

# よこはま ウォーキングポイント<sup>を</sup> 活用した**事業所・団体の取組**

事業所・団体内での健康づくりの取組のヒントに!

よこはまウォーキングポイントは、  
横浜市とNTTドコモ、  
凸版印刷、オムロンヘルスケアの  
共同事業です。



## 取組紹介事業所・団体

- 事業所**
- 株式会社 ジェイエスピー
  - 社会福祉法人 横浜市社会事業協会
  - カップヌードルミュージアム横浜

- 団体**
- 磯子区滝頭地区保健活動推進員
  - 旭区旭北地区保健活動推進員

## よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局

お問合せ先 電話 0570-080-130 / 045-681-4655 通話料がかかります  
(受付時間) 午前9時半～午後5時半(土・日・休日、年末年始はお休み)

よこはまウォーキングポイント **検索**

ファックス 0120-580-376  
メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

よこはまウォーキングポイントは、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ことを目的に、平成26年11月、民間事業者との共同事業としてスタートしました。

歩数計又はスマートフォン専用の歩数計アプリで参加することができ、これまで参加者は34万人を超え、1,000を超える事業所が参加登録をしており、個人のみならず団体に健康づくりに取り組んでいただいています。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、在宅勤務や外出機会の減少による運動不足、高齢者の身体活動の低下による健康への影響も懸念されています。しかし、身体的及び精神的な健康を維持する上では、適度な運動が必要です。ウォーキングは密を避け、一人や少人数で実施できますので、新しい生活様式に適した運動形態と考えています。適切な感染防止対策をとっていただきながら、健康維持のためにウォーキングに取り組んでいただきたいと思います。

本誌では、よこはまウォーキングポイントを活用して「仲間」で健康づくりに取り組む5つの事業所・団体の事例を紹介しています。本事例が事業所の福利厚生や健康経営、団体活動などへのヒントとなり、ウォーキングや健康づくりに一層取り組んでいただくきっかけとなれば幸いです。

横浜市健康福祉局  
よこはまウォーキングポイント共同事業者  
(NTTドコモ、凸版印刷、オムロンヘルスケア)

## 取組事例 募集概要

### 受付期間

令和2年10月1日(木)～12月31日(木)

### 対象団体

- 1 事業所登録している事業所・団体
- 2 上記以外の事業所・団体  
(構成員5名以上。法人格不問。)

### 対象となる取組

ウォーキングポイントの歩数計やアプリを使った健康づくりの取組で、平成31年4月1日から応募日までの間に行った取組

### 応募特典

#### パートナーシップ賞

取組への感謝として「YWPパートナーシップ証」を事務局から贈呈



#### 共同事業者賞

特に優れた取組を行っている団体には副賞(共同事業者賞)を贈呈(以下のうち1つ)



デジタル自動血圧計  
HEM-1040



ネックマッサージャー  
HM-150



ソイジョイセット(5種 各48個)



カロリーメイトセット(4種 各30個)

## 目次

～本取組にご応募いただいた事業所・団体～

### 事業所

- 株式会社 ジェイエスピー ..... 1・2
- 社会福祉法人 横浜市社会事業協会 ..... 3・4
- カップヌードルミュージアム 横浜 ..... 5・6

### 団体

- 磯子区滝頭地区保健活動推進員 ..... 7・8
- 旭区旭北地区保健活動推進員 ..... 9・10

### 市内のウォーキング関連団体の紹介 ..... 11

### ウォーキングの効果について(よこはまウォーキングポイントの事業検証) ..... 12

### よこはまウォーキングポイントとは

よこはまウォーキングポイント事業とは、18歳以上の横浜市在住・在勤・在学の方にウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりをしていただく事業です。歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。

専用歩数計のほか、お手元のスマホにアプリをダウンロードして参加することもできます。事業所単位でもお申込みいただけますので、健康経営にもご活用いただけます。





# 共同事業者賞 株式会社 ジェイエスピー

■事業内容：システム開発、ソフトウェア開発  
 ■代表者名：代表取締役社長 稲田 彰典

■従業員数：155名  
 ■住 所：西区高島2-6-32

## 社内グループウェア内に 歩数ランキング掲載 & おさんぽフォトコンテスト開催

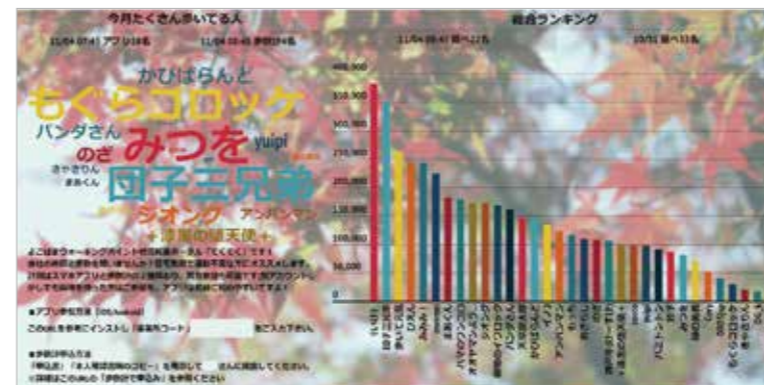
歩数計・アプリを合わせたよこはまウォーキングポイント参加者の歩数ランキングを社内グループウェア(Webページ)に掲載し、毎日更新して参加者の歩数を可視化しています。よこはまウォーキングポイントのキャンペーン等のお知らせも同ページで告知し、社員へ積極的なウォーキングを促しています。

また、散歩の際に撮影した風景などの写真を募り社内フォトコンテストを開催しています。社内チャットツールへ投稿する形で、多くの社員が参加しています。コンテストは毎月開催し、受賞者には景品を贈呈しています。他の社員が投稿した散歩中の写真を見て、相互にコメントすることで「もっと歩きたくなる」ことを目指しました。



### 取組効果(参加者の声)

歩数ランキングとして可視化されることで歩く意欲が向上しました。また、自身の運動不足も痛感しています。普段接点のない社員同士でも写真投稿をきっかけに会話が生まれ、役職、部署、年齢に関係なく新たな交流の場となっていて、コロナ禍のコミュニケーション不足の解消にも役立っています!!



歩数ランキングを社内グループウェアに掲載し、毎日更新して参加者の歩数を可視化!

お散歩フォトコンテストの受賞作品を選ぶ時は、「見ると歩きたくなる」という点を特に大切にしています。



取組を行った背景やきっかけは何ですか?

ステイホーム・在宅勤務による社員の運動不足対策に、もともと参加していたよこはまウォーキングポイントをあらためて活用することにしました。



今年は外出する機会も減ってしまいましたからね。今回の取組を行うにあたり何か工夫していることがあれば教えてください。

全社員が確認しやすい場所に情報を掲載するようにしています(アプリインストール方法など)。気楽に参加出来るようにしていて、写真投稿は見るだけの参加者もいます。そこからウォーキングを始めるきっかけになれば良いと考えています。



気楽に始められるというのは大事ですね!最後に他の事業所・団体様へのメッセージやアドバイスをお願いします。

「楽しい」「簡単」なことだと続けやすいと思います。特に横浜は楽しく歩ける場所も多いので、存分に活用しましょう。ジェイエスピーも続けられるように頑張ります!

# 共同事業者賞 社会福祉法人 横浜市社会事業協会

■事業内容：障害者支援施設、地域ケアプラザ、生活支援センター、生活保護施設など福祉施設の運営

■代表者名：理事長 佐々木 寛志  
 ■従業員数：563名  
 ■住 所：泉区下飯田町355

## 法人内の事業所同士で日々競い合っています！

毎月、よこはまウォーキングポイントのホームページや、歩数計アプリ内で掲載される事業所別の歩数ランキングを集約して、法人内で事業所別ランキングの発表をしています。その中で1年に1度、年間を通して最も歩数を稼いだ事業所へは、理事長より、表彰状と賞品が贈られます。法人の中でのランキング形式を取り入れることによって各事業所の「歩数を増やそう!」という歩く為のモチベーションアップにもつながっています。

また、よこはまウォーキングポイントに登録している職員同士が集まり、地域で開催される駅伝に出場しています。2019年、2020年と泉区の駅伝に出場しました。



### 取組効果 (参加者の声)

いつもは違う事業所の職員と会う機会は少ないですが、駅伝をきっかけに繋がることができました。同じ目標に向けて一緒に運動を楽しめるのが良いです!

事業所毎のランキング結果を見て、順位が下がっていると悔しくて沢山歩こうと思えます。

表彰の賞品は理事長からの  
ポケットマネー(金額は秘密)です。



取組を始めようと号令をかけた妻鳥事務局長(左)と、担当者の土屋さん(右)(2018年時)

よこはまウォーキングポイント事業所別ランキング(令和2年度 12月) ※歩数計+スマホアプリ使用

順位	事業所名	10月		11月		12月		累計歩数
		歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	
1	田毛サポート	18	171,220					171,220
2	鶴見地域ケアプラザ	23	148,587					148,587
3	法人本部	28	148,758					148,758
4	リバーサイド泉相模園支店	34	142,717					142,717
5	中央港生館	72	82,313					82,313
6	リバーサイド泉	140	98,581					98,581
7	大塚地域ケアプラザ	144	96,154					96,154
8	鶴見区生活支援センター	189	90,791					90,791
9	保土ヶ谷区生活支援センター	195	47,870					47,870
10	リバーサイド泉三光架	198	44,581					44,581
11	リバーサイド泉のぞみ	271	31,887					31,887
12	多摩地区拠点こまち	284	28,988					28,988

令和2年12月11日横浜市発表  
参加26事業所

【第3回年報(10月発表)】  
 〇歩数計の普及もあって市内事業所全体に歩数が減少する中で法人内12事業所は前月を上回ったところが7事業所ありました。担当者を選任して解職者のデータを整理したこまちは先月から平均歩数が4倍になりました。市内順位でも284位以上で、法人事業所がすべて300位以内にランクインしました。こまちは今後にも注目です。  
 〇リバーサイド泉も大きく順位をあげ法人内5位につけました。総務課長も常に歩数計を身につけて勤務するなどの働きでムネツクリに励みながら成果が表れています。法人本部も及し5位に浮上。法人内5〜10位は健康の争いになっています。  
 〇コロナ禍において日々の健康管理、ストレスコントロールの必要が感じています。気分転換、運動不足の解消にウォーキングを積極的に取り入れましょう。

毎月発表している法人内事業所別ランキング



取組を行った背景やきっかけを教えてください。

利用者さんへ質の高いサービスを提供するためにも、働く私達の健康が大切です。職員が楽しく健康な身体づくりを行えるように取組を始めました。



確かにまずは、働く人の健康が大事ですね。  
取組を行ってみての感想、やって良かったと思うことは何ですか？

事業所毎のランキングは日々歩く為のモチベーションとなっています。身体を動かすことをきっかけに、仕事以外の場で同僚・先輩・後輩と一緒に楽しく運動ができ、仕事でもコミュニケーションがとて弾むようになりました。



ランキングになっていると、自分の事業所の順位は気になっちゃいますね。  
最後に他の事業所・団体様へメッセージやアドバイスをお願いします。

取組を行う上では「やらされる運動」ではなく、皆さんが楽しく身体を動かせるような取組になると良いと思います。みんなで一緒に健康な身体を手に入れましょう!



## 共同事業者賞 カップヌードルミュージアム 横浜

■事業内容：体験型食育ミュージアムの運営

■従業員数：120名

■代表者名：館長 筒井 之隆

■住 所：中区新港2-3-4

### 毎朝、参加者みんなで歩数実績の確認！

毎朝、出社後に、よこはまウォーキングポイント参加者全員で昨日の歩数実績の確認をすることが習慣となっています。その際、どんな服装やシューズが良いかなど、情報交換をし、定期的に交流することで、業務でも連帯感が生まれました。

また、よこはまウォーキングポイントのホームページで公開している、月間の事業所別平均歩数ランキング(団体戦)の歩数結果一覧表を社内事務所の入り口に貼り付け、歩数を意識するようにしています。



カップヌードルミュージアムパーク付近でのウォーキングの様子

### 取組効果(参加者の声)

通勤や日常生活、職場内でのウォーキングだけでなく、健康をより意識するようになりました。また、団体戦の歩数記録を確認し、「もっと上を目指していきたい!」とチーム一致団結の意志が強くなりました。参加者同士で毎日共通の話題が増え、社内が明るくなっており、コミュニケーションの改善にも繋がっています。



月間の事業所別平均歩数ランキング(団体戦)の歩数結果一覧表を社内事務所の入り口へ貼り付け、歩数を意識しています

事業所別平均歩数ランキング(12月:上位30事業所)

順位	所属	参加者の1ヶ月間の平均歩数	歩数(歩)
1	まめたちの会議		634,635
2	カップヌードルミュージアム横浜		458,582
3	神奈川県石浜健康保険組合		449,208
4	T.G.T.C		377,048
5	スウェーシロック・ジャパン		370,935

常に事業所別平均歩数ランキング上位です!



取組を行う上で工夫していることを教えて!

通常はなるべく出勤時間内で効率よく業務を完了させ、仕事以外の時間を活かして、健康のために、歩くことを推奨しています。



事業所全体で健康のためのウォーキングを推奨しているんだね! 取組を行って初めての感想や、やって良かったと思うことは何かある?

適正な体重管理を行うことができ、健康診断の悪い値が改善されたことが嬉しいです。参加者の共通の話題にもなり、コミュニケーションが取りやすくなりました。



健康になって、さらに共通の話題もできるなんて、一石二鳥だね。最後に、他の事業所・団体様へメッセージやアドバイスをお願いします!!

日常生活の中で、気軽に楽しく健康づくりを目指すことができる点が、素晴らしいです。無理せず、持続可能なペースで歩きましょう。



## 共同事業者賞 磯子区滝頭地区保健活動推進員

- 活動内容：磯子区滝頭地区での健康づくりの取組
- 代表者名：会長 矢作 房
- 構成員数：13名(今回の取組は、ケアプラ職員、一般参加者も含め、計45名で行いました。)
- 活動場所：磯子区岡村、滝頭、丸山地区周辺

### 「ウォーキング&ごみ拾い」開催

令和2年度は様々なイベントが休止となってしまいましたが、「感染拡大を予防しながら何か出来ないか」と滝頭地域ケアプラザとの共催で「滝頭地区ウォーキング&ごみ拾い」を開催しました。事前に打ち合わせやウォーキング経路を下見し、4つのスタート地点でラジオ体操を行い、ゴールまでのコースをごみ拾いをしながら歩きました。(全員の体温測定、参加者名簿作成の上、実施しました。)よこはまウォーキングポイント参加者には歩数計を持って歩くことを推奨し、ゴール地点近くのリーダーに置いて歩数送信をしたり、自分の歩数をチェックしました。

ケアプラザ職員、保健活動推進員以外にも一般の地域住民の参加もあり、みんなで自分の町を歩き、1時間で約20kgのゴミを集めました。



集まったゴミ

#### 取組効果 (参加者の声)

楽しみながら健康的に社会貢献を行うことができ、老若男女みんなが笑顔で終わりました(マスクはしていましたが)。集めたごみの量を測定し、達成感もありました。「こういうイベントがあれば、また参加したい」と、アンケート結果も好評でした。



まずは準備運動から



取組を行った背景やきっかけは何かしら？

今年度は普段行っている体操教室やイベントが全て中止となり、町民の方々も体が鈍り、気持ちも落ち込み、実際に心身の不調を訴える方も出始めていました。そこで感染症防止対策を万全に講じたうえで、運動不足解消と地域の清掃を兼ねた今回の企画を開催しようと決定しました。



感染症防止対策も万全で行ったのね！  
さらに取組を行う上で工夫したことはあるかしら？

高齢者やお子様連れの家族も参加できるように、スタート地点を4つにして自宅からすぐに集合でき、地域清掃をしながらチェックポイントを回ってゴールを目指す、ゆったりとした企画を検討しました。



家の近くからスタートできるのは、参加しやすく良いわね。  
最後に取組を行ってみたいの感想、やって良かったと思うことを教えてくれる？

健康啓発事業としてただ楽しむだけでなく、「地域を知る」「環境保全の大切さを知る」「地域をよりよくしていく」ために参加者との交流を図る機会になり、大きな手ごたえを感じることが出来ました。



## 共同事業者賞 旭区旭北地区保健活動推進員

■活動内容：旭区旭北地区での、里山ウォーキングなどの健康づくりの取組

■代表者名：会長 継枝 圓光

■構成員数：26名

■活動場所：上白根コミュニティハウス

### ウォーキング後には歩数を確認して病気予防の目安と比較！さらにウォーキング講座を受講！

里山フェスタが開催される時期(年2回)には、歩数計を持って、上白根コミュニティハウスから里山までウォーキングをします。ウォーキング終了後には反省会を行い、各自の歩数を確認しています。それを健康プレート(※)の病気予防の目安の歩数と比較し、次回のウォーキングの目標としたり、日々の歩数の改善へと繋げています。

また、今年は、より楽しくウォーキングが行えるように、地域のウォーキング講座も受講しました。



#### 取組効果(参加者の声)

近所でも知らない道を歩くときは歩数計を見て「意外と歩いていない」だったり、よく知っている里山ガーデン内は、「気がついたら、こんなに歩いている!」というように会話が弾むのが楽しいです。



※旭区内の公園を中心に、ウォーキングや健康増進に関するアドバイスを表示した「健康プレート」を設置しています。



健康プレートを参考に、休憩を兼ねてのストレッチ!



今回の取組を行うにあたり、工夫したことは何じゃ?

里山ガーデンまでのウォーキングの途中、健康プレートの看板が設置されているので、休憩を兼ねて看板に沿ったストレッチを行います。また、足腰の弱い方のために、帰りはショートカットできるルートを探しておくほか、交通機関を使うことも提案しています。



なるほど、みんなが無理なく参加できるように配慮しているんじゃないところで、ウォーキング講座に参加してみた感想はどうじゃった?

初級編では、普段自分ではわからない歩き方の癖などを指摘して頂いたり、正しいフォームでの歩き方を教えて頂いたり、楽しく受講できました。



正しいフォームを教えてもらえる貴重な機会じゃな! 入門編のほかに、講師編はどうじゃった?

ウォーキング講習の講師編では、実際に人前でウォーキングの注意点やアドバイスを行うのは照れがあったり、言葉がうまく伝わらなかったりと難しいものなのだと実感しました。保健活動推進員同士で互いに講師をすることで内容を確認でき、各自治会や老人会へ自信をもって拡散ができるのは嬉しいです。

# 市内のウォーキング関連団体の紹介

横浜市内でウォーキングポイントを含む健康づくり活動に取り組んでいる団体を紹介します。  
各団体の詳細等は、是非ホームページをご覧ください。➡



## 市内全域で活動する団体一覧

NPO法人 神奈川東海道ウォークガイドの会
GLOBAL FRIENDS
ワンダフル×ウォーキング
神奈川ウォーキングクラブ
特定非営利活動法人 神奈川県歩け歩け協会
ペンギンの会
かながわ健生クラブ
神奈川の旧街道を歩く会「健街道」
横浜相鉄沿線ノルディックウォーキング会

## 主に区内で活動する団体一覧

青葉区	青葉ノルディックウォーキングクラブ ちぐさ会
港南区	NPO法人 港南区レクリエーション協会 港南区食生活等改善推進委員会
瀬谷区	町ぐるみ健康づくりの会 瀬谷水緑(みりょく)の健康ウォーク サポーター会
都筑区	都筑ノルディックウォーキングクラブ 市場第二地区保健活動推進委員会
鶴見区	潮田中央地区保健活動推進委員会 NPO法人 史季の郷
戸塚区	健康支援室TMGFit
旭区	旭ガイドボランティアの会

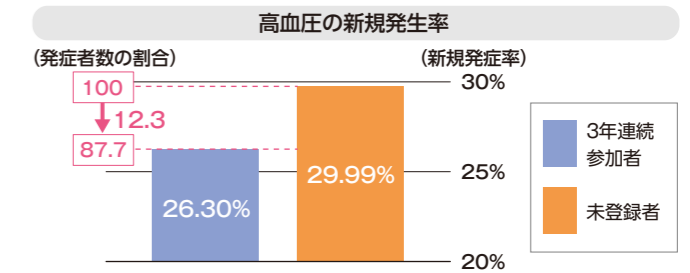
# ウォーキングの効果について(よこはまウォーキングポイントの事業検証)

よこはまウォーキングポイント参加者のデータを活用して下記の分析を行いました。

## 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予防効果あり!

60歳代の男女でよこはまウォーキングポイントに3年間継続的に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)



詳細はこちら ➡ <https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2020/1221ywpkensyo.html>

### ● 高血圧抑制に伴う医療費抑制推計額は少なくとも年間9千万円!

高血圧の発症が抑制されることで、高血圧の治療に掛かる医療費も抑制されます(約6,200万円)。さらに、高血圧は脳梗塞を引き起こすリスクがあるため、高血圧が抑制されることで、高血圧が招く脳梗塞の医療費も抑制されます(約2,800万円)。両方合わせて年間の医療費が約9,000万円抑制されると推計されます。

※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

## 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

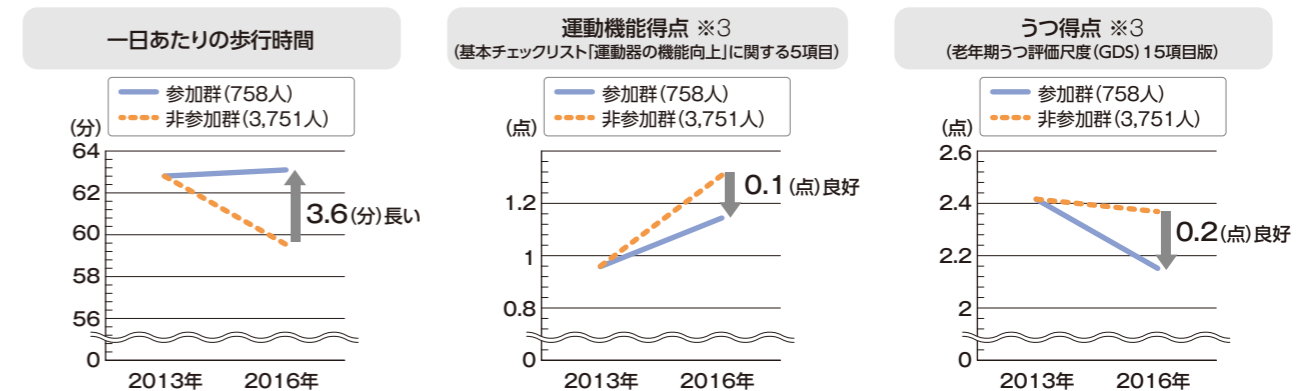
65歳以上の高齢者を対象に、よこはまウォーキングポイント参加群と非参加群に分けて、2013年と2016年の2点間で歩行時間、身体機能、うつ傾向をそれぞれ比べたところ、

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)

詳細はこちら ➡ <https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2020/202010150400.html>



※2 統計的有意差あり...参加群を非参加群の背景要因のバランスを取って比較したところ、確率的に偶然ではないと考えられる結果

※3 運動機能得点とうつ得点が低い方ほど、運動機能とうつは良好

➤ **ウォーキングを続けることで、嬉しい効果が期待できます!** ➤  
➤ **是非、無理のない範囲でウォーキングを続けてください!!** ➤