

よこはまウォーキングポイント事業の令和2年度利用状況報告書 -参加前メタボだった人の約10%が参加後に改善！-

在宅勤務や外出機会の減少等で、運動不足や高齢者の体力低下による健康への影響が懸念される状況ですが、ウォーキングは密を避けてできる「新しい生活様式」に適した運動です。令和2年度の「利用状況報告書」では、よこはまウォーキングポイント参加者に、メタボリックシンドロームなどの身体機能改善や参加後の健康感の向上に効果が見られました。

報告書の構成

参加者を対象に実施した「参加者アンケート調査」及び「歩数データ集計」により、事業参加後の健康意識や健康行動の変化、歩数データ等から分かるウォーキング状況などを分析しました。

令和2年度 利用状況報告書

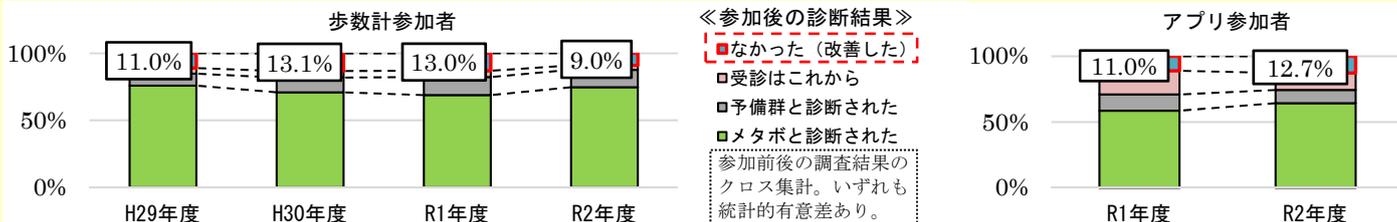
参加者アンケート		歩数データ集計	
【歩数計】 ・標本数：6,000 (歩数計参加者から無作為抽出) ・回答数：2,641 ・実施時期：令和2年8月	【アプリ】 ・標本数54,726 (令和2年7月31日時点の参加者数) ・回答数：3,599 ・実施時期：令和2年8月	【歩数計】 ・標本数：309,607 (令和2年3月31日時点の参加者数) ・集計対象期間 令和元年4月～令和2年3月	【アプリ】 ・標本数：51,807 (令和2年3月31日時点の参加者数) ・集計対象期間 令和元年4月～令和2年3月

調査のポイント

運動不足により衰えが懸念される身体機能に改善効果がみられています

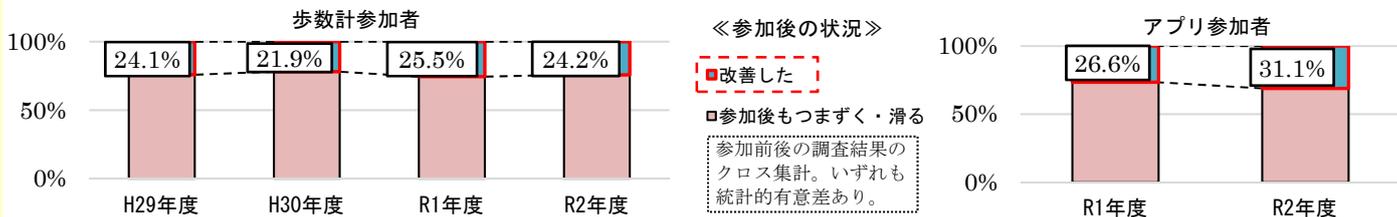
参加後に「メタボリックシンドローム」が改善した人が、4年連続で約**10%**！

◇アンケート：参加前「メタボと診断された」人について、参加後にメタボと診断されたことはありますか？



参加後に「ロコモティブシンドローム」が改善した人が、4年連続で**20%以上**！

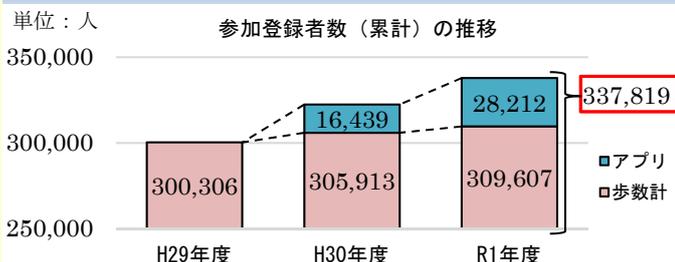
◇アンケート：参加前「家の中でつまずいたり滑ったりしていた【※】人について、参加後はつまずいたり滑ったりしますか？



【※】ロコモティブシンドロームの指標です

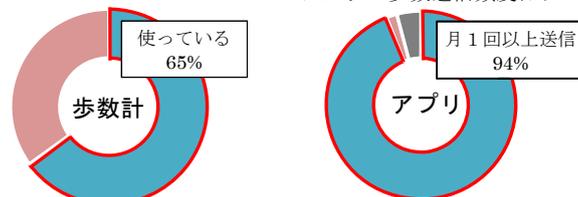
アプリにより参加者数が増え、年代層が広がっています

参加登録者数が着実に拡大！



歩数計・アプリとも多くの参加者が利用！

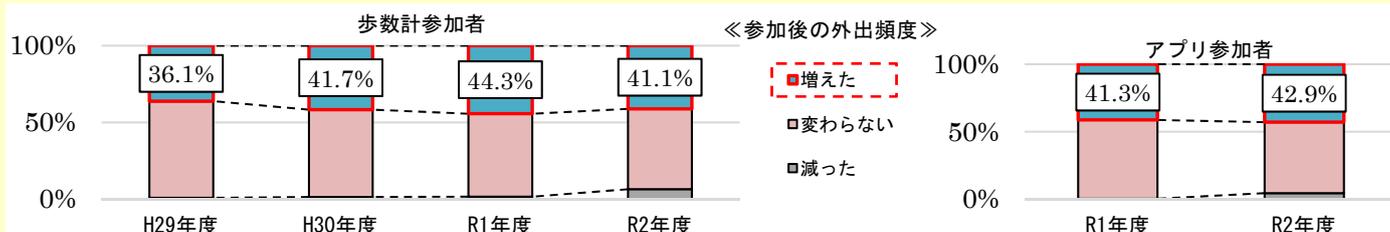
◇アンケート：歩数計又はアプリの使用状況は？
 歩数計を使っているか？ アプリの歩数送信頻度は？



外出機会の創出につながっています

参加後に外出が増えた人が、3年連続で **40%以上**！

◇アンケート：参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？



アプリの機能が外出のきっかけに！

アプリには、ウォーキング中にみつけたおすすめスポットやグルメを投稿して参加者間で共有できる「写真投稿」、マップ上に表示されたスポットを巡りながらスタンプを収集していく「スタンプイベント」、一定の歩数条件を達成するとクーポンがもらえる「ミッション」、など多彩な機能があります。こうしたアプリ機能の使用が外出機会につながっています。

◇アンケート：アプリ機能を使用したことがありますか⇒ **「ある」71.7%**

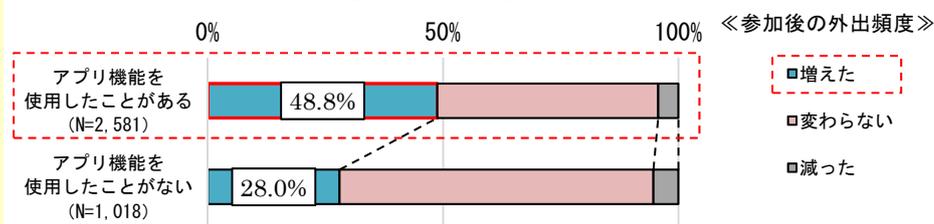
《参考》写真投稿数も増加しています

H30年度	R1年度	前年比
6,444	8,625	25.3%



参加者の投稿による
フォトコンテスト
「横浜のスイーツ」
第1位作品

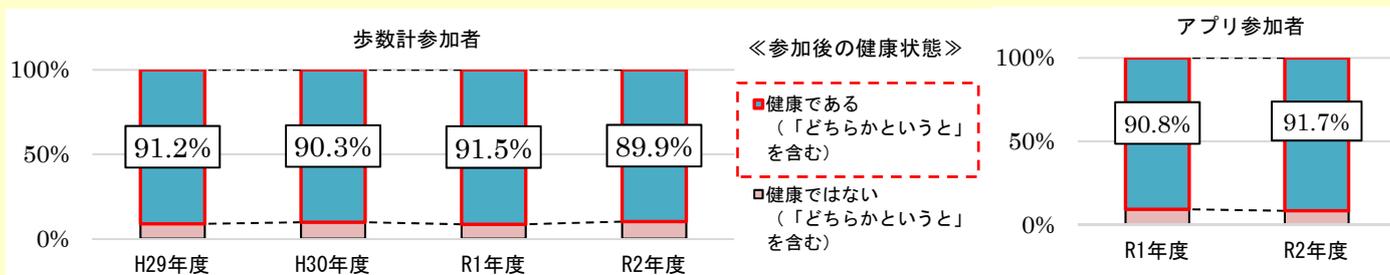
◇アンケート：参加後の外出頻度 N=3,599 P<0.05



多くの人が、参加後に健康を実感しています

参加後に「健康である」と回答した人が、4年連続で約 **90%**！

◇アンケート：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？



※詳細は別紙「令和2年度 よこはまウォーキングポイント利用状況報告書（概要版）」をご覧ください。

～ よこはまウォーキングポイント 事業概要 ～

18歳以上の横浜市民等を対象に、専用の歩数計、または専用のアプリをインストールしたスマートフォンを持ち歩き、日常生活の中で気軽に楽しみながら、ウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただく事業です。歩数計は平成27年度、アプリは平成30年度から開始しました。

歩数計は、市内約1,000か所の協力店舗・施設に設置された歩数読取専用リーダーに歩数計を載せることで、また、アプリは、アプリ画面にある歩数送信ボタンを押すことで、歩数に応じたポイントが貯まり、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。

☆詳細は、下記ホームページをご覧ください。

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

よこはまウォーキングポイント

検索



お問合せ先

(本事業の全般について)

健康福祉局保健事業課担当課長

阿部 響

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)

株式会社NTTドコモ ビジネスクリエーション部 ヘルスケアビジネス推進室

Tel 03-5156-2738

凸版印刷株式会社 広報部

西尾 大樹

Tel 03-3835-5636

オムロン ヘルスケア株式会社 グローバルコミュニケーション統轄部 広報部 富田 陽一

Tel 075-925-2004



1 報告書の構成

よこはまウォーキングポイントは、歩数計又はスマートフォンアプリを活用し、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事業です。

平成27年度から毎年度、参加者の平均歩数等の状況や事業参加による効果等の分析を実施しており、今年度も参加者アンケート調査結果や歩数データ集計結果を取りまとめて「令和2年度利用状況報告書」を作成しました。

令和2年度 利用状況報告書			
参加者アンケート		歩数データ集計	
【歩数計】	【アプリ】	【歩数計】	【アプリ】
・標本数：6,000 (歩数計参加者から無作為抽出)	・標本数54,726 (令和2年7月31日時点の参加者数)	・標本数：309,607 (令和2年3月31日時点の参加者数)	・標本数：51,807 (令和2年3月31日時点の参加者数)
・回答数：2,641	・回答数：3,599	・集計対象期間 令和元年4月～令和2年3月	・集計対象期間 令和元年4月～令和2年3月
・実施時期：令和2年8月	・実施時期：令和2年8月		

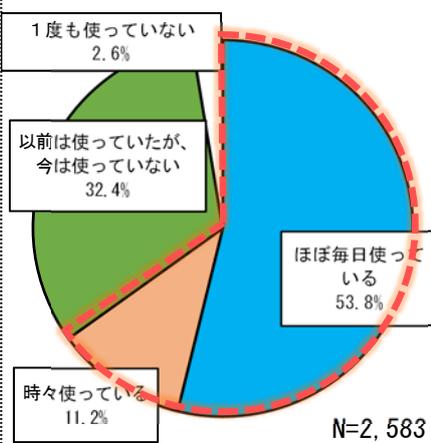
2 報告書の概要

(1) 多くの人が歩数計やアプリを利用しています。

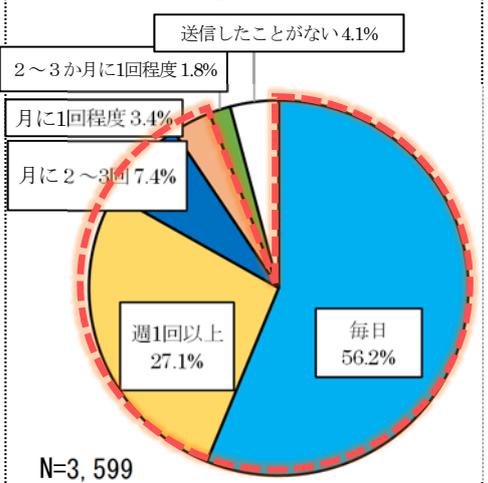
◇令和元年度末の累計参加登録者は337,819人となりました。若い年代の割合が引き続き拡大しています。

		総数	65歳未満	65歳以上
歩数計	男性	125,310	59,028	66,282
	女性	184,297	92,114	92,183
アプリ	男性	11,960	10,379	1,581
	女性	16,252	15,194	1,058
全体	男性	137,270	69,407	67,863
	割合	40.6%	20.5%	20.1%
	女性	200,549	107,308	93,241
	割合	59.4%	31.8%	27.6%
計	337,819	176,715	161,104	
割合	100.0%	52.3%	47.7%	

◇歩数計では、65%の人が歩数計を「ほぼ毎日」、又は「時々」使っています。



◇アプリでは、94%の人が「月1回程度以上」歩数の送信を行っています。



◇参加者全体の1日平均歩数は、歩数計で7,182歩、アプリで7,573歩でした。

【歩数計】

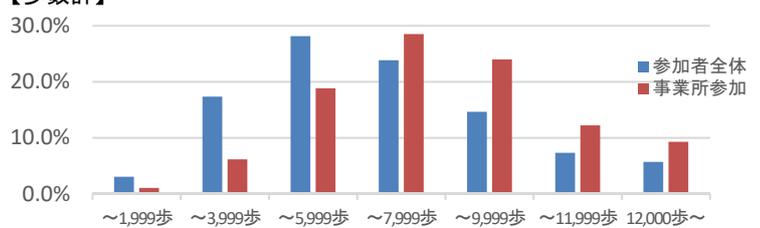
		全体	18~39歳	40~64歳	65歳以上
男性	R02	8,151	8,796	9,109	7,653
	R01	(8,250)	(8,649)	(9,139)	(7,715)
女性	R02	6,325	7,455	7,108	5,790
	R01	(6,411)	(7,412)	(7,104)	(5,849)
横浜市	R02	7,182			
	R01	(7,256)			

【アプリ】

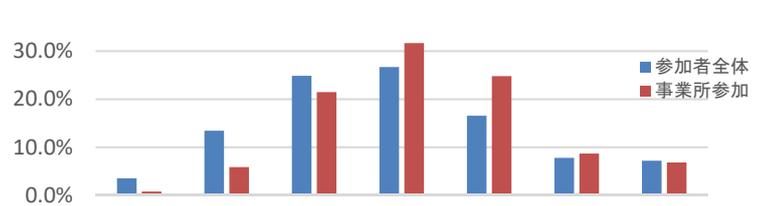
		全体	18~39歳	40~64歳	65歳以上
男性	R02	8,617	8,500	8,679	8,407
	R01	(8,677)	(8,791)	(8,701)	(8,454)
女性	R02	6,446	6,849	6,411	5,853
	R01	(6,560)	(7,039)	(6,444)	(5,850)
横浜市	R02	7,573			
	R01	(7,613)			

◇事業所単位で参加している人は、参加者全体と比べて平均歩数が多い傾向にありました。

【歩数計】



【アプリ】

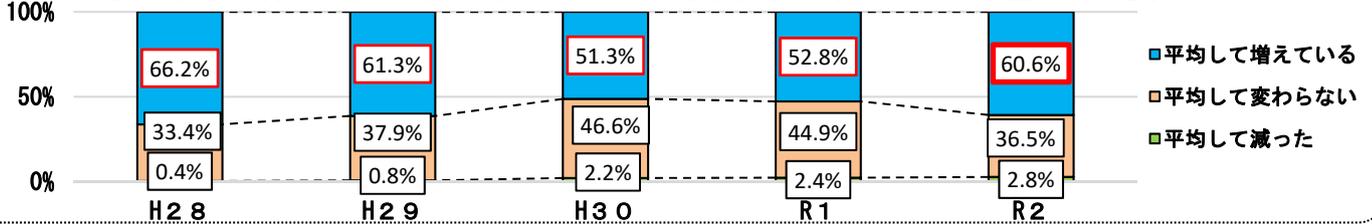


(2) 日々の歩数や身体に良い変化が表れています。

◇歩数計参加者の60.6%、アプリ参加者の59.8%が、事業への参加後、一日の歩数が増えています。

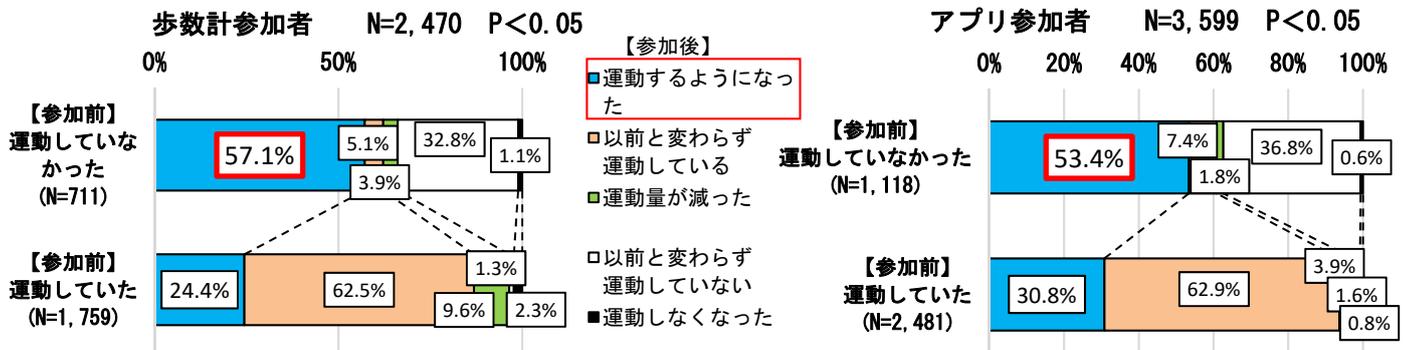
問	歩数計参加者 【N=2,542】		アプリ参加者 【N=3,599】	
この事業に参加したことで、一日の歩数の変化はありましたか。(ひとつ選択)				
平均して2,000歩以上増えている	608	23.9%	910	25.3%
平均して1,000歩以上増えている	450	17.7%	658	18.3%
平均して増えている(1,000歩未満)	484	19.0%	583	16.2%
平均して変わらない	929	36.5%	1,407	39.1%
平均して減った	71	2.8%	41	1.1%

【参考】参加後「平均して増えた」人の割合 <<歩数計参加者アンケート調査結果の推移>>



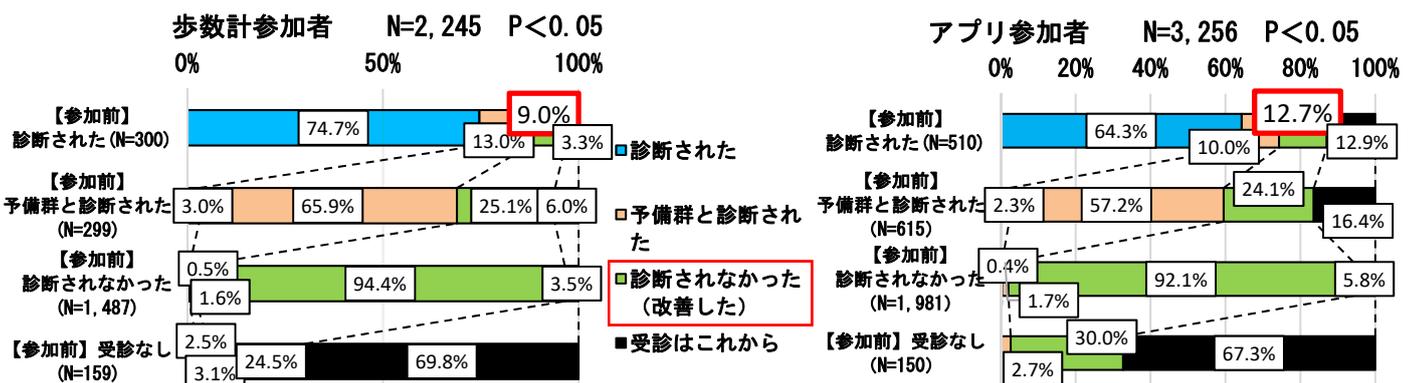
◇歩数計・アプリとも、参加後、多くの人が運動するようになっていきます。

【アンケート】参加前の運動状況別にみる参加後の運動実施状況

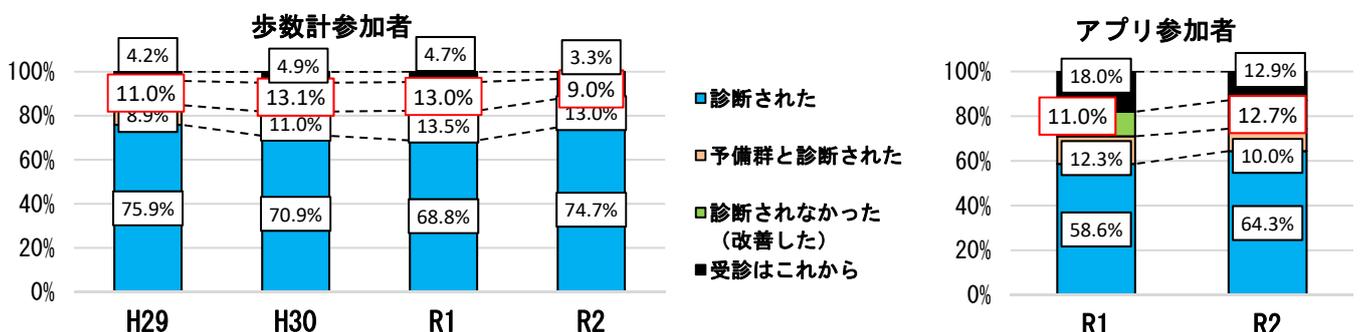


◇参加前の健診で「メタボリックシンドローム」と診断された人のうち、約10%の方が、参加後に改善しています。

【アンケート】参加前のメタボリックシンドローム診断状況別にみた参加後の診断結果

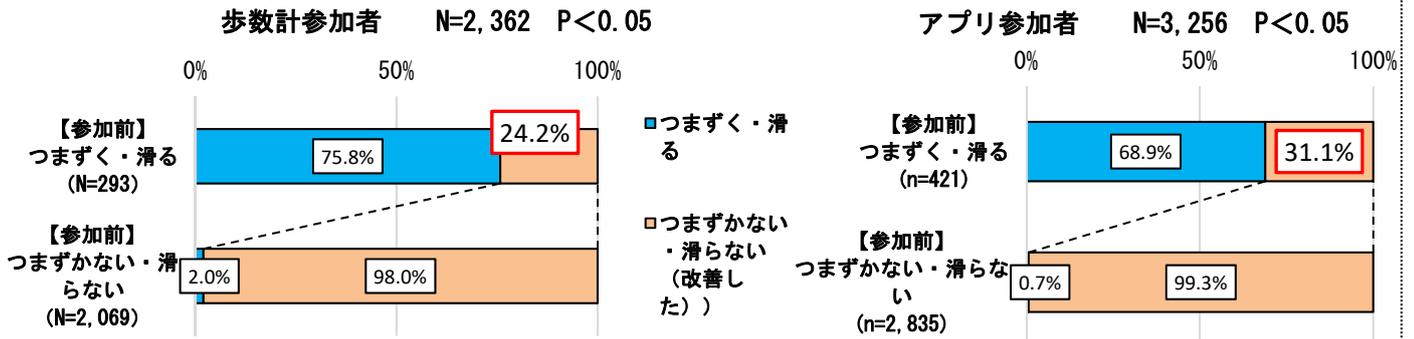


【参考】参加前「メタボリックシンドロームと診断された」人の参加後の診断結果 <<調査結果の推移>>

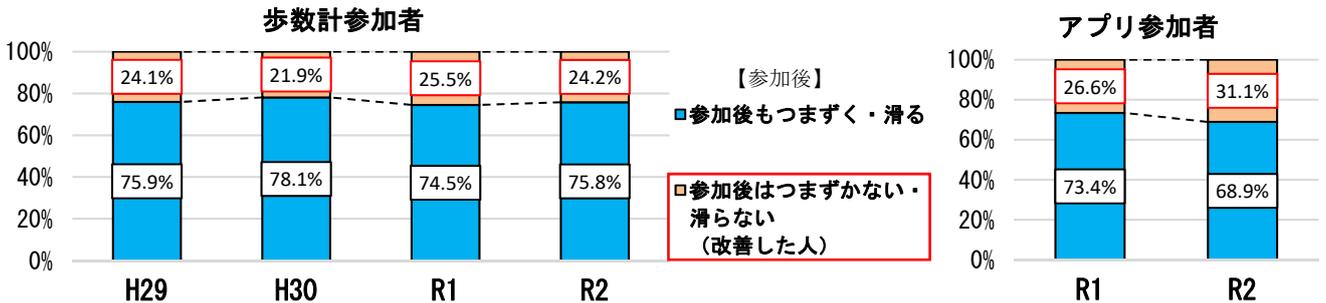


◇参加前に「家の中でつまずいたり滑ったりする」と回答した人のうち、歩数計では24%、アプリでは31%程度の方が、参加後に改善しています。

【アンケート】「家の中でつまずいたり滑ったりする」状況別にみた参加後の状況



【参考】参加前「家の中でつまずいたり滑ったりする」人の参加後の状況 << 調査結果の推移 >>

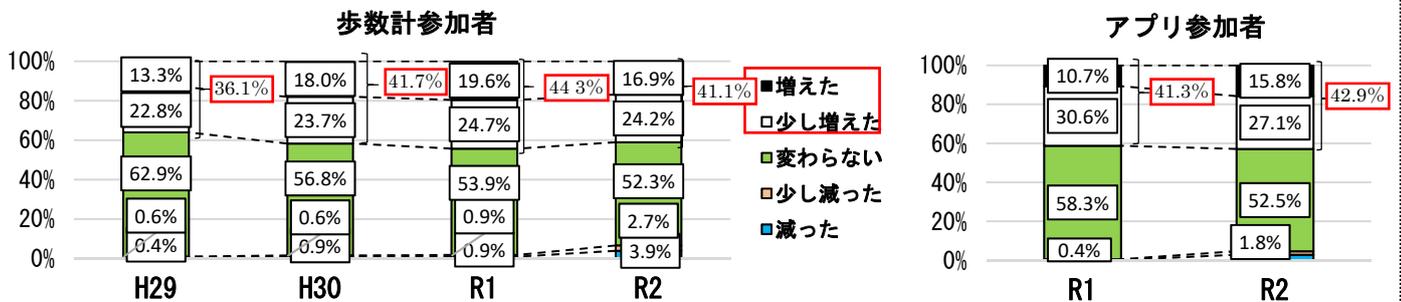


(3) 地域や人との新たなつながりが生まれています。

◇歩数計・アプリとも40%以上の方が、参加前よりも外出機会が増えています。

【アンケート】参加後の外出頻度の変化

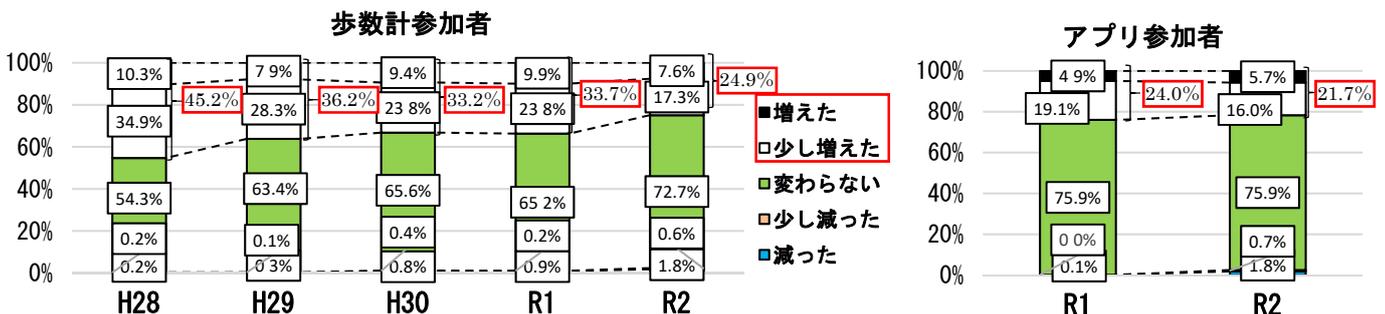
問 参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？（ひとつ選択）



◇歩数計で約25%、アプリで約22%の方が、参加前と比べて、ウォーキングに関連して周囲と会話をしたり、挨拶をする機会が増えています。

【アンケート】参加後の周囲との会話やあいさつ頻度の変化

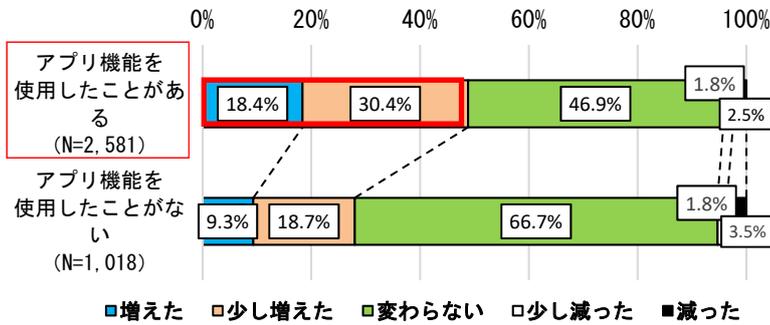
問 参加前と比べて、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会は増えましたか。（ひとつ選択）



◇アプリの機能を使用したことがある人のうち約50%の方が参加後の外出頻度が増えています。

【アンケート】アプリ機能の使用状況別にみる外出頻度や
会話・挨拶頻度の変化

アプリ機能使用状況別の外出頻度の変化
N=3,599 P<0.05



【統計データ】性・年代別の写真投稿数

	令和元年度 合計	平成30年度 合計	増減
全体	8,625	6,444	▲ 2,181
男性	3,671	2,833	▲ 838
18～39歳	113	169	▲ 56
40～64歳	2,532	2,092	▲ 440
65歳以上	1,026	572	▲ 454
女性	4,954	3,611	▲ 1,343
18～39歳	471	560	▲ 89
40～64歳	3,955	2,838	▲ 1,117
65歳以上	528	213	▲ 315

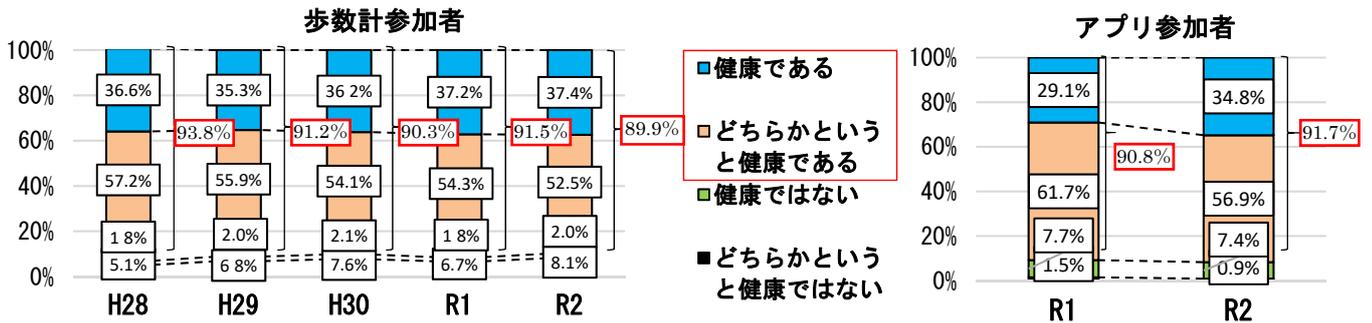
(4) 多くの方の健康感の向上につながっています。

◇歩数計・アプリとも、約90%の方が参加後「健康である」と回答しています。

◇参加前は「健康ではない」と回答した参加者のうち、歩数計では47.7%、アプリでは58.5%が参加後「健康である」と回答しています。

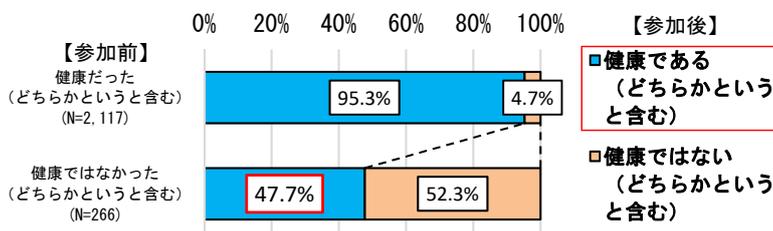
【アンケート】参加後の健康感

問 あなたは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)

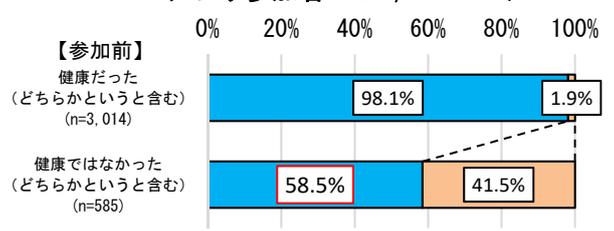


【アンケート】参加前の健康状態別にみる参加後の健康感

歩数計参加者 N=2,383 P<0.05



アプリ参加者 N=3,599 P<0.05



<参考> **ウォーキングポイント** の概要 ～気軽に楽しく健康づくり～

18歳以上の横浜市民等を対象に、専用の歩数計又は専用のアプリをインストールしたスマートフォンを持ち歩き、日常生活の中で楽しみながら、ウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただく事業です。

歩数計は、市内約1,000か所の協力店舗・施設に設置された専用リーダーに歩数計をのせることで、アプリはアプリ内で歩数送信ボタンを押すことで、歩数に応じたポイントが貯まり、ポイントに応じて、抽選で景品が当たります。

<詳細はこちら> URL : <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>