

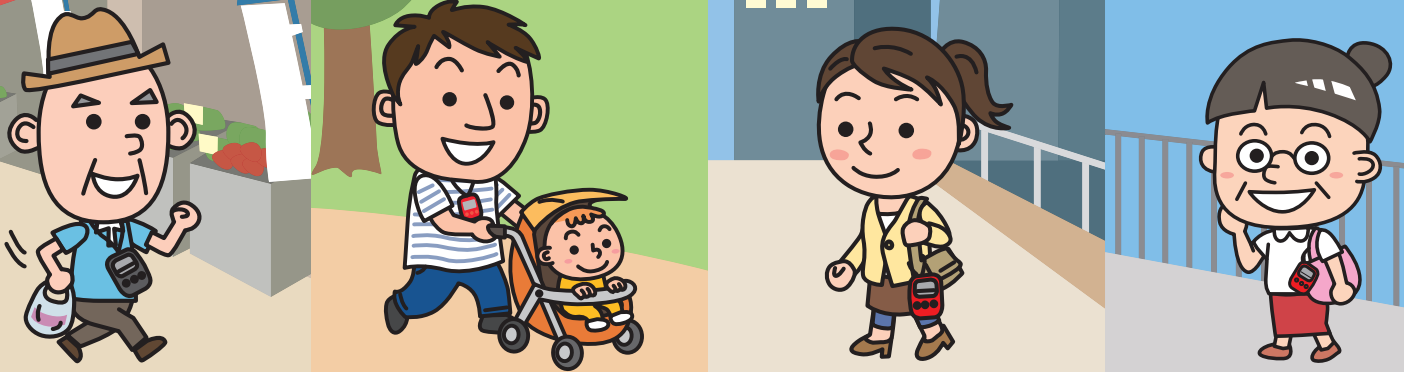
参加者23万人! 歩数計をプレゼント!

歩いてポイントをためて、  
楽しく健康づくり!

Shopping Street

よこはま

# ウォーキングポイント



## 18歳以上の横浜市民が対象!

参加者には無料で歩数計をプレゼント!(送料630円(税込)をご負担ください)  
歩数計を持ってウォーキングしましょう。

市内約1,000か所に設置のリーダーに歩数計をのせると、歩数に応じた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。\*歩数計のお渡しは、お1人様1回限りです。

WEBでも  
好評受付中!



参加登録



歩数計が届く



歩数計を  
持って歩く



リーダーにのせて  
歩数データを送信する  
(月1回以上)



歩数データを  
確認できる



ポイントに応じて  
抽選にてプレゼント!



社会貢献活動への  
寄付

## 1日8,000歩の継続で長寿遺伝子のスイッチを入れよう! ~あと10分歩いてプラス1,000歩~

### 病気予防のめやす \*中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利氏)による

1日平均2,000歩 寝たきりの予防

1日平均5,000歩 要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防

1日平均8,000歩 動脈硬化、骨そしょう症、ロコモティブシンドローム\*、  
高血圧症、糖尿病の予防

\*「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

### 参加の皆さまの声

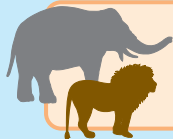
歩数を見せ合ったり、  
話題づくりにもなりました。  
前よりずっと歩くようになりました。

歩数にこだわらず体調に合わせて  
ウォーキングをしています。  
風景や道端の様子を楽しんでいます。



## 歩数計を持って動物園に行こう! キャンペーン実施中!

ズーラシア・野毛山動物園・金沢動物園で歩数計を見せると、各園のオリジナルグッズをプレゼント! 詳しくはホームページへ。



### 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  
ファクス 0120-580-376 (ダイヤル) メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

よこはまウォーキングポイント

検索



横浜市健康福祉局  
保健事業課

# 申込方法 詳しい申込方法につきましては、申込書をご覧ください。

## ① 窓口申込

市内郵便局(簡易郵便局、神奈川県郵便局を除く)や市内スポーツセンターで窓口申込を行っています。本人確認書類<sup>※1</sup>の原本をお持ちください。

## ② WEB申込

右記QRコードを読み取るか、「よこはまウォーキングポイント」で検索し、よこはまウォーキングポイントホームページからお申し込みもできます。



## ③ 郵送申込

所定の申込用紙に必要事項を記入し、本人確認書類<sup>※1</sup>のコピーを添付して、申込書に記載の事務局宛に郵送でお申し込みください。

※1 運転免許証、各種健康保険証、介護保険証、旅券(パスポート)等、氏名、住所、生年月日が確認できるもの。

### 主な申込書 配布場所

区役所(広報相談係、福祉保健課)、市役所(市民情報センター)、地区センター、地域ケアプラザ、スポーツセンター、行政サービスコーナー、市内郵便局(窓口申込のできる郵便局)

### 参加対象者

18歳以上の横浜市民の方でウォーキングによる健康づくりに参加したい方

### 参加者負担

歩数計送料(630円税込)をご負担いただきます。(歩数計到着時に配達事業者にお支払いください。)また、電池交換の際は、ご自身で電池(CR2032)の購入をお願いします。

# ～定期的にリーダーにのせて歩数データを送信しましょう～

## ① 歩数データを確認できます

専用ホームページで自分の歩数推移やランキングを見ることができます。  
(歩数計本体では、当日と前日の歩数などが確認できます。また、従来型の携帯電話ではご利用いただけません。)



さらに!

毎月、定期レポートが配信されます。  
時間帯・曜日別の平均歩数や前日との比較などがグラフで表示されます。

## ② 歩数ごとにポイントを獲得できます \*歩き過ぎにはご注意ください。

1日の歩数に応じて、ポイントが付与されます。(2,000歩ごとに1ポイント、1日最高5ポイントまで)

### 歩数ごとのポイントについて

1日の歩数	付与ポイント
1~1,999歩	0ポイント
2,000~3,999歩	1ポイント
4,000~5,999歩	2ポイント
6,000~7,999歩	3ポイント
8,000~9,999歩	4ポイント
10,000歩~	5ポイント

ご自身の獲得ポイントは専用ホームページから確認できます。

### 景品の抽選について

3か月ごとに、200ポイント以上達成した方を対象に抽選を行います。  
当選した方には3,000円相当の商品券等をプレゼント!



### さらにWチャンス!!

年間累計ポイントによる抽選も行います。  
楽しい景品をご用意しますので、お楽しみに!

## ③ 社会貢献活動への寄付につながります

～みんなの一步を世界のために～

参加者全員で目標歩数を達成すると、国連WFPに寄付し、途上国の子どもたちの給食支援に!

