



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^を 活用した事業所・団体の取組

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

- 新横浜整形外科リウマチ科
- 株式会社 アブソルート

団体

- 若葉台地区保健活動推進員会

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

発行：横浜市健康福祉局保健事業課

2022年3月

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。

スマートフォン専用の歩数計アプリ又は歩数計で参加することができ、これまで参加者は35万人を超え、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として健康づくりに取り組んでいただいています。

今年度も昨年度に引き続き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、コロナ禍の健康づくり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3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)

目次

～本取組にご応募いただいた事業所・団体～

事業所

- 新横浜整形外科リウマチ科 1・2
- 株式会社 アブソルート 3・4

団体

- 若葉台地区保健活動推進委員会 5・6

市内のウォーキング関連団体の紹介・
今までに取組を紹介した事業所・団体一覧 7

ウォーキングエクササイズは「3+1」(コラム) 8

取組事例 募集概要

受付期間

令和3年10月1日(金)～令和4年1月21日(金)

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、2020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)

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。

参加方法はアプリと歩数計の2種類があります。特にアプリで参加する場合は、お手持のスマホにアプリをダウンロードしていただければすぐに参加することができます。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

新横浜整形外科リウマチ科

■事業内容：整形外科、リウマチ科、内科、脳神経外科、
リハビリテーション科、健康診断、予防接種
■代表者名：院長 三笠 貴彦

■従業員数：148名
■住所：港北区新横浜3-6-4
新横浜千歳観光ビル1-4階

運動が苦手な人でも楽しく取り組める
「ランキング抽選会」を開催!

当院のスタッフへ「よこはまウォーキングポイント」への参加を呼び掛けるとともに、クリニック受付場所には一般の方向け「歩数計リーダー」を設置しています。

スタッフ向けへは半年に1回、ランキング抽選会を行っています。その際、運動が苦手な方でも楽しく参加できるよう、トップの方だけでなく、「5の倍数」や「素数」を当選番号とするなど、工夫しています。

また、当院のリハビリでも歩くことを重要視し、長く健康で生活できるよう、「しっかり歩く」取組に力を入れています。



休憩室にポスターを掲示し、よこはまウォーキングポイントの参加を呼びかけています。



患者様の中にもよこはまウォーキングポイントに参加しており、リーダーで歩数を送信される方が多数いらっしゃいます。

取組効果(参加者の声)

歩数やランキング抽選会をとおり、スタッフ同士のコミュニケーションが増えました。事務員も歩き方に興味を持ち、リハビリをご利用の方とも楽しくコミュニケーションがとれています。歩く事だけでなく、食生活など健康面を気にするスタッフも増えました。



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!

半年に1回、「対象月の総歩数の順位」で抽選会を行っています。普段からマラソンを行っているスタッフもいるので、単に歩数が多いだけでなく、面白い順位の方も当選するよう工夫しました。



取組を行った背景やきっかけはなんですか?

開院から10年がたち、地域住民の方の治療や予防だけでなく、従業員とその家族の健康管理も行いたいと思うようになりました。気軽に始められる「歩く」ことを日々意識したいという考えから「よこはまウォーキングポイント」をスタッフに推奨しております。



やはりウォーキングは「気軽に」始められるところが良いですね! 取組を行うにあたり工夫していることがあれば教えてください。

楽しく続けられるよう、ランキング形式で表彰等を行っています。また、スタッフだけでなく、パートさんなどにも参加を呼びかけました。休憩室にもよこはまウォーキングポイントの参加推奨ポスターを掲示しています。



みんなで参加することがコミュニケーション改善にも役立っているんですね! 取組を行ってみたいの感想を教えてください。

医療を提供するスタッフの健康意識が高くなりました。患者様に対してもより一層親身に対応し、接遇面も向上していると思います。患者様ともウォーキングの話題で盛り上がっています。



クリニック内だけでなく、患者様との間でも話題になっているんですね! 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。

いつまでも健康で長生きするために「ウォーキング」はオススメです! 骨粗鬆症予防にもなります。運動が得意ではない方でも一緒に楽しくウォーキングできるようなイベント(町内ゴミ拾いや階段利用月間)のようなものでも良いかもしれませんね。

共同事業者賞

株式会社 アブルート

■事業内容：美容・医療機器、化粧品の卸売業

■従業員数：20名

■代表者名：代表取締役 伊藤 永

■住所：中区不老町1-1-5 横浜東芝ビル4階

社内の共有SNSで情報共有&「Best Walking賞」授与

毎月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の共有SNSにて発表しているほか、よこはまウォーキングポイントで行われているイベントなども告知し、社員が楽しみながらウォーキングが出来るように促しています。

また、2021年9月～11月の3か月間を「ウォーキング強化期間」に設定し、3か月間の歩数の合計が一番多かった社員に「Best Walking賞」を授与。表彰式を行い、賞金が贈られました。



参加者のみなさんの達成カレンダー

取組効果(参加者の声)

営業部 男性 Best Walking賞 受賞者

よこはまウォーキングポイント始めて変わった点は、あえて歩くようになったことです。例えば「普段だったらバスを使う距離でも、時間があれば歩く。」「隙間時間があれば、いつもだったらどこかカフェに入って時間を潰すところ、歩いて周辺を回る」といった具合です。元々疲れにくいこともあり、沢山歩いても「疲れた～」とはならず、気のせいか逆に前向きになったような気がします。これも運動パワーなのでしょうね。

役員 女性

歩数を気にするようになりました。交通機関を使うか徒歩で行くか迷った時には徒歩で行くように心がけています。毎日コツコツですね!

営業部サービス課 男性

たくさん歩いたり走ったりした日の終わりに歩数送信をすると達成感が得られます! ちょっとした移動も億劫にならず、フットワークが軽くなりました!

運営企画部 女性

1日の歩数を気にするようになりました。達成カレンダーの赤いマークが励みです!

運営企画部 男性

よこはまウォーキングポイントに参加してよかったことは、歩くことに対する意識が変化したこと。普段歩いている歩数は何歩で、周りの人々は何歩歩いているのかということ把握し、それを毎日確認することで、今日は少し遠回りして帰ろうという気持ちや、沢山お出かけをしようという気持ちになることができました。また、月が変わるごとに増えていくスタンプや棒グラフを見て、来月は更に歩くというモチベーションも湧きました。

運営企画部 女性

社内でウォーキングや歩数についての会話などもあり、コミュニケーションをとるきっかけになりました。また、意識して歩くことに積極的になりました。



仕事と生活のベストバランスを保ちながら生き活きと活躍している社員を年に一度表彰・応援する「ライフワークバランス賞」を毎年社員に授与しています。その中の1つとして今年から「Best Walking賞」を創設しました。



社員全体の共有SNSで社員の歩数ランキングや、団体ランキングを発表しています。また、よこはまウォーキングポイントのキャンペーンや、イベントの告知をしています。



今回の取組を行うにあたり工夫していることはなんじゃ?

ランキングを定期的に確認し、社員へ積極的に声をかけています。(たくさん歩いている社員に「頑張っていますね!」と声をかけたり、休みの間に歩数を稼いでいる社員に休日何をしていたか聞くなど)コミュニケーションの機会をつくることで、社員同士で楽しみながらウォーキングの成果を実感でき、結果としてウォーキングを継続するモチベーションの維持につながっているのではないかと思います。



積極的にウォーキングの話題を出し、社員の方のモチベーション維持に繋げているんじゃない? 取組を行ってからの感想はどうじゃ?

よこはまウォーキングポイントをきっかけにして、社員が自ら自分の健康を振り返る機会になっていると思います。以前よりも社員同士で「健康」について気軽に話したり、健康に関する情報を交換する機会が増えたように感じます。



「歩く」ことだけでなく、「健康」そのものを意識するようになったんじゃない? 最後に、これから取組を行う事業所や団体の方へメッセージのお願いじゃ!

アプリを使って簡単に実践できるよこはまウォーキングポイントは、健康経営や従業員の健康づくりを実践するツールの一つとして気軽に活用できるのでおすすめです。

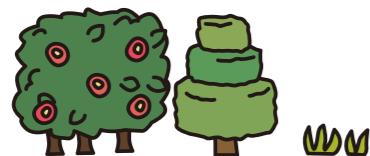
共同事業者賞 若葉台地区保健活動推進員会

■活動内容：旭区若葉台地区での、心身の健康づくり
 ■代表者名：会長 齊藤 由紀子

■構成員数：50名
 ■活動場所：旭区若葉台地区周辺

心と身体 の健康づくり「正しい姿勢で正しい歩き方」

毎年5月、6月にウォーキングをするための「靴の履き方」「歩き方」の講習と実技を行います。ただ、歩数を目標にするのではなく、正しい姿勢で踵から着地、歩幅を広く速足で爪先と膝は同一方向、丹田に力を入れてしっかり歩きます。これを1日10分でも日常生活において常に意識することが大事です。年1回、四季の森やズーラシアへ森の中を歩いて往復4時間半のウォーキングをしています。今年は新型コロナウイルス感染症のため、地域の中で1時間強のウォーキングを行い、途中水分補給の度に平坦な道や坂道、階段などでの参加者の歩き方をチェック、色づき始めた木々やサザンカを觀賞しながら楽しく歩きました。最後には階段の上り下りの歩き方と体重移動の方法を練習。整理体操をして終了しました。参加者はみんな歩数計を持って参加し、終了後には歩数を確認し合いました。



取組効果 (参加者の声)

高齢者の多い地域で参加者の平均年齢は72.5歳。健康寿命の延伸を目指しています。正しい歩き方をする事で、腰痛や膝痛のほか、X脚やO脚の予防にもなっています。また、体を横にしなが歩くことなく、まっすぐに歩けるようになってきました。元気に歩くためには自分自身の体力を知ること、食事や心のケアも必要で、これらも学びながら友達の輪を広げてウォーキングを楽しんでいます。

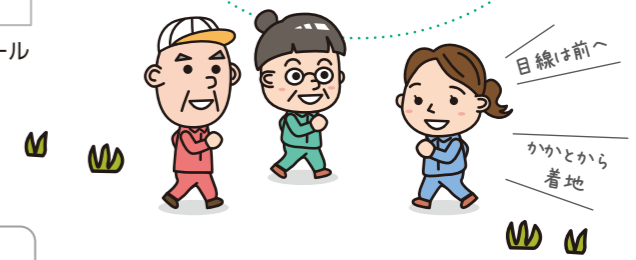
第19回 2021年 若葉台地区ぐるみ健康づくり教室スケジュール

年/月	日	曜日	時間	内 容	講 師	場 所	備 考
2021年4月	18	土	9:30~11:30	オリエンテーション ウォーキングの基礎知識 ウォーキングの準備運動	旭区健康推進センター 健康づくり推進員	若葉台地区アプラザ	10分程度遅刻は可なり、ウェアラップ
2021年6月	20	土	9:30~11:30	ウォーキングについての説明・実習	健康推進員 健康推進員	若葉台地区センター 健康推進員	歩むためのストレッチ、正しい歩き方、等
2021年6月	11	水	9:30~11:30	ストレッチ体験	小野寺九二子先生	若葉台地区センター 健康推進員	
2021年7月	10	水	9:30~11:30	ウォーキング	健康推進員	若葉台地区グラウンド (健康推進員センター)	健康推進員ウォーキング 練習 階段の歩き方
2021年8月	15	土	9:30~11:30	靴の履き方、足指の正しい歩行 生活習慣病予防ウォーキング ウォーキングの準備運動	旭区健康推進センター 健康づくり推進員	若葉台地区アプラザ	
2021年9月	21	土	9:30~11:30	講演会 「心の健康づくり」	大石のり子先生 健康推進員	若葉台地区アプラザ	会場に定員(100名)です
2021年10月	24	水	9:30~11:30	ストレッチ体験	小野寺九二子先生	若葉台地区センター 健康推進員	
2021年11月	31	水	9:00~14:00	ウォーキング	健康推進員	若葉台地区センター (健康推進員センター)	服装は歩きやすい、雨の広域降 降(10月29日~30日)
2021年12月	19	水	9:30~11:30	(介護予防) 認知症予防レクリエーションゲーム	健康推進員	若葉台地区センター 健康推進員	
2022年1月	23	土	9:30~11:30	ストレッチ体験	小野寺九二子先生	若葉台地区センター 健康推進員	
2022年2月	17	水	9:30~11:30	室内健走(ムースゲーム)	健康推進員	若葉台地区センター 健康推進員	ウォーキング 後
2022年3月	17	水	9:30~11:30	ウォーキング(ムースゲーム) ウォーキングの準備運動	旭区健康推進センター 健康づくり推進員	若葉台地区アプラザ	

※講師の都合、コロナ感染対策等により変更の可能性あり。冬期、水分、タオル持参。室内健走はストレッチ、講演会後の時は、室内シューズ持参のこと。
 ※歩数目標は3000歩です。それ以上に歩行、歩行測定を併せてください。
 ※新型コロナウイルス感染症の発生、急変は家で歩いて下さい。又、体調が悪い時は必ずお休みください。

健康づくり教室スケジュール

正しい歩き方をした時と、何も意識せずに歩いている時の歩数や距離の違いも確認します。ウォーキング前には前屈やストレッチ、ウォーキング終了後には正しい歩き方を再確認しています!



取組を行った背景やきっかけはなかに?

私達の活動地域は、高齢者が多く、地形も坂や階段が多い地域です。生活習慣病、ロコモティブシンドローム、介護予防、認知症予防等、病気になる前の予防活動として、日常生活の中で気軽に始められる「ウォーキング」に重点を置きました。



ウォーキングには特別な道具も特に必要ないから始めやすいね! 取組を行うにあたり工夫していることがあれば教えて!


新たに友達づくりを促すためにも、グループ分けをする際、同じ自治会のメンバーがかぶらないようにしたり、男性も各グループに均等に振り分けます。また、用具や救急セット等の準備や片付けも全員が順番に行うようにしています。



ウォーキングを通じて友達づくりも出来るなんて一石二鳥だね! 最後に取組を行ってみたいの感想を教えてね。

参加者から「正しい歩き方」を実践することで「つまづかなくなった」「歩幅が広く早く歩けるようになり、信号で慌てるのがなくなった」「楽に歩けるようになった」などの声を聞いています。「前から見れば70云歳、後ろから見れば20代」を目指してこれからも続けていきます。

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。 → 

※2022年2月時点

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
- 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 (略称: ANW)
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(みりよく)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 (略称: TNW)
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 |

今までに取組を紹介した 事業所・団体一覧

2020年度	
事業所	共同事業者賞 株式会社 ジェイエスピー
	共同事業者賞 社会福祉法人 横浜市社会事業協会
	共同事業者賞 カップヌードルミュージアム 横浜
団体	共同事業者賞 磯子区滝頭地区保健活動推進員
	共同事業者賞 旭区旭北地区保健活動推進員

2019年度	
事業所	共同事業者賞 株式会社 コア・エレクトロニックシステム
	共同事業者賞 平和工業 株式会社
	共同事業者賞 AGC 株式会社 中央研究所
	共同事業者賞 株式会社 フジシステムズ
	社会福祉法人 横浜市社会事業協会
	東芝ジーイータービンコンポーネンツ 株式会社
	株式会社 ニッパツサービス
	NSMコイルセンター 株式会社
	神奈川県電設健康保険組合
	ニューライフ横浜 株式会社
団体	横浜機工 株式会社
	公益財団法人 横浜YMCA
	共同事業者賞 新日本スポーツ連盟 神奈川ウォーキングクラブ
	共同事業者賞 ちぐさ会
瀬谷水緑の健康ウォーク サポーター会	
いきいきウォーキング	
神之木・西寺尾連合 わくわくウォーキング	

ウォーキングエクササイズは「3+1」(コラム)

しっかりと筋肉をつけたい人もやっぱり痩せたい人も、上手にエネルギーを使いながら筋力トレーニングにもなるウォーキング・メソッドをお教えます!

気をつけるポイントは**3+1!!**

- 足の出し方
- 歩幅
- 腕の振り方

3 + 1

レコーディング



今回お話を伺った
桐蔭横浜大学 大学院
スポーツ科学研究科
さくらい とものり
桜井 智野風 教授

足の出し方

太腿の筋肉を使って、足を真っすぐ出します。一直線上を歩かず、1本の線を踏まないようにすることを心がけましょう。



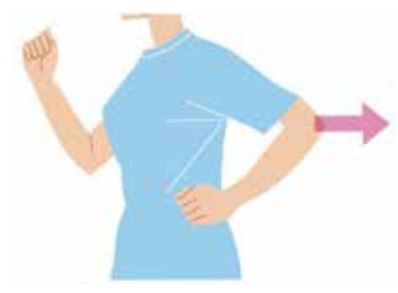
歩幅

股関節を意識して、2足長分の歩幅をキープしましょう。脚を前に出す時、膝を振り出してから次に足を地面に着くようにすると、太腿を使う感じがわかると共に歩幅が広がります。



腕の振り方

肩甲骨を意識しながら、腕を“後ろ”に振ります。腕は前に来た時、握りこぶしを顔の前まで上げる必要はありません。肘が身体の横から後ろへ往復する感じで、後ろに振ることを重視してみましょう。



さあ、これらのウォーキングを長続きさせて、毎日の消費エネルギーを増やすためにはどうしたらよいでしょうか?

答えは…

レコーディング

これが+1の「ウォーキングの記録(レコーディング)」です。スマートウォッチやスマホアプリを使えば心拍数や移動距離などが可視化され、やる気の継続・向上につながります。



さあレッツ・ウォーキング!!

