

ウォーキングは密を避けて、
1人や少人数で行える運動です。
コロナ禍での健康づくりに
はじめてみませんか？

対象

18歳以上で、
横浜市在住・在学
・在勤の方

よこはま ウォーキングポイント

たくさんの方にご参加いただいています!!

現在、動画も公開中 



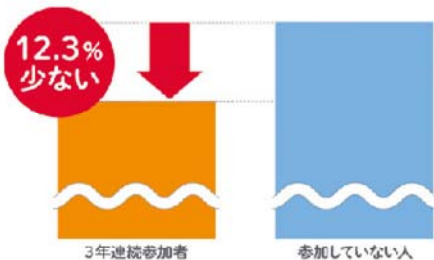
1 歩いて健康に

続けている人に
高血圧発症抑制効果あり!



60歳代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。

継続参加者は高血圧になる人が少なかった!



2 抽選で商品券が当たる

指定の要件を満たした方を
対象とした「定期抽選」を
3か月に1回実施しています。



歩数データは、毎月10日までに送信!

2021年度の当選本数 ★ 昨年度から50本ずつアップ!

歩数計 1450本/回 アプリ 650本/回

Wチャンス抽選も!

ギフトカードのほか、
健康器具など様々な
景品が当たります。

■ ポイント対象期間
(2021年1月~12月)



手首式血圧計

(2020年の景品例)



お問合せ先 よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局

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

横浜市健康福祉局
保健事業課

好きな方法でご参加いただけます

参加方法は下記の2種類！

参加方法① アプリ

下記QRコードか、アプリストアで検索、無料でダウンロードができます。



iPhoneをご利用の方



Android端末をご利用の方



アプリでは歩数を計測する以外に、写真投稿や、スタンプイベント、ウォーキングコースなど、歩くのが楽しくなる機能が盛りだくさんです！！



参加方法② 歩数計

歩数計で参加を希望される方には、歩数計を無料でプレゼント！

※別途、送料負担あり

申込方法

ホームページまたは、区役所・地域ケアプラザ・スポーツセンターなどで申込書入手し、郵送でお申込みください。



1000を超える事業所が参加

事業所単位でも参加できます！

健康づくりを始めるきっかけにぜひご活用ください。

参加方法の詳細はホームページで



どのくらい歩けばいいの？ “病氣予防のため”

1日平均歩数	病氣・症状
2,000歩	寝たきり
5,000歩	要介護／認知症／心疾患／脳卒中
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
10,000歩	メタボリックシンドローム

※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

ウォーキングの際は、マスクの着用、こまめな手洗い、3密の回避など基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。



参加者のみなさまの声

一人でウォーキングするより、自分なりの目標が持てます。写真投稿で、今まで知らなかった横浜の良さが発見でき、楽しみが増えました。



歩数を確認することができて楽しいです。抽選で1,000円の商品券が当たり、励みになりました。



「令和2年度参加者アンケート」より

こまめに水分・塩分補給をする、マスク着用時は激しい運動は避けるなど、熱中症にも気をつけましょう。

その他詳細はHPをチェック!!

よこはまウォーキングポイント

検索

Facebookも随時更新中!!

歩数計の「すうちゃん」が健康情報などをお届けします！



よこはまのどうぶつえんに行こう! 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やアプリ画面を見せると、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。