

継続的にウォーキングに取り組んだ方への



「表彰制度」はじまります

～つづけるウォーキング、のばせ健康寿命～

よこはまウォーキングポイント事業は、日常生活の中で気軽に楽しみながら健康づくりに取り組んでいただく事業です。2014年11月の開始から多くの方にご参加いただき、昨年3月には参加登録者数が30万人を超えました。さらに、昨年4月からは歩数計アプリの配信を開始し、より利用しやすい仕組みとすることで、現在は32万人を超える皆様にご参加いただいています。

このたび、継続的な健康づくりを後押しする取組として、4月から新たに年間を通じて継続的にウォーキングに取り組んだ方の表彰を始めるほか、定期抽選の当選数等も拡充します。

表彰制度の概要

- 対象者**：参加者全員 ※手続きは不要（事務局で集計作業を実施）
- 対象期間**：1年間 ※各年度4月1日～3月31日
- 表彰の基準**：目標1～3を全て達成した方が対象

	目標 1	目標 2	目標 3											
歩数計	年間の1日平均歩数が『健康横浜 21*』で目標としている歩数に達していること (2020年3月31日時点の年齢を適用)	歩数データがある日数 (毎日1歩以上歩いたデータあり) 毎日	専用リーダーからの歩数送信 月1回以上											
アプリ	<table border="1"> <tr> <td>64歳まで</td> <td>男性</td> <td>9,000歩/日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>女性</td> <td>8,500歩/日</td> </tr> <tr> <td>65歳以上</td> <td>男性</td> <td>7,000歩/日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>女性</td> <td>6,000歩/日</td> </tr> </table>		64歳まで	男性	9,000歩/日		女性	8,500歩/日	65歳以上	男性	7,000歩/日		女性	6,000歩/日
64歳まで	男性	9,000歩/日												
	女性	8,500歩/日												
65歳以上	男性	7,000歩/日												
	女性	6,000歩/日												

*健康横浜 21：健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」で、計画期間は2013～2022年度

- 表彰内容(予定)**：表彰状、記念品(バッジ等) ※経費は共同事業者が負担
- 表彰時期**：対象期間の翌年度の夏頃 ※表彰状等は参加者に郵送予定



定期抽選拡充の概要

1 現在の抽選の概要

参加者は1日の歩数に応じてポイントが付与され、貯まったポイントで3か月に1回行う「定期抽選」と1年に1回行う「Wチャンス抽選」に応募できます。

※景品は企業からの協賛品、共同事業者が負担する商品券等

2 拡充内容

歩数計：①当選本数を各回300本上乘せ（商品券1,000本/回⇒1,300本/回）

②「3か月で200ポイント以上貯めた方」という対象要件を、「3か月で100～199ポイント、かつ毎月歩数送信した方」にも拡大

アプリ：当選本数を各回50本上乘せ（商品券500本/回⇒550本/回）

- 開始時期** 2019年4～6月の歩数を対象にした7月の定期抽選から適用

歩数ごとのポイント

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

今後の取組

1 参加者の継続支援キャンペーンの実施

参加者の継続サポート、外出促進を目的に、昨年 10～12 月にかけて、商店街やスポーツの催事に「特設ブース」を出展しました(計 5 回)。ブースでは、歩数計を紛失・故障した方への歩数計の販売、電池やストラップの無料交換、アプリの登録サポート等を行い、延べ 2,500 人の方にお越しいただきました。

2019 年度は、ブース出展の回数を増やし、市内各地で参加者の方のサポートを行う予定です。

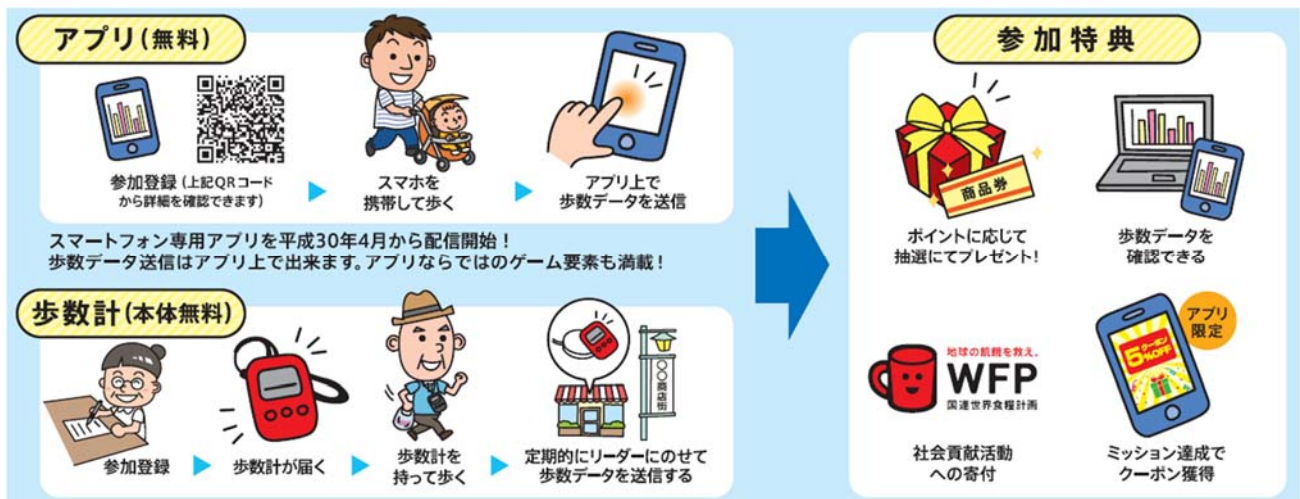
2 事業検証の実施

これまで、事業検証として、毎年、参加者へのアンケート調査や歩数データの分析を行ってきました。

2019 年度は、これらに加え、昨年 7 月に横浜市立大学及び日本電信電話株式会社との三者で締結した「官民データ活用による超スマート社会の実現に関する包括連携協定」の取組の一つとして、データ分析を行う予定です。

【よこはまウォーキングポイント事業の概要】

- **対象者**：18 歳以上の横浜市民等（在住のほか、在勤・在学も可）
- **想定数**：2014～2017 年度：30 万人 ※実績は 300,306 人
2018～2021 年度：30 万人 + 6 万人 ※中期 4 か年計画より
- **内容**：①参加者にデータ送信機能付きの歩数計を無償でプレゼントします。 ※歩数計送料の負担あり（アプリはストアから無料でダウンロード）
②市内約 1,000 か所の協力店舗・施設に設置されている専用リーダーに歩数計をのせると、歩数に応じてポイントが貯まり、一定数以上の方は商品券等が当たる抽選に参加できます。（アプリはスマートフォンから歩数を送信するとポイントが貯まる）
③パソコンやスマートフォンなどで、参加者自身の歩数・消費カロリー等の推移や、歩数ランキングなどを確認できます。
④参加者全員の平均歩数が 10 万歩を上回った月は、国連 WFP に寄付します。
※国連 WFP：飢餓と貧困の撲滅を使命に活動する国連の食糧支援機関



よこはまウォーキングポイントの詳細は、下記ホームページをご覧ください。

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

よこはまウォーキングポイント

検索

お問い合わせ先

(本事業の全般について)

健康福祉局保健事業課担当課長

黒澤 龍一 Tel 045-671-2338

(歩数計の供給、インセンティブの提供、専用リーダーの設置・管理、システム運用等について)

ドコモ・ヘルスケア株式会社 広報担当

松島りんご Tel 03-6721-7549

凸版印刷株式会社 広報部

島田 欣哉 Tel 03-3835-5636

オムロン ヘルスケア株式会社 広報・デジタルマーケティング部

富田 陽一 Tel 075-925-2004

これまでの取組状況

全国に類を見ない、大規模な健康づくり事業として展開している「よこはまウォーキングポイント」のこれまでの取組についてまとめました。

2014年度（事業開始は11月から） ～わずか5か月で90,000人以上が参加～

日常生活の中で積極的に運動に取り組むことで、生活習慣病予防につなげてほしい年齢層の方々に意識し、参加対象を40歳以上として、事業を開始しました。

歩数計がもらえることが健康づくりを始めるきっかけとなり、また、歩数がポイントになって、景品獲得にもつながるユニークな取組が受け入れられ、11月の開始からわずか5か月で約96,000人にご参加いただきました。

2015年度 ～先駆的に健康経営と連携！～

全国でも横浜市が先駆的に取り組んでいる「企業の健康経営」とも連携するため、事業所単位での参加登録を取り入れ、市内の281事業所に参加いただきました。参加者が66,000人増え、年度末で約162,000人となりました。

2016年度 ～拡大の工夫で「第5回 健康寿命をのぼそう！アワード」を受賞!!～

「若い世代」「働く世代」の健康づくりをさらに支援していくため、6月から参加対象年齢を18歳以上に拡大しました。また、より参加しやすくするため、WEB申込の開始、事業所の通年募集、歩数計の一括配送等の工夫をしたところ、参加者が70,500人増え、年度末には約232,500人となりました。

その結果、11月には全国の様々な健康づくり事業の中から、「第5回 健康寿命をのぼそう！アワード」の自治体部門のトップである「厚生労働大臣 優秀賞 生活習慣病予防分野 自治体部門」を受賞しました。



2017年度 ～市民の健康づくりの広がりを実感！～

地域の様々な活動団体の皆様と協力し、身近な方に参加を呼びかけていただいたり、イベントや区民まつり等で新規申込受付を積極的に行うなど、参加促進に取り組んだ結果、参加者が目標の30万人を突破しました。

また、毎年行っているアンケートでは、これまで「運動するつもりがなかった」方など、健康づくりを始めてほしい方の参加が増えていることも確認され、ウォーキングを通じた健康づくりの裾野が着実に広がりました。

2018年度 ～歩数計アプリの配信開始！～

さらに幅広い世代に健康づくりに取り組んでいただくため、4月に配信開始した歩数計アプリは、若い世代や働き世代を中心に2月末現在で15,864人が参加しています。このほか、健康経営と連携した取組などにより、歩数計を含めた参加者数は累計で約32万人を超えました。

また、新たな取組としてスポーツや商店街の催事に出展した特設ブースで歩数計の販売や相談会等を行うなど、参加者の継続支援に取り組みました。さらに、事業の魅力向上のため、アプリ上で参加者同士の交流にもつながる「第1回フォトコンテスト」などを開催しました。

そして、毎年アンケートからは、歩数の増加、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの改善といった状況が引き続き見られ、多くの方の健康感向上につながっています。

<特設ブースの様子>



<『第1回フォトコンテスト』入賞作品一例>

