特にない	277	15.3%
その他	64	3.5%

【男女計：70～74歳】 N=1,258

	度数	割合
インセンティブの拡充	777	61.8%
アプリでできる機能の拡充	308	24.5%
イベントや企画の充実	205	16.3%
特にない	262	20.8%
その他	45	3.6%

【男女計：75～79歳】 N=501

	度数	割合
インセンティブの拡充	275	54.9%
アプリでできる機能の拡充	134	26.7%
イベントや企画の充実	85	17.0%
特にない	121	24.2%
その他	7	1.4%

【男女計：80歳以上】 N=221

	度数	割合
インセンティブの拡充	113	51.1%
アプリでできる機能の拡充	60	27.1%
イベントや企画の充実	33	14.9%
特にない	63	28.5%
その他	5	2.3%

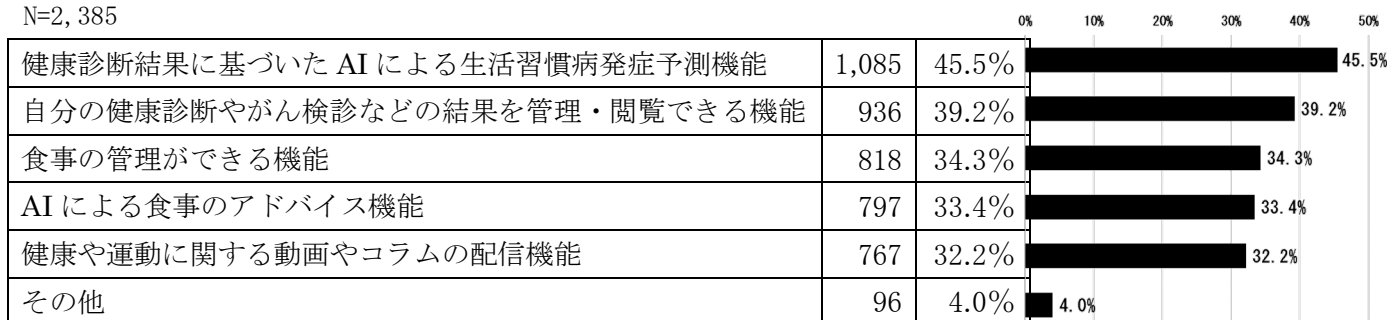
VII 健康アプリについて

4 歩数計アプリへ期待する機能

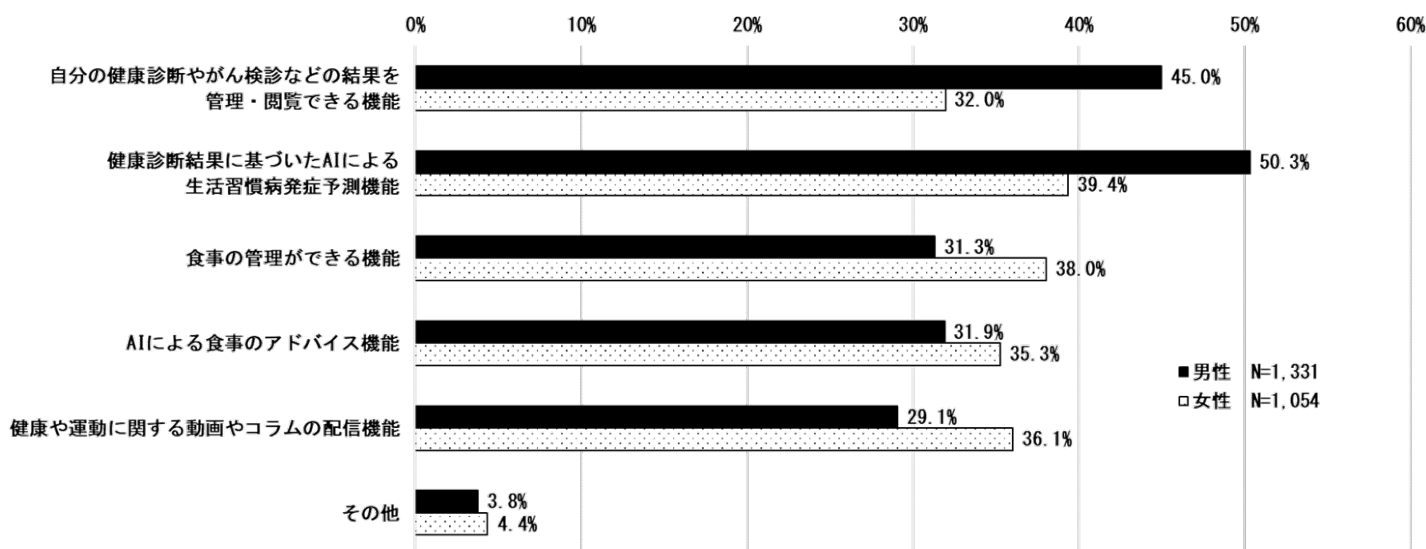
問 35 問 34 で「アプリでできる機能の拡充」を選択した方にお伺いします。今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する機能を教えてください。（複数選択可）

「AIによる健康診断結果に基づいた生活習慣病発症予測機能」（45.5%）が最も多く、次いで「自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能」（39.2%）、「食事の管理ができる機能」（34.3%）の順になっていました。年代別では、75～79歳では、「自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能」が最も多く、それ以外の年代では「健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能」が最も多くなっていました。

N=2,385



歩数計アプリへ期待する機能（男女別）



【男女計：10・20歳代】

N=35

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	18	51.4%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	19	54.3%
食事の管理ができる機能	13	37.1%
AIによる食事のアドバイス機能	17	48.6%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	11	31.4%
その他	1	2.9%

【男女計：30歳代】

N=79

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	27	34.2%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	31	39.2%
食事の管理ができる機能	29	36.7%
AIによる食事のアドバイス機能	31	39.2%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	23	29.1%
その他	6	7.6%

【男女計：40～44歳】

N=112

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	44	39.3%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	46	41.1%
食事の管理ができる機能	44	39.3%
AIによる食事のアドバイス機能	39	34.8%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	39	34.8%
その他	6	5.4%

【男女計：45～49歳】

N=185

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	60	32.4%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	76	41.1%
食事の管理ができる機能	70	37.8%
AIによる食事のアドバイス機能	71	38.4%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	54	29.2%
その他	11	5.9%

【男女計：50～54歳】

N=332

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	121	36.4%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	153	46.1%
食事の管理ができる機能	130	39.2%
AIによる食事のアドバイス機能	120	36.1%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	89	26.8%
その他	15	4.5%

【男女計：55～59歳】

N=351

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	122	34.8%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	151	43.0%
食事の管理ができる機能	120	34.2%
AIによる食事のアドバイス機能	131	37.3%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	117	33.3%
その他	20	5.7%

【男女計：60～64歳】

N=350

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	132	37.7%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	173	49.4%
食事の管理ができる機能	133	38.0%
AIによる食事のアドバイス機能	122	34.9%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	119	34.0%
その他	9	2.6%

【男女計：65～69歳】

N=439

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	198	45.1%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	218	49.7%
食事の管理ができる機能	137	31.2%
AIによる食事のアドバイス機能	123	28.0%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	143	32.6%
その他	15	3.4%

【男女計：70～74歳】

N=308

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	122	39.6%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	127	41.2%
食事の管理ができる機能	98	31.8%
AIによる食事のアドバイス機能	82	26.6%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	104	33.8%
その他	6	1.9%

【男女計：75～79歳】

N=134

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	65	48.5%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	61	45.5%
食事の管理ができる機能	29	21.6%
AIによる食事のアドバイス機能	41	30.6%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	45	33.6%
その他	6	4.5%

【男女計：80歳以上】

N=60

	度数	割合
自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能	27	45.0%
健康診断結果に基づいたAIによる生活習慣病発症予測機能	30	50.0%
食事の管理ができる機能	15	25.0%
AIによる食事のアドバイス機能	20	33.3%
健康や運動に関する動画やコラムの配信機能	23	38.3%
その他	1	1.7%

Ⅷ 自由意見

1 自由意見

問 36 自由意見欄 ※任意

全回答者のうち 1,530 人（15.1%）からご記入をいただき、その分類は下表のとおりです。

分類	内容	件数
よこはまウォーキングポイント事業について (587 件)	ポジティブな感想	286 件
	運動のきっかけまたは、モチベーションになる	151 件
	使いやすい・楽しい	81 件
	その他	54 件
	その他	301 件
アプリ（健康マイレージ）について (943 件)	歩数カウント・送信について	226 件
	ウォーキングコース・スタンプイベントについて	159 件
	抽選のやり方について	136 件
	アプリ動作について	85 件
	インセンティブ・ポイントについて	67 件
	その他	270 件

1 よこはまウォーキングポイント事業について

「毎日ウォーキングが習慣になった」や「アプリのおかげで意識的に歩くようになった」、「体を動かすきっかけとなっている」、「あと〇歩歩けばポイントがもらえるメッセージが出てモチベーションになっている」、「ポイントが以前よりもらえて抽選に参加できるチャンスが増えてうれしい」、「健康への関心が高まった」、「写真投稿のできる写真がたくさんあって楽しい」といったポジティブな感想を多くいただきました。

その他の感想として、「役立つ情報をタイムリーに発信してほしい」、「すべてのコースを達成したので新しいコースを公開してほしい」といったご要望や、「スマートフォンが大きくて持ち歩くことが出来ない」、「抽選に当たらない」などのご意見もいただきました。

2 アプリ（健康マイレージ）について

(1) 歩数カウント・送信について

「歩数送信が大変なので自動送信にしてほしい」、「歩数が正確にカウントされていないことがある」、「歩数を送信するのに時間がかかる」等のご意見をいただきました。

(2) ウォーキングコース・スタンプイベントについて

「各区でスタンプイベントを頻繁に実施してほしい」、「短いウォーキングコースを増やしてほしい」、「GPSによるスポット取得の範囲を広げてほしい」等のご意見・ご要望をいただきました。

(3) 抽選のやり方について

「多くの人が当選するような抽選制度を検討してほしい」、「抽選の回数を増やしてほしい」等のご要望をいただきました。

(4) アプリ動作について

「ほかのアプリと連携して歩数を共有してほしい」、「歩数を正確に計測しないことがある」等のご意見・ご要望をいただきました。

(5) インセンティブ・ポイントについて

「抽選ではなく、ポイントを電子マネーなどに交換できるとよい」、「抽選の景品をもっと充実させてほしい」、「ポイントは1,000歩単位だと端数もったいない」、「安価なものでも全員がもらえる景品があるとよい」等のご意見・ご要望をいただきました。

(6) その他

「広告やお店の紹介を載せてほしい」、「ほかにはない横浜ならではの機能を追加してほしい」、「目標歩数を自由に設定したい」等のご意見・ご要望をいただきました。

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。

IX (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 37 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 38 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？

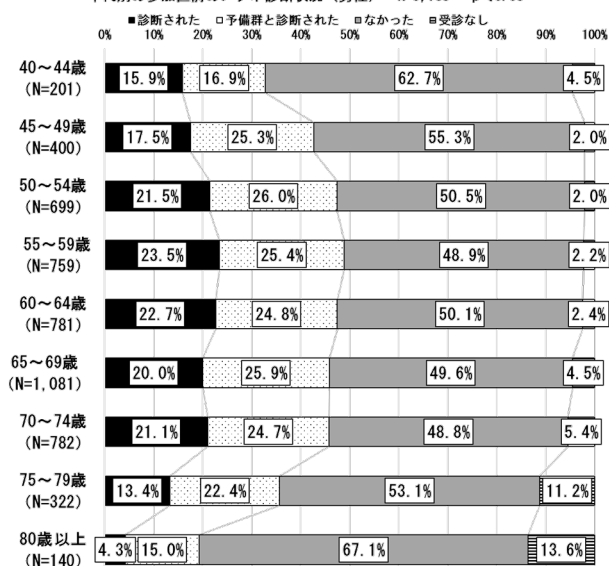
参加前に、メタボリックシンドロームと診断されたことが「あった（予備群を含む）」と回答した人は31.7%でしたが、参加後にメタボリックシンドロームと診断されたことが「あった（予備群を含む）」と回答した人は22.8%と8.9ポイント低くなっていました。

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、12.6%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。

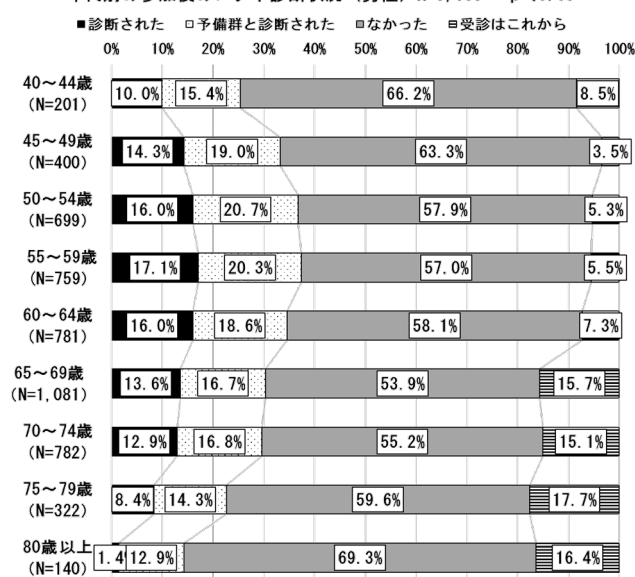
N=9,569

診断された	1,264	13.2%	} 31.7%	診断された	898	9.4%	} 22.8%
予備群と診断された	1,766	18.5%		予備群と診断された	1,284	13.4%	
なかった	5,987	62.6%		なかった	6,233	65.1%	
受診なし	552	5.8%		受診はこれから	1,154	12.1%	

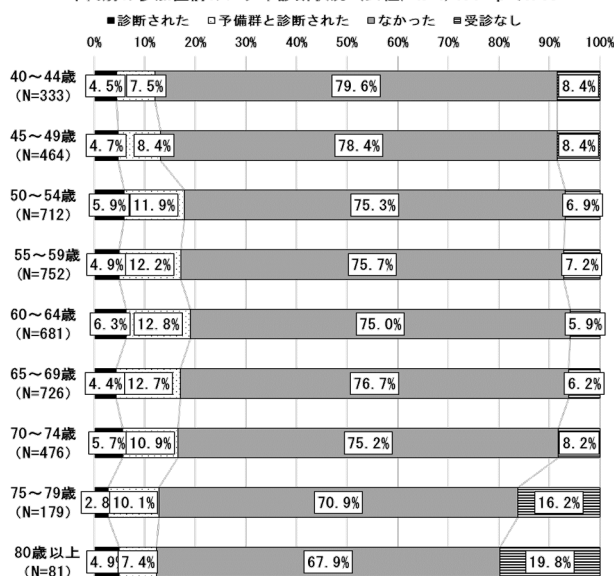
年代別の参加直前のメタボ診断状況（男性） N=5,165 p<0.05



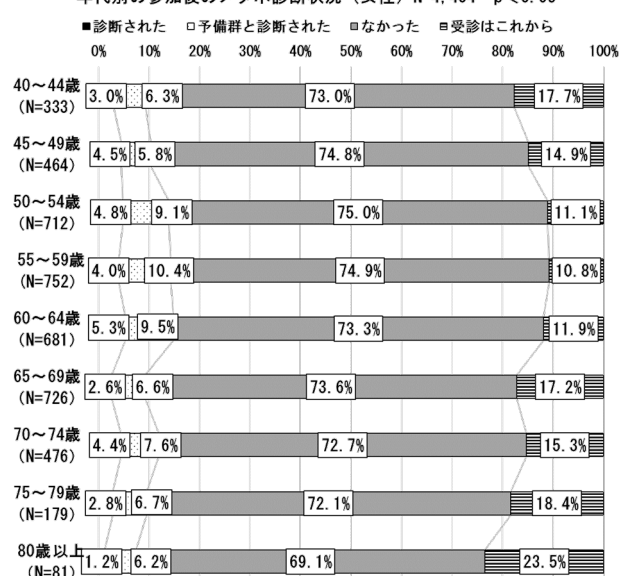
年代別の参加後のメタボ診断状況（男性） N=5,165 p<0.05



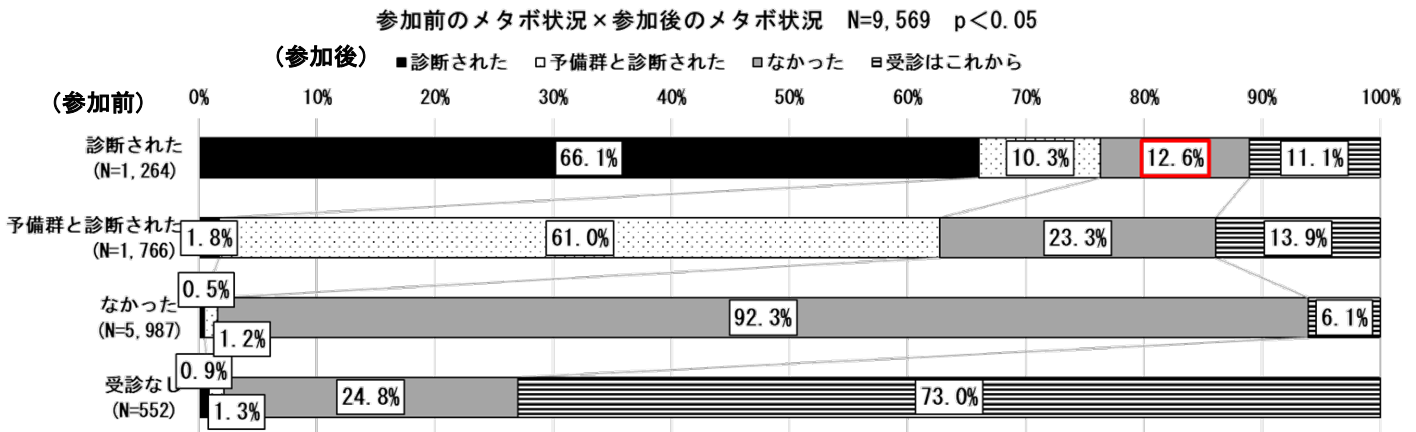
年代別の参加直前のメタボ診断状況（女性） N=4,404 p<0.05



年代別の参加後のメタボ診断状況（女性） N=4,404 p<0.05

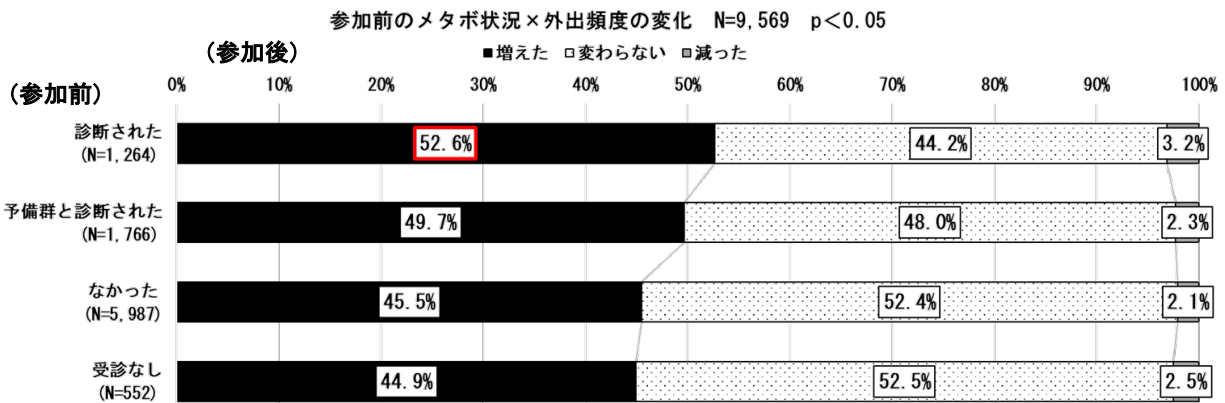


VIII (40歳以上限定) 参加前後の身体状況の変化



(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「参加後の外出頻度の変化」

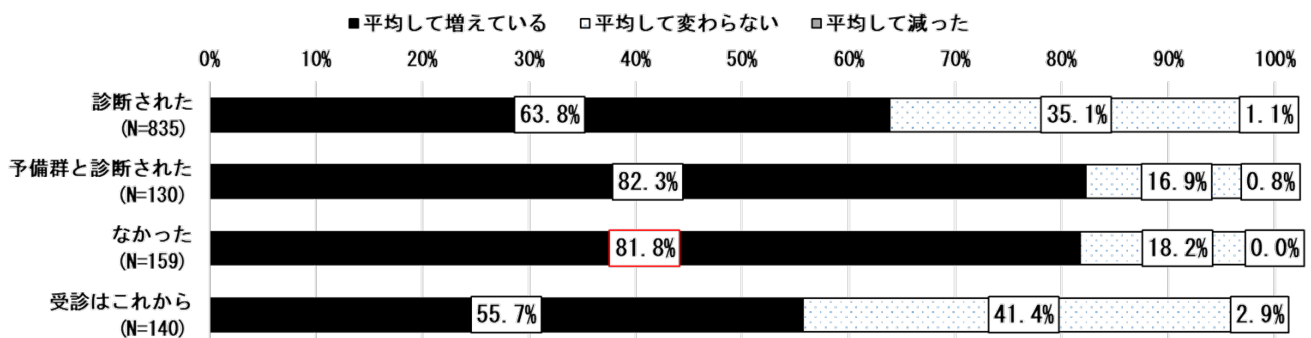
参加前にメタボリックシンドロームと診断を受けた人のうち、52.6%が参加後に外出頻度が増えた（少し増えたを含む）があると回答していました。



(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うち、参加後診断されなかった人の81.8%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=1,264 p<0.05



【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	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予備者群	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%

VIII (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

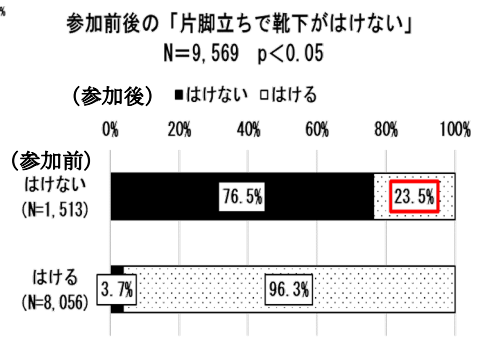
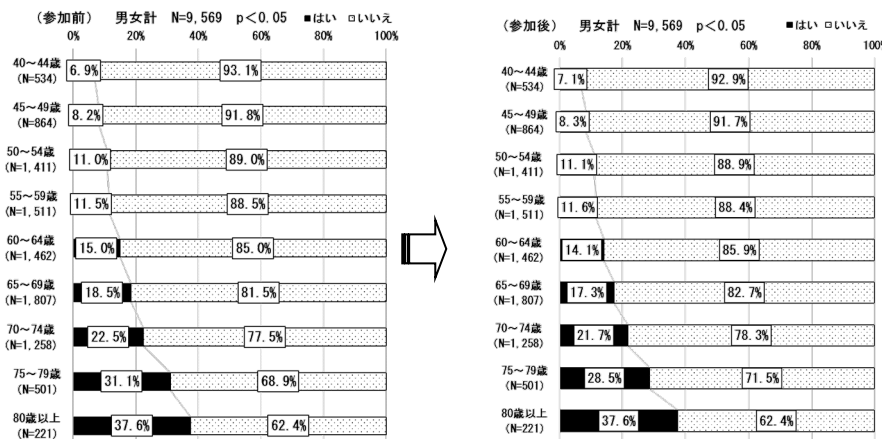
(1) 「片脚立ちで靴下がはける」

問 39 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 40 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）

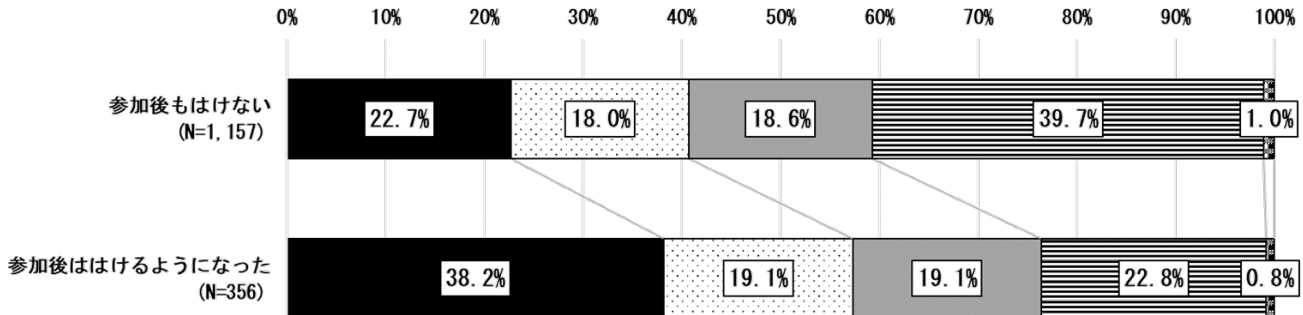
参加前に片脚立ちで靴下がはけなかった人のうち、参加後には23.5%の人で、片脚立ちで靴下がはけるようになっていました。

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。



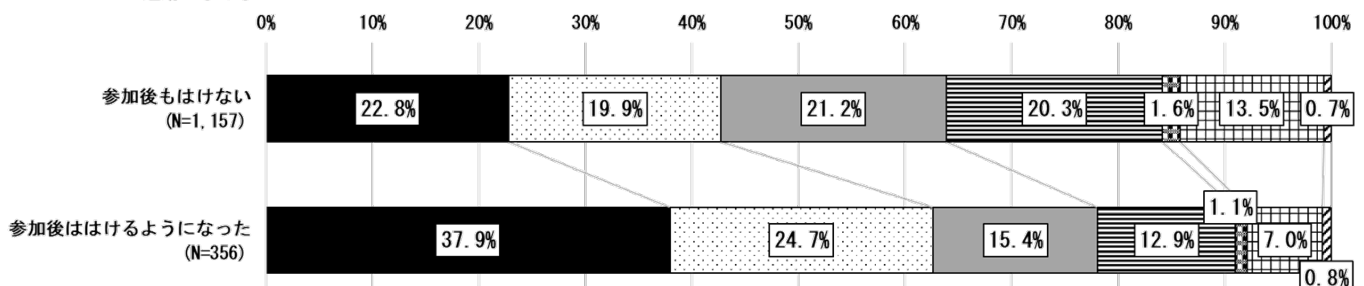
参加前「片脚立ちで靴下がはけない人」参加後の改善有無別の歩数の変化 N=1,513 p<0.05

■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【片脚立ちで靴下がはけない】の参加後の改善有無別の運動実施状況N=1,513 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



VIII (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」

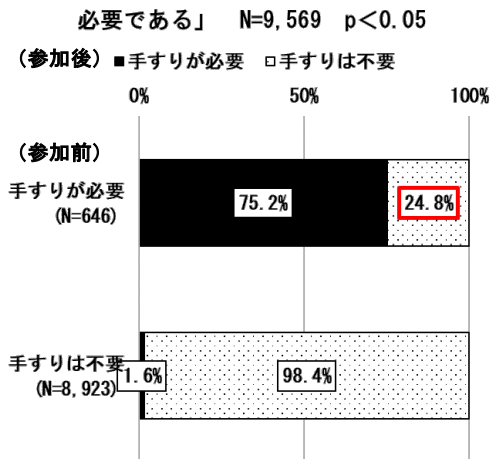
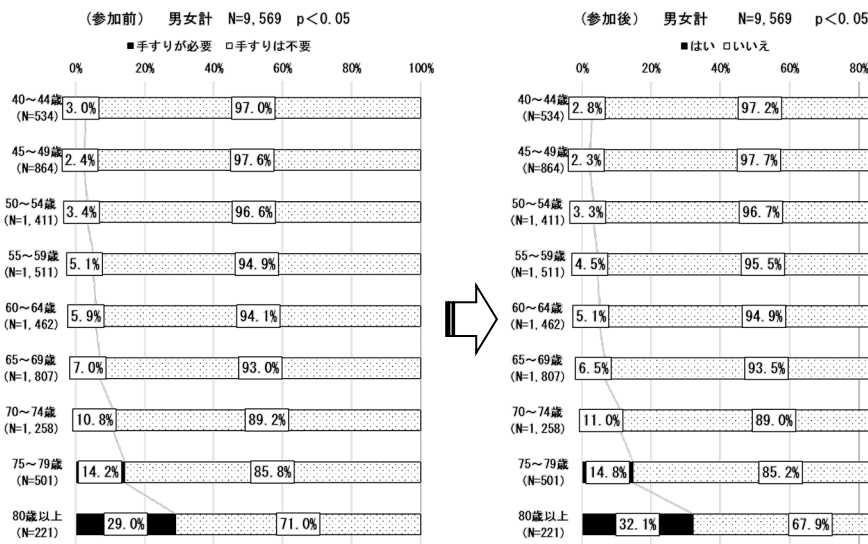
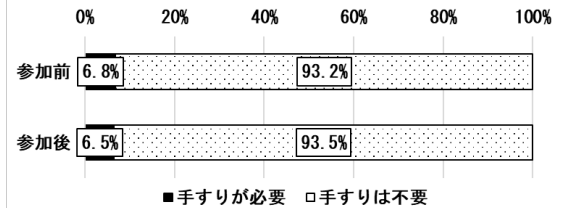
問 41 アプリに参加する直前は、階段を上るのに手すりが必要でしたか？（ひとつ選択）

問 42 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）

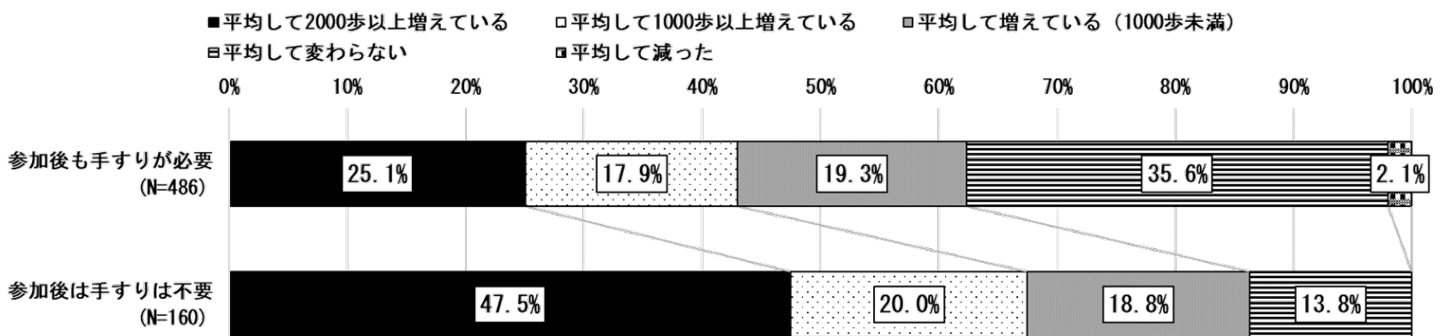
「階段を上るのに手すりが必要」な人は参加前後で0.3ポイント減少していました。

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24.8%の人で、手すりが不要になっており、改善した人の方が、参加後は歩数が「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。

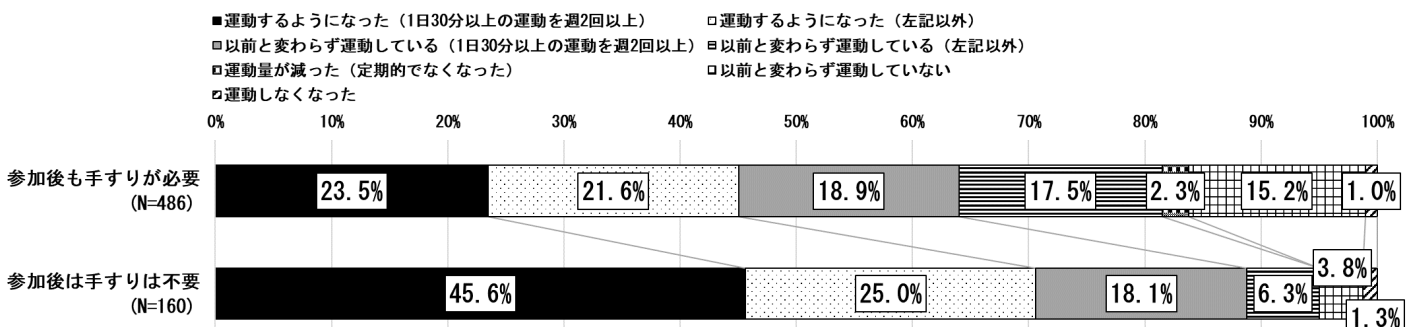
階段を上るのに手すりが必要である	【参加前】N=9,569		【参加後】N=9,569	
はい	646	6.8%	626	6.5%
いいえ	8,923	93.2%	8,943	93.5%



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歩数の変化 N=646 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×参加後の運動実施状況 N=646 p<0.05



Ⅷ (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 43 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)

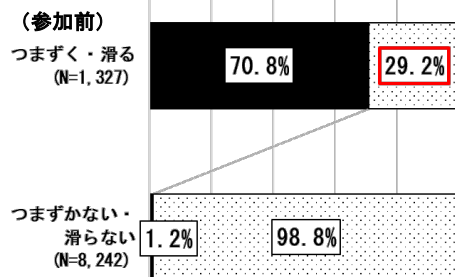
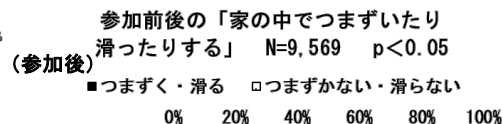
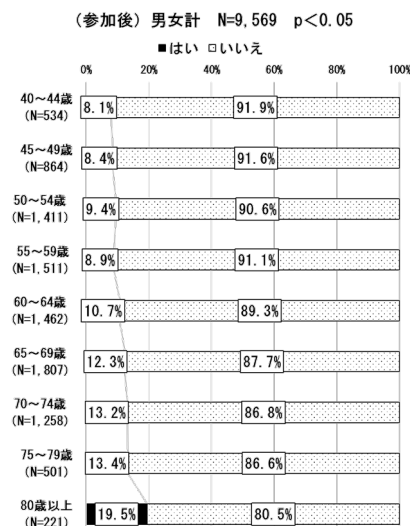
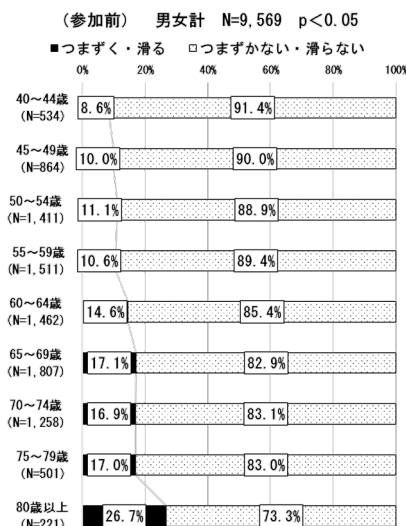
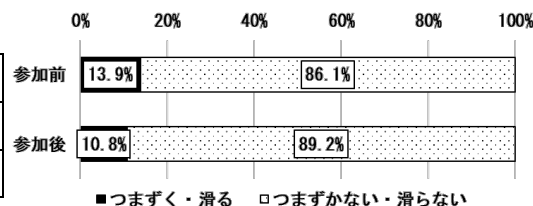
問 44 アプリ参加後の現在、家の中でつまずいたり滑ったりすることがありますか (ひとつ選択)

「家の中でつまずいたり滑ったりする人」は、参加前後で3.1ポイント減少していました。

また、参加前に家のなかでつまずいたり滑ったりしていた人のうち、参加後には29.2%の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

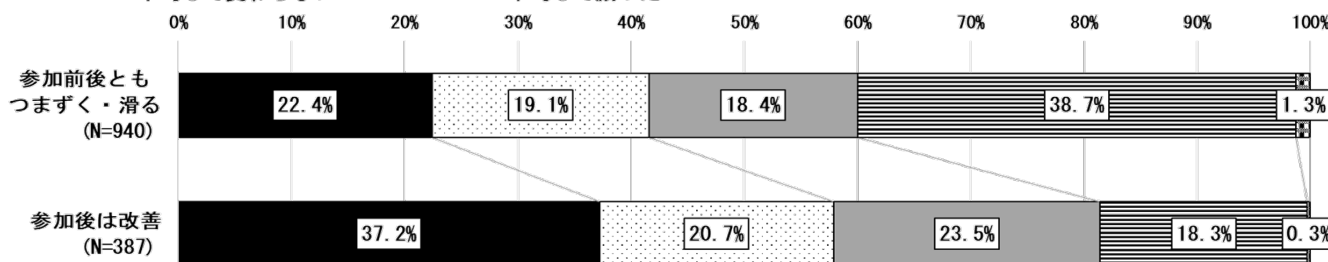
また、参加後改善した人の方が、参加前と比べて歩数が「平均して増えている」と回答した人が多くなっていました。

家の中でつまずいたり滑ったりする	【参加前】N=9,569		【参加後】N=9,569	
はい	1,327	13.9%	1,038	10.8%
いいえ	8,242	86.1%	8,531	89.2%



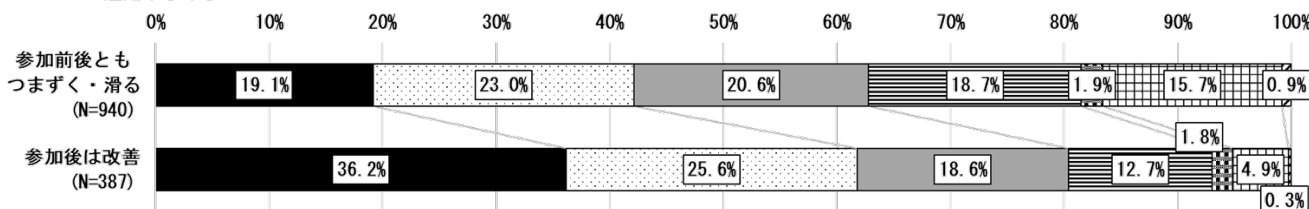
参加前「家の中でつまずいたり滑ったりする人」の参加後の改善有無別の歩数の変化N=1,327 p<0.05

■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する人」の参加後の改善有無別の運動実施状況 N=1,327 p<0.05

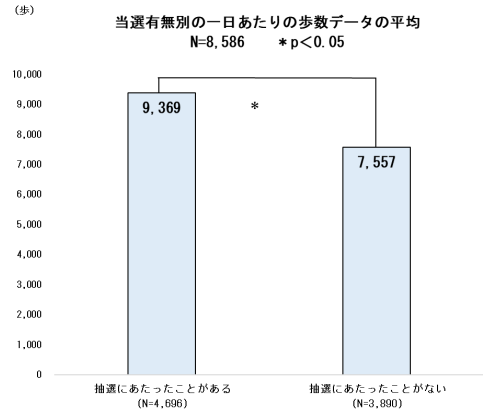
■運動するようになった (1日30分以上の運動を週2回以上) □運動するようになった (左記以外)
 □以前と変わらず運動している (1日30分以上の運動を週2回以上) □以前と変わらず運動している (左記以外)
 □運動量が減った (定期的でなくなった) □以前と変わらず運動していない
 □運動しなくなった



1 当選有無別の一日あたりの歩数データ

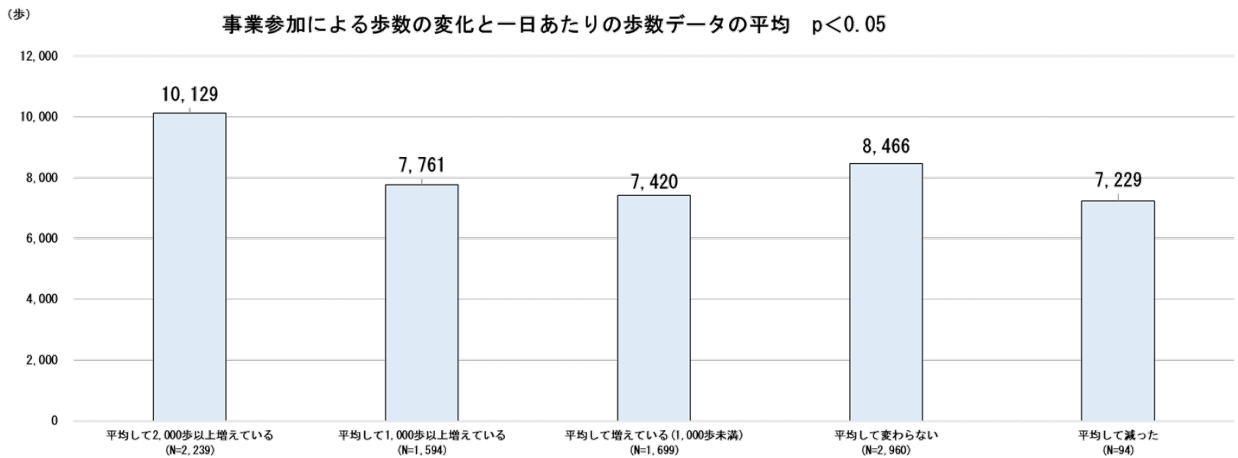
抽選にあたったことがある人は、あたったことがない人と比べて、歩数が多くなっていました。

定期抽選は450ポイント（1日平均5,000歩相当）、Wチャンス抽選は720ポイント（1日平均8,000歩相当）と歩数に応じ参加できる抽選が増えることから、歩数の多い人が当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。



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

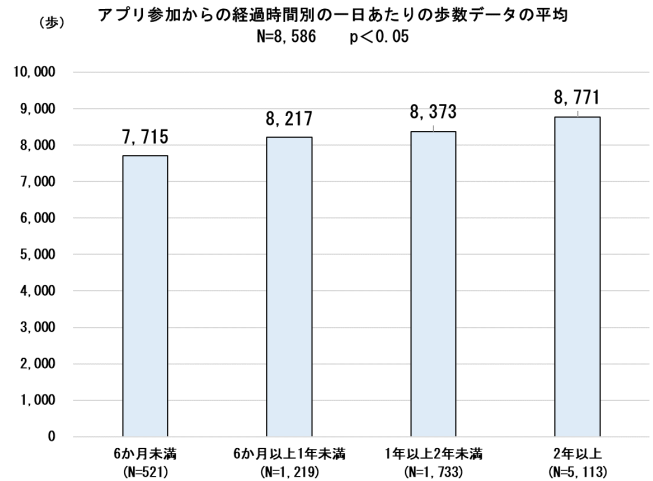
アンケートで「平均して2,000歩以上増えている」と回答していた人の平均歩数は10,129歩で最も歩数が多く、次に「平均して変わらない」（8,466歩）、「平均して1,000歩以上増えている」（7,761歩）、「平均して増えている（1,000歩未満）」（7,420歩）、「平均して減った」（7,229歩）、の順でした。



3 アプリ参加期間と一日当たりの平均歩数

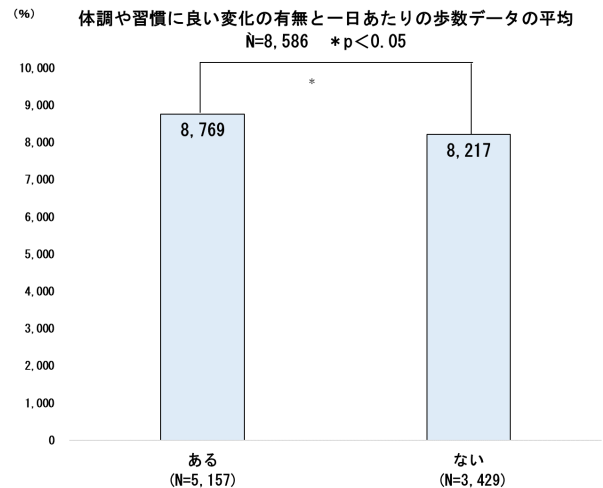
参加後、2年以上経過した参加者の平均歩数が、8,771歩と最も一日の平均歩数が高く、次に1年以上2年未満が8,373歩となっていました。

事業参加から6か月以上経過すると、平均歩数が、当事業で掲げる、一日の目標歩数8,000歩を達成しており、事業の継続が歩行習慣につながっていることがうかがえます。



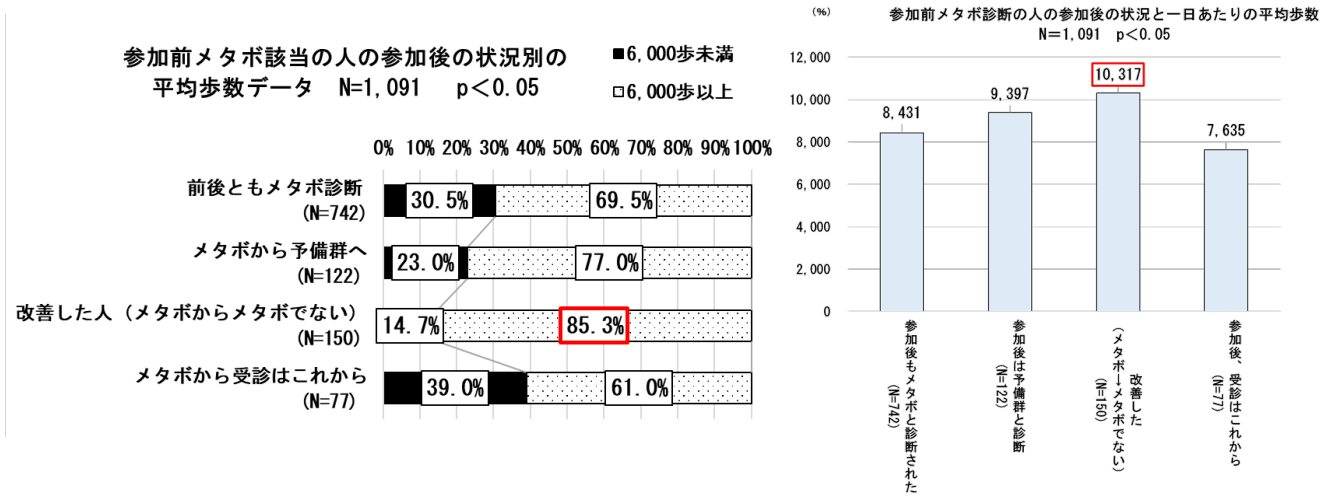
4 体調や習慣への良い変化と一日当たりの平均歩数

参加後、体調や習慣に良い変化があった人の平均歩数は8,769歩と、いい変化はなかった人（平均歩数8,217歩）より552歩平均歩数が多くなっていました。



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、10,317 歩でした。
6,000 歩を区切りとして見た場合、改善した人の 85.3%が、6,000 歩以上歩いていました。

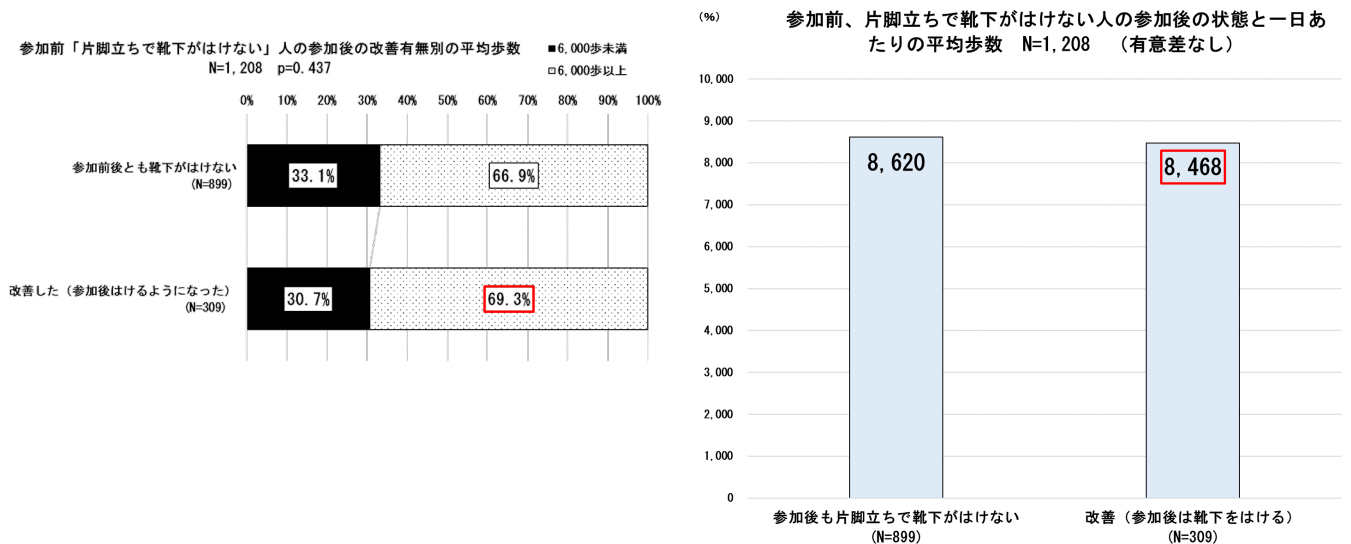


6 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）と一日あたりの歩数データ

(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、8,468 歩でした。

また、統計的に違い（または差）は見られませんが、6,000 歩を区切りとしてみると、改善した人の 69.3%が 6,000 歩以上歩いており、参加後もはけない人（66.9%）と比べて、6,000 歩以上歩いている人が多くなっていました。

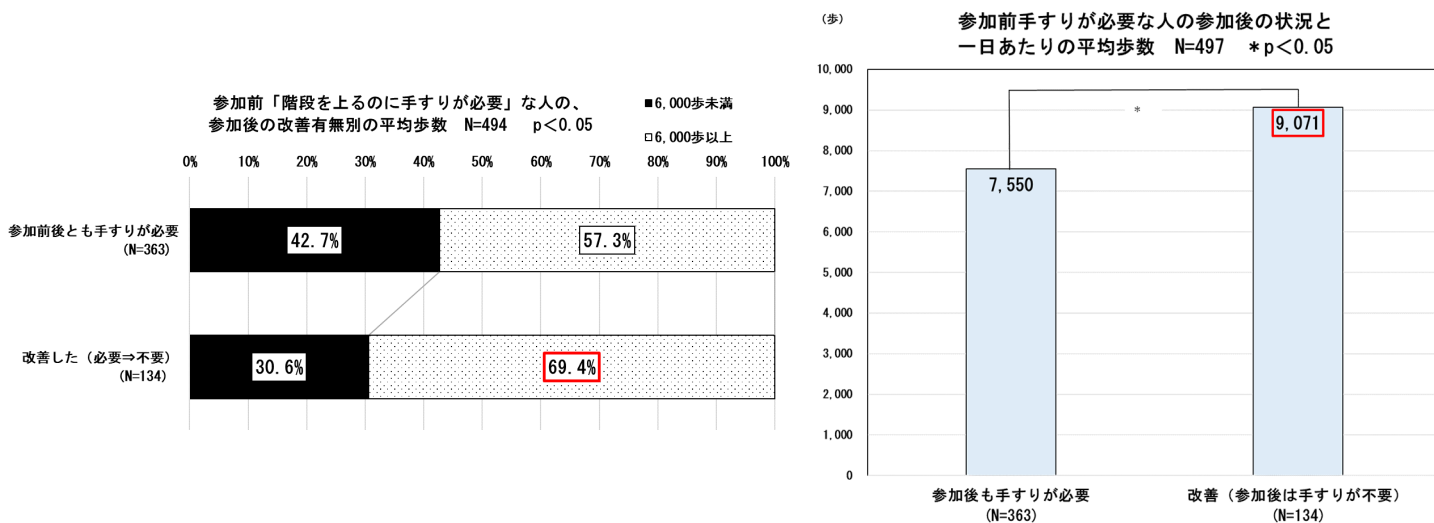


【参考】 アンケート回答と一日あたりの歩数データ ～アンケート結果と歩数データの紐づけ分析より～

(2) ロコモティブシンドローム②「階段を上るのに手すりが必要である」

参加後、階段を上るのに手すりが必要なくなった人（改善した人）の平均歩数は9,071歩で、参加後も手すりが必要な人（7,550歩）と比べて多くなっていました。

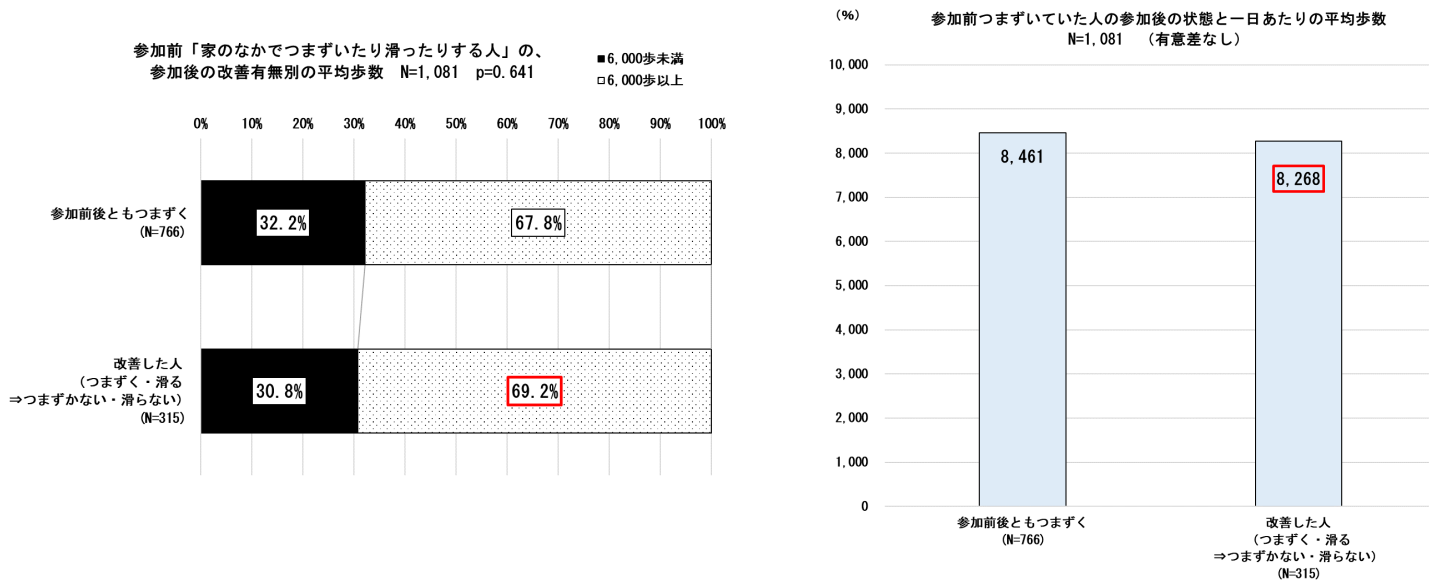
また、6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の69.4%が、6,000歩以上歩いていました。



(3) ロコモティブシンドローム③「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

参加後、家の中でつまずいたり滑ったりしなくなった人（改善した人）の平均歩数は8,268歩でした。

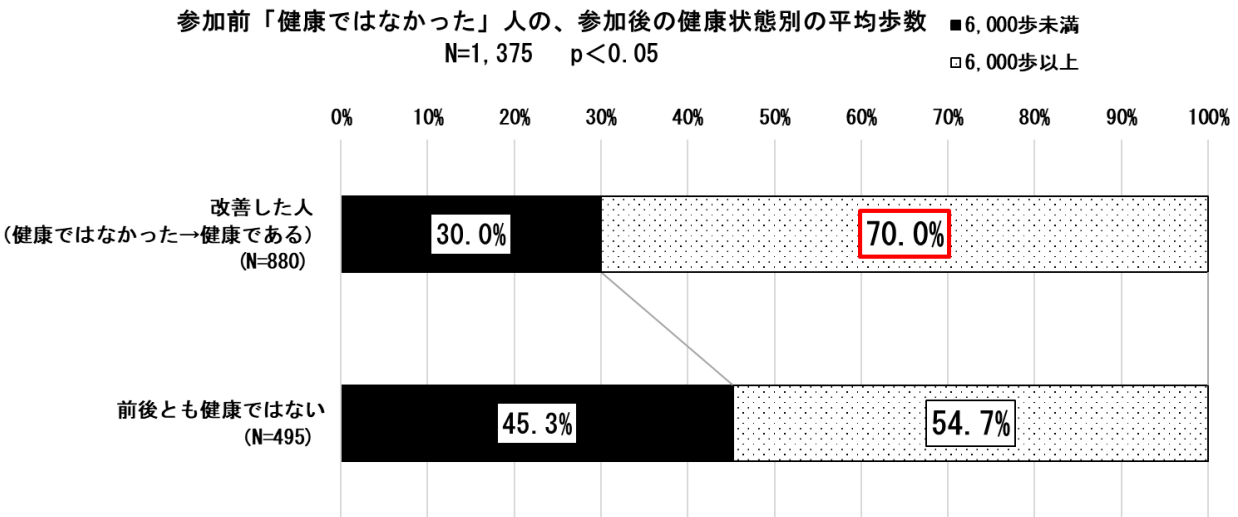
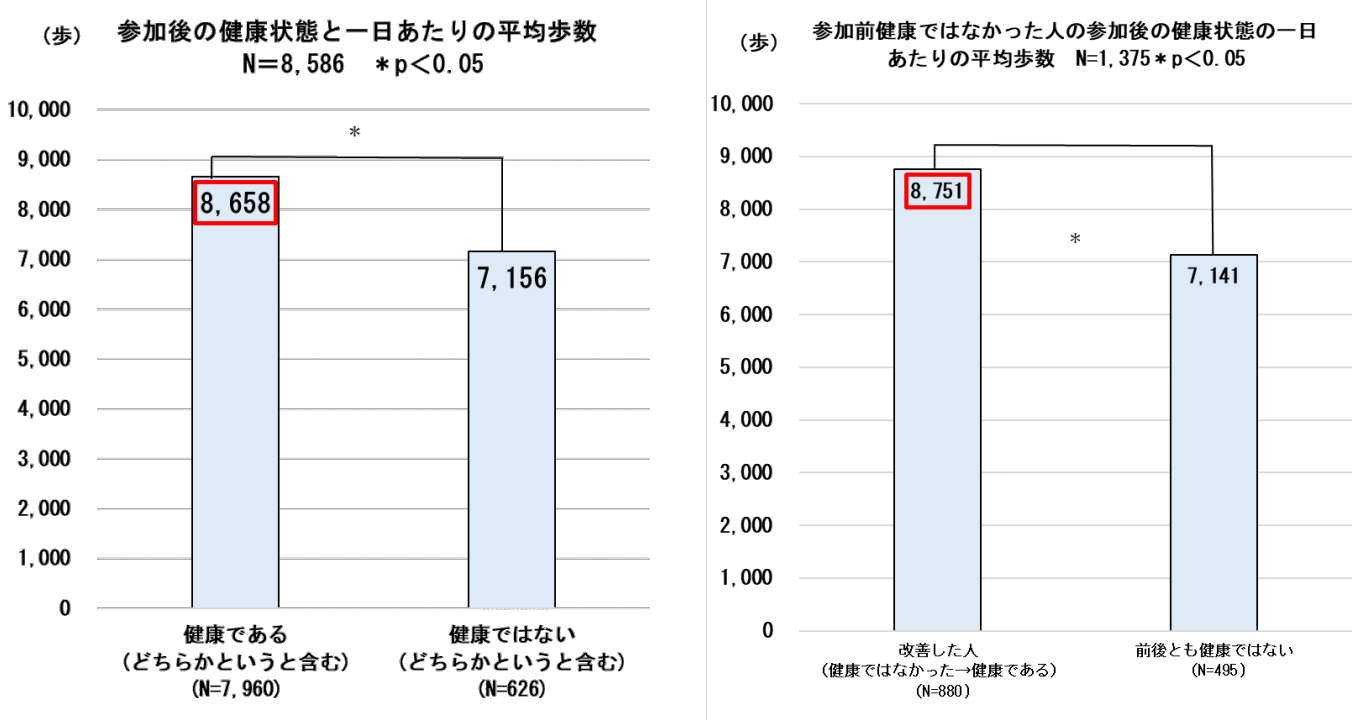
また、6,000歩を区切りとしてみると、改善した人の69.2%が6,000歩以上歩いていました。



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8,658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8,751歩でした。

6,000歩を区切りとしてみた場合、改善した人の70.0%が6,000歩以上歩いており、参加後も健康でない人（54.7%）と比べて、6,000歩以上歩いている人が多くなっていました。



X 調査票

【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 44 まであります。ただし、40 歳未満の方は問 34 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 あなたのこの事業への参加は、どれにあてはまりますか。(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。(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 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。(複数選択可)

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 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 14 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. 6,000~6,999 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 15 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

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 あなたはアプリの機能(ランキングの確認、ウォーキングコース、写真投稿、ミッション・クーポン、スタンプイベント、血圧・体重・睡眠時間の入力)を使ったことはありますか。(ひとつ選択)

1. 使用したことがある
2. 使用したことがない

問 18 問 17で「1. 使用したことがある」を選択した方にお伺いします。あなたが使用したことがあるアプリの機能はどれですか。(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. ミッション・クーポン
5. スタンプイベント
6. 血圧の入力
7. 体重の入力
8. 睡眠時間の入力

問 19 問 17で「1. 使用したことがある」を選択した方にお伺いします。あなたが歩数送信以外で最も使用するアプリの機能はどれですか。(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. ミッション・クーポン
5. スタンプイベント
6. 血圧の入力
7. 体重の入力
8. 睡眠時間の入力

問 20 問 17 で「1. 使用したことがある」を選択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. ポイントを獲得したいから
5. 試しに使ってみたいと思ったから
6. 血圧・体重・睡眠時間の記録・実績を残したい (あるいは確認したい) から
7. その他 ()

問 21 問 17 で「2. 使用したことがない」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

ウォーキングポイントの抽選についてお伺いします。

問 22 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。

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 23 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 24 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 25 問 24 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 26 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 27 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 28 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 29 問 28 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。あなたはどの項目にあてはまりますか。（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 30 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 31 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 32 あなたは現在、よこはまウォーキングポイントアプリ以外に、健康に関するスマートフォンアプリを利用していますか（複数選択可）

- | | | |
|--------------------|---------------------|---------------|
| 1. 体重を管理するアプリ | 2. 血圧を管理するアプリ | 3. 睡眠を管理するアプリ |
| 4. 日々の食事を記録するアプリ | | |
| 5. 歩数の記録をサポートするアプリ | 6. トレーニングをサポートするアプリ | |
| 7. その他（具体的に | ） | 8. 使用していない |

問 33 問 32 で「5. 歩数の記録をサポートするアプリ」を選択した方にお伺いします。あなたがよこはまウォーキングポイントアプリを利用している理由はどれですか。（複数選択可）

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 抽選に参加できるから | 2. 写真投稿機能があるから |
| 3. ウォーキングコース機能があるから | 4. スタンプイベント機能があるから |
| 5. ミッション機能があるから | 6. ランキング機能があるから |
| 7. 使い方が簡単だから | 8. 会社や学校などで勧められているから |
| 9. 友人、知人が利用しているから | 10. 安心感があるから |
| 11. 無料だから | |
| 12. その他（具体的に | ） |

問 34 今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する要素があれば教えてください。（複数選択可）

- | | | | |
|--------------------------|---------------|---------|--|
| 1. インセンティブ（景品やポイントなど）の拡充 | | | |
| 2. アプリのできる機能の拡充 | 3. イベントや企画の充実 | 4. 特にない | |
| 5. その他（自由記述） | | | |

問 35 問 34 で「アプリのできる機能の拡充」を選択した方にお伺いします。今後、よこはまウォーキングポイントアプリに期待する機能を教えてください。（複数選択可）

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| 1. 自分の健康診断やがん検診などの結果を管理・閲覧できる機能 | |
| 2. 健康診断結果に基づいた AI による生活習慣病発症予測機能 | |
| 3. 食事の管理ができる機能 | 4. AI による食事のアドバイス機能 |
| 5. 健康や運動に関する動画やコラムの配信機能 | |
| 6. その他（自由記述） | |

問 36 自由意見欄 ※任意

--

問 37～問 44 は 40 歳以上の方にお伺いします。

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 37 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 38 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 39 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 40 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 41 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 42 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 43 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 44 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