

令和元年度

「よこはまウォーキングポイント」参加者

アンケート調査結果報告書（案）

【歩数計】

令和元年11月

横浜市健康福祉局保健事業課

横浜市衛生研究所

I 調査の概要	1
II アンケート回答者の構成	
1 回答者の男女別、年代別、歩数データ送信別構成割合	2
2 回答者の家族の状況	4
3 回答者の住まいの状況	5
4 回答者の就労の状況	6
5 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類	7
6 回答者の「ウォーキングポイント」参加期間	8
7 回答者の事業の抽選での当選有無	9
8 回答者の事業参加時の申込状況	10
III ウォーキング状況	
1 一日平均歩数	11
2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化	13
3 1週間にどれくらい歩いているか(ウォーキング状況)	15
4 ウォーキング状況の継続期間	16
IV 「ウォーキングポイント」参加状況	
1 歩数計使用状況	17
2 歩数計の使用期間	18
3 リーダー設置場所に行く頻度	19
4 歩数記録等の確認状況	21
5 マイグラフで確認している指標	22
6 マイグラフの指標を比較確認している期間	23
7 歩数計を使わなくなった理由	24
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化	
1 参加前・後の運動習慣	25
2 参加後の運動実施状況の継続期間	27
3 参加後の外出頻度の変化	28
4 参加後のリーダーが設置されている店舗を利用する機会の変化	29
5 参加後のリーダーが設置されている公共施設を利用する機会の変化	30
6 参加後のウォーキングをきっかけや話題とした周囲の人との会話や挨拶の機会の変化	31
7 参加後の健診等におけるメタボリックシンドローム診断結果の変化	32
8 参加後の身体状況(ロコモティブシンドロームに関する項目)の変化	34
9 参加前・後の体調や習慣の変化	37
10 参加前・後の体調や習慣の変化内容	39
11 参加前・後の健康感	40
VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況	
1 スマートフォン・パソコンの使用状況	41
2 スマートフォンの携帯状況	42
3 アプリでの事業参加状況	43
4 アプリでの事業参加希望	44
5 アプリでの事業参加を希望しない理由	45
VII 事業への自由意見	46
VIII 調査票	
1 アンケート調査票	47

I 調査の概要

1 趣旨

このアンケート調査は、「よこはまウォーキングポイント」事業実施後の利用状況等を調べるために、参加者を対象として実施しました。

「よこはまウォーキングポイント」事業は、専用の歩数計やアプリを提供することで、ウォーキングのきっかけ（契機）をつくり、参加者が日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して健康づくりに取り組んでいただけるようになることを目的としています。

アンケート調査では、歩数計の使用状況や、事業参加に伴って普段の生活や運動習慣、気持ちにどのような変化があったか等をおたずねし、運動習慣や健康感の変化を中心に分析しました。

2 仕様

- (1) 調査対象 よこはまウォーキングポイント事業参加者（平成31年3月末時点参加者）
- (2) 標本数 6,000 標本
- (3) 抽出方法 層化無作為抽出（参加期間中8割以上歩数データ送信1,674標本、8割未満歩数データ送信2,670標本、歩数データ送信なし1,656標本の計6,000標本を層化無作為抽出）
- (4) 調査方法 郵送
- (5) 調査時期 令和元年6月14日～7月12日
- (6) 集計・分析 横浜市衛生研究所

3 項目

- (1) 【アンケート回答者の構成】 性別、年代、居住地、家族の状況、住まいの状況、就労の状況、使用保険証の種類、事業参加期間、事業抽選当選の有無、参加時の申込状況
- (2) 【ウォーキング状況】 一日平均歩数、歩数の変化、歩く習慣と継続期間
- (3) 【「ウォーキングポイント」参加状況】 歩数計の使用状況、使用期間、使わなくなった理由、リーダー設置場所に行く頻度、歩数記録等の確認状況、グラフで確認している指標と比較している期間
- (4) 【「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化】 以下の項目に関する参加前・後の状況と変化
運動習慣、運動実施状況の継続期間、外出頻度、リーダー設置店舗や公共施設を利用する機会、周囲の人との会話や挨拶の機会、メタボリックシンドローム診断結果、身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）、体調や習慣、健康感
- (5) 【「ウォーキングポイント」参加者の状況】 スマートフォン・パソコン使用状況、スマートフォン携帯状況、アプリでの事業参加状況・参加希望・参加を希望しない理由
- (6) 【事業への自由意見】

4 回収結果

2,864 標本（回収率 47.7%）

5 分析方法

統計学的検定は χ^2 検定、Kruskal-Wallis 検定、Mann-Whitney のU検定を用い、 $P < 0.05$ で有意差ありとしました。クロス集計した結果、セルの数が少なく、検定できないものは「検定不能」としました。

* 「有意差あり」とは、偶然とは考えにくい意味のある差があることを意味し、統計学的な計算を行い p 値（p は probability【確率】の意味）を算出し、p 値の大きさで、有意差の有無を判断します。

6 報告書を見る際の注意点

- (1) 報告書内に示した「N=〇」は、その質問や集計に対しての「有効回答者数」を表しています。
- (2) 設問文の中に複数回答が可能な設問は、回答の合計が 100% を上回ることがあります。
- (3) 調査結果の比率はすべて百分率で表し、その設問の回答者数を基数として、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しています。そのため、百分率の合計が 100% にならないことがあります。
- (4) 集計は、無回答および不正回答を除いた有効回答数で表しています。

II アンケート回答者の構成

本調査は、事業開始から平成31年3月までの参加者を歩数データ送信状況別に抽出した6,000人を対象に実施しました。

抽出方法は、歩数データ送信状況で参加者を「参加期間のうち8割以上の歩数データがある人(27.9%)」、「8割未満の歩数データがある人(44.49%)」、「歩数データを送信していない人(27.61%)」に分け、この割合を基に「参加期間の8割以上で歩数データがある人」から1,674人、「8割未満の歩数データがある人」から2,670人、「歩数データを送信していない人」から1,656人を、層化無作為抽出しました。

アンケートの送付は令和元年6月で、計2,864人の方からご回答いただき、回答率は47.7%でした。ただし、データ送信別で回答率に大きな差が見られ、データ送信8割以上の人は79.6%、データ送信8割未満の人は42.9%、データ送信なしの人は22.0%でした。

1 回答者の男女別、年代別、歩数データ送信別構成割合

(1) 回答者：男女別

性別	回答者数	割合
男性	1,202人	42.0%
女性	1,640人	57.3%
無回答	22人	0.8%
全体	2,864人	100%

<参考> H31.3月末事業参加者割合

性別	割合
男性	40.5%
女性	59.5%
全体	100%

(2) 回答者：年代別

年代別	回答者数	割合
10・20歳代	38人	1.3%
30歳代	91人	3.2%
40歳代	293人	10.2%
50歳代	464人	16.2%
60歳代	675人	23.6%
70歳代	923人	32.2%
80歳以上	373人	13.0%
無回答	7人	0.3%
全体	2,864人	100.0%

<参考> H31.3月末事業参加者割合

年代別	割合
10・20歳代	3.8%
30歳代	6.1%
40歳代	14.4%
50歳代	16.1%
60歳代	22.2%
70歳代	27.1%
80歳以上	10.3%
全体	100.0%

(3) 回答者：データ送信状況別（男女別）

性別	データ送信			計
	8割以上	8割未満	なし	
男性	631人 (22.2%)	430人 (15.1%)	141人 (5.0%)	1,202人 (42.3%)
女性	701人 (24.7%)	715人 (25.2%)	224人 (7.9%)	1,640人 (57.7%)
全体	1,332人 (46.9%)	1,145人 (40.3%)	365人 (12.8%)	2,842人 (100%)
回答率	79.6%	42.9%	22.0%	

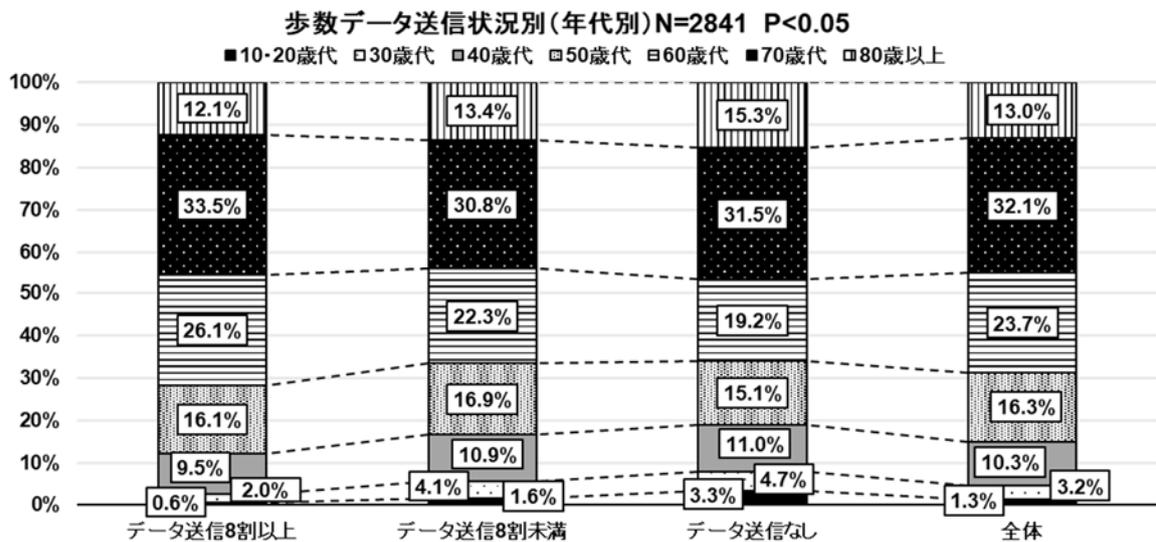
<参考> H31.3月末事業参加者割合

性別	データ送信			計
	8割以上	8割未満	なし	
男性	12.8%	16.9%	10.7%	40.5%
女性	15.1%	27.6%	16.9%	59.5%
全体	27.9%	44.5%	27.6%	100.0%

II アンケート回答者の構成

(4) 回答者：データ送信状況別（年代別）

年代別	データ送信 8割以上	データ送信 8割未満	データ送信なし	計
10・20 歳代	8人(0.4%)	18人(0.5%)	12人(0.4%)	38人(1.3%)
30 歳代	27人(1.0%)	47人(1.7%)	17人(0.6%)	91人(3.2%)
40 歳代	127人(4.5%)	125人(4.4%)	40人(1.4%)	292人(10.3%)
50 歳代	214人(7.5%)	194人(6.9%)	55人(1.9%)	463人(16.3%)
60 歳代	348人(12.3%)	255人(8.9%)	70人(2.5%)	673人(23.7%)
70 歳代	446人(14.7%)	353人(12.4%)	115人(4.1%)	914人(32.1%)
80 歳以上	161人(5.7%)	153人(5.4%)	56人(2.0%)	370人(13.0%)
全体	1,331人(46.8%)	1,145人(40.3%)	365人(12.8%)	2,841人(100%)



(5) 回答者：男女別・年代別

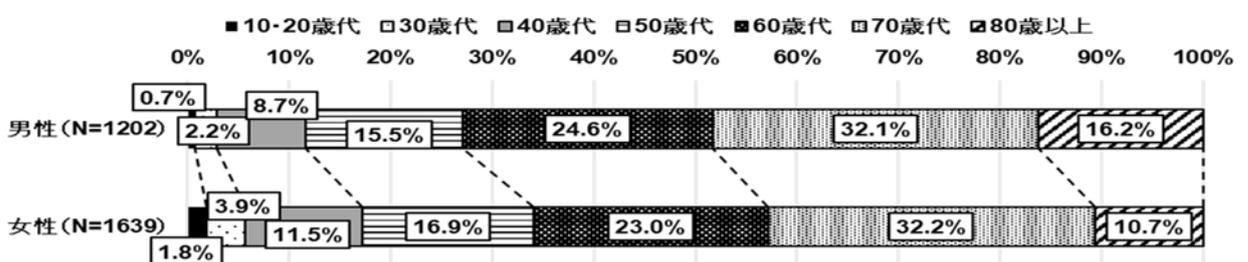
<参考> H31.3 月末事業参加者割合

年代別	男	女	計
10・20 歳代	8(0.3%)	30(1.1%)	38(1.4%)
30 歳代	27(0.9%)	64(2.3%)	91(3.2%)
40 歳代	104(3.7%)	188(6.6%)	292(10.3%)
50 歳代	186(6.5%)	277(9.7%)	463(16.3%)
60 歳代	296(10.4%)	377(13.3%)	673(23.7%)
70 歳代	386(13.6%)	528(18.6%)	914(32.2%)
80 歳以上	195(6.9%)	175(6.1%)	370(13.0%)
全体	1,202(42.3%)	1,639(57.7%)	2,841(100%)

年代別	男	女	計
10・20 歳代	1.5%	2.3%	3.8%
30 歳代	2.3%	3.8%	6.1%
40 歳代	5.6%	8.6%	14.2%
50 歳代	6.3%	9.8%	16.1%
60 歳代	9.0%	13.3%	22.3%
70 歳代	11.2%	15.9%	27.1%
80 歳以上	4.7%	5.7%	10.4%
全体	40.4%	59.6%	100%

※無回答除く

男女別の年代 N=2,841 P<0.05



II アンケート回答者の構成

2 回答者の家族の状況

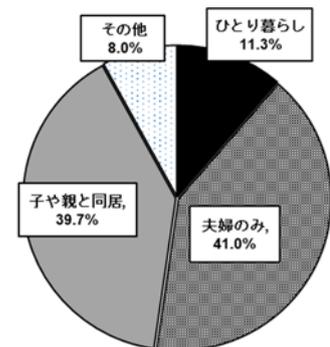
問4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

「夫婦のみ」(41.0%)が最も多く、次が「子や親と同居」(39.7%)でした。

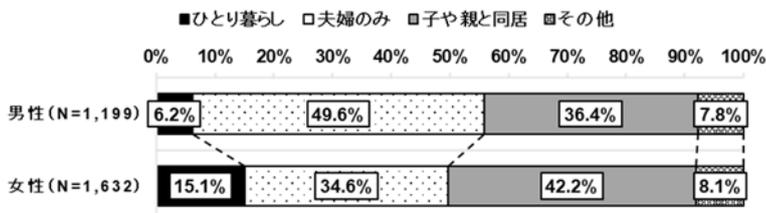
男女別では、男性は「夫婦のみ」が多く、女性は「ひとり暮らし」や「子や親と同居」が多くなっていました。年代別では、60歳代以降では年代が上がるほど、「ひとり暮らし」が増える傾向が見られていました。

N=2,846

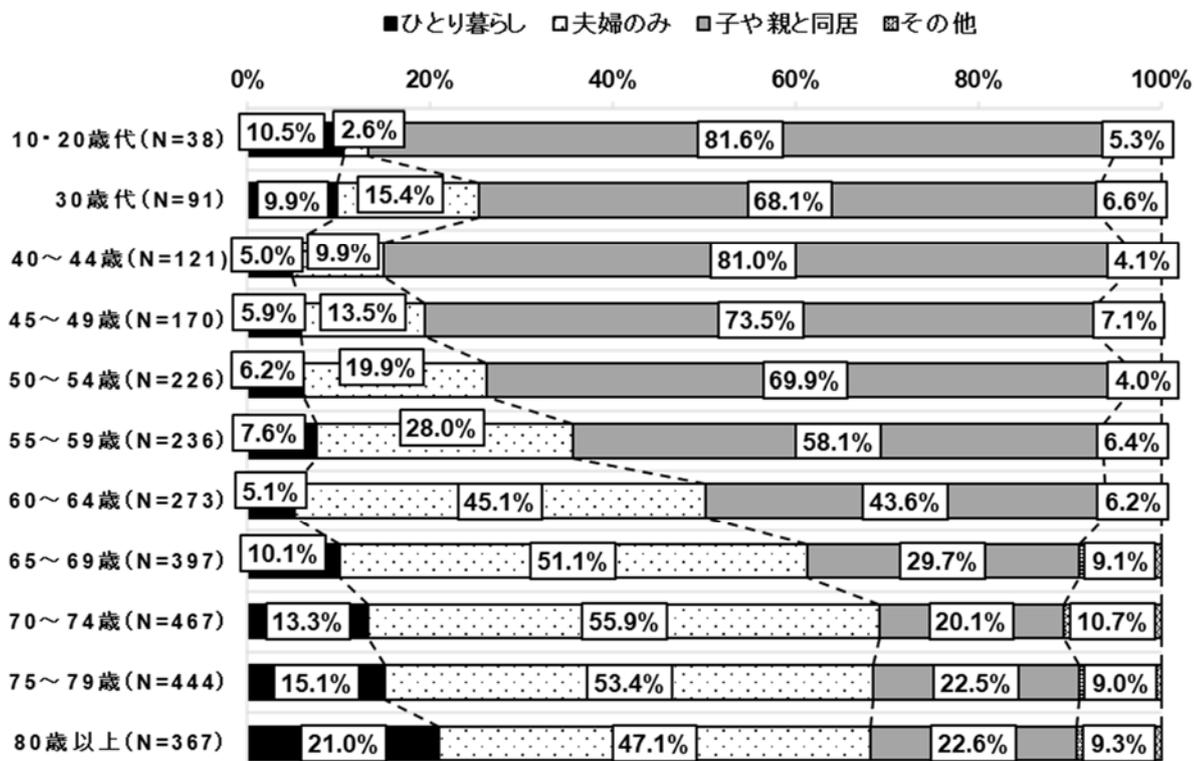
ひとり暮らし	322	11.3%
夫婦のみ	1166	41.0%
子や親と同居	1131	39.7%
その他	227	8.0%



男女別の家族構成 N=2,831 P<0.05



年代別の家族構成 N=2,830 P<0.05



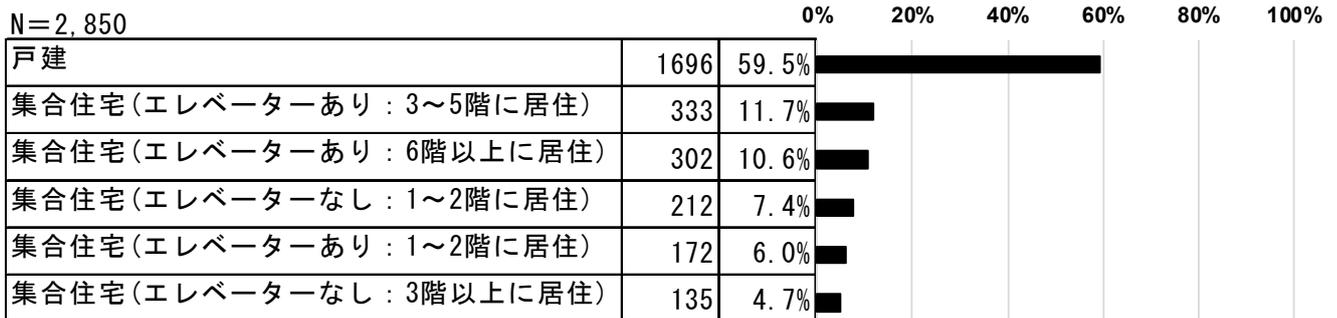
II アンケート回答者の構成

3 回答者の住まいの状況

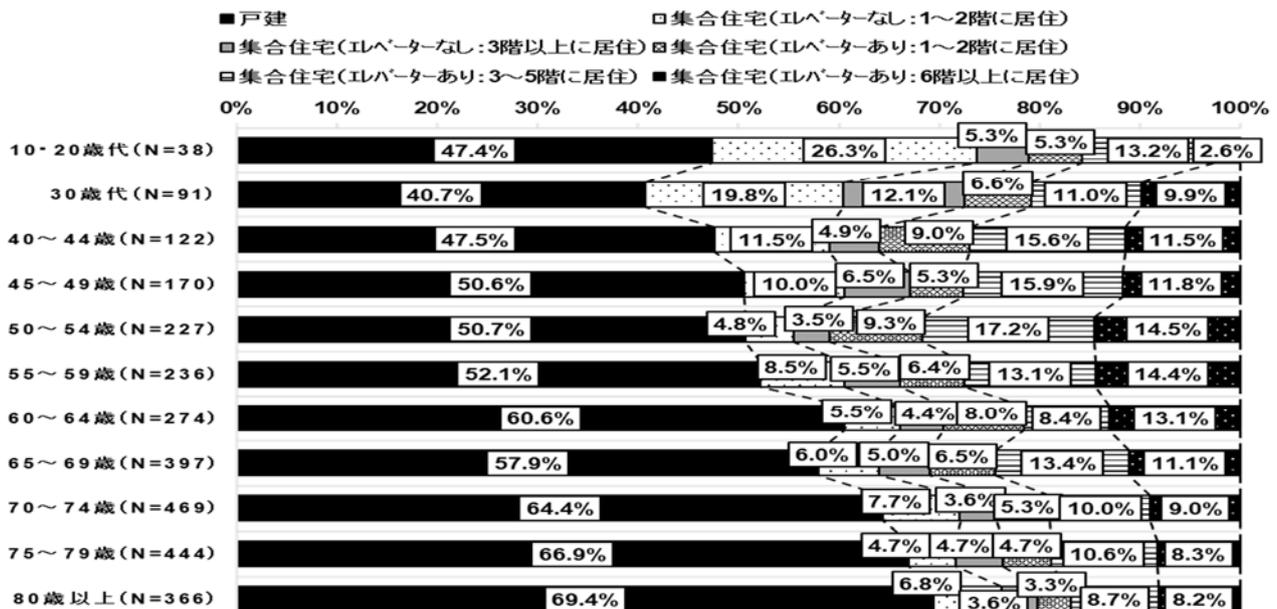
問5 あなたがお住まいの住宅は、どれにあてはまりますか。(〇はひとつ)

「戸建」(59.5%)が最も多く、次が「集合住宅(エレベーターあり:3~5階に居住)」(11.7%)でした。

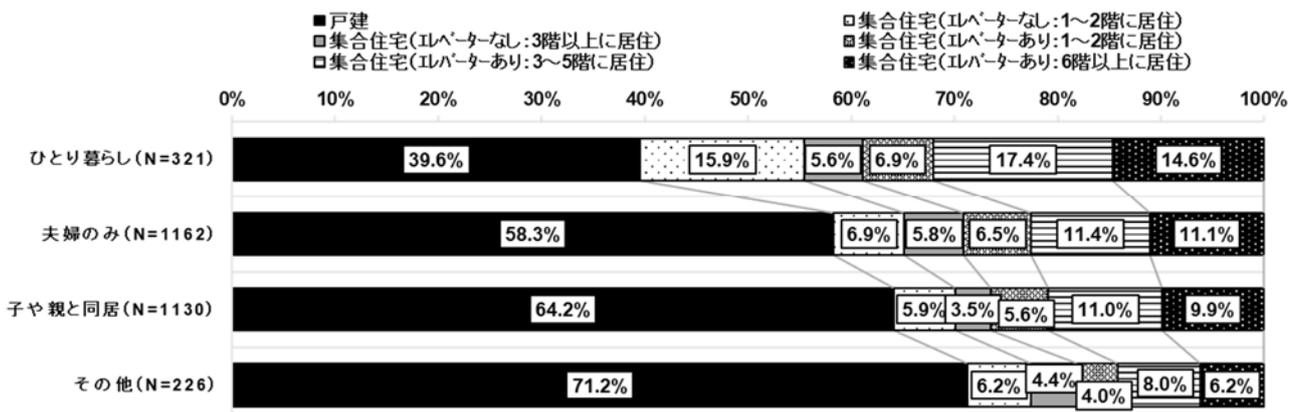
年代別でも、全世代で「戸建」が最も多くなっていましたが、30歳代以下ではエレベーターのない集合住宅に居住している割合が30%程度と、他の年代よりも多くなっていました。



年代別の住宅状況 N=2,834 P<0.05



家族構成別にみる住宅状況 N=2,834 P<0.05



II アンケート回答者の構成

4 回答者の就労の状況

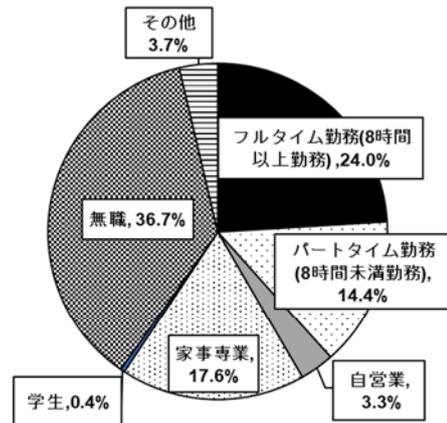
問6 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(○はひとつ)

「無職」(36.7)が最も多く、次が「フルタイム」(24.0%)でした。

男女別では、男性は「フルタイム勤務」、「無職」が女性より多く、女性は「パートタイム」「家事専業」、が男性よりも多くなっていました。

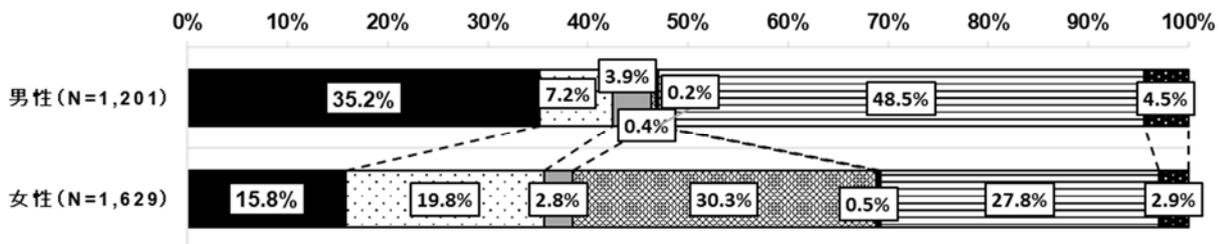
N=2,847

フルタイム勤務(8時間以上勤務)	684	24.0%
パートタイム勤務(8時間未満勤務)	410	14.4%
自営業	93	3.3%
家事専業	501	17.6%
学生	11	0.4%
無職	1044	36.7%
その他	104	3.7%



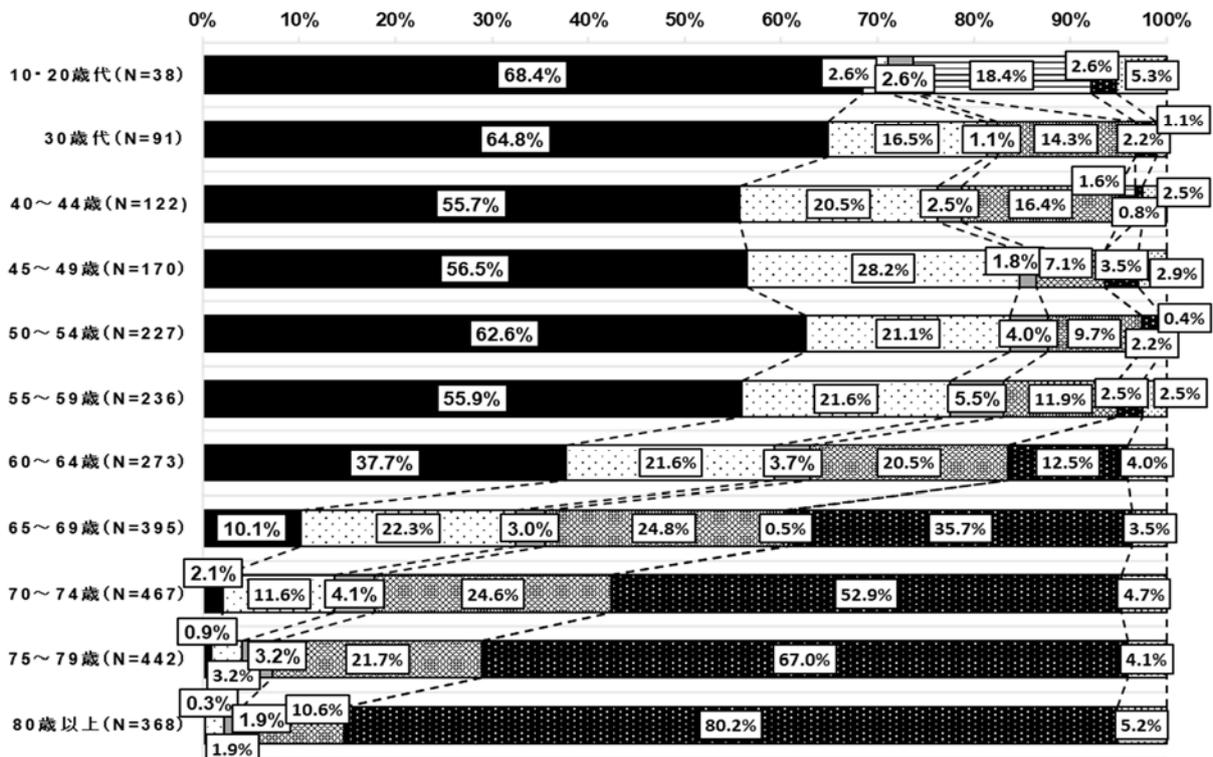
男女別の職業 N=2,830 P<0.05

■フルタイム勤務(8時間以上勤務) □パートタイム勤務(8時間未満勤務) □自営業 □家事専業 ■学生 □無職 ■その他



年代別の職業 N=2,829 検定不能

■フルタイム勤務(8時間以上勤務) □パートタイム勤務(8時間未満勤務) □自営業 □家事専業 □学生 ■無職 □その他



II アンケート回答者の構成

5 回答者の医療機関にかかる時に使用する保険証の種類

問7 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

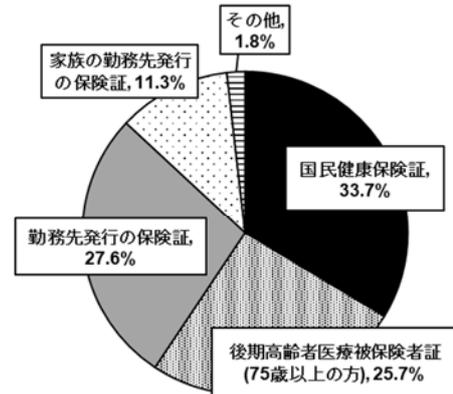
「国民健康保険証」(33.7%)が最も多く、次が「勤務先発行の保険証」(27.6%)でした。

男女別では、男性は「勤務先発行の保険証」が女性より多く、女性は「家族の勤務先発行の保険証」が男性より多くなっていました。

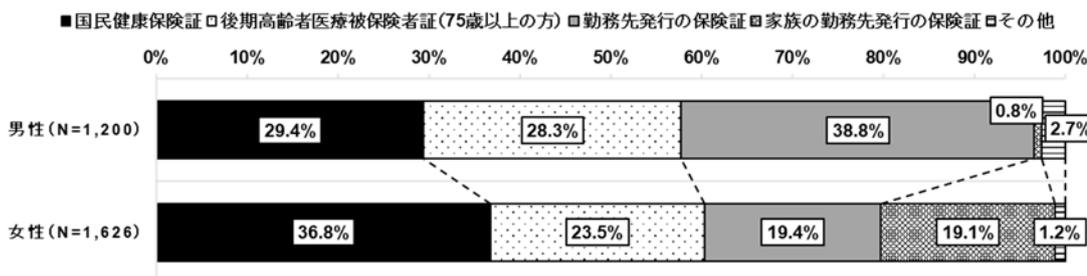
年代別では、50歳代以降74歳までは、年代が上がるほど、「国民健康保険証」と回答する人が増える傾向が見られていました。

N=2,843

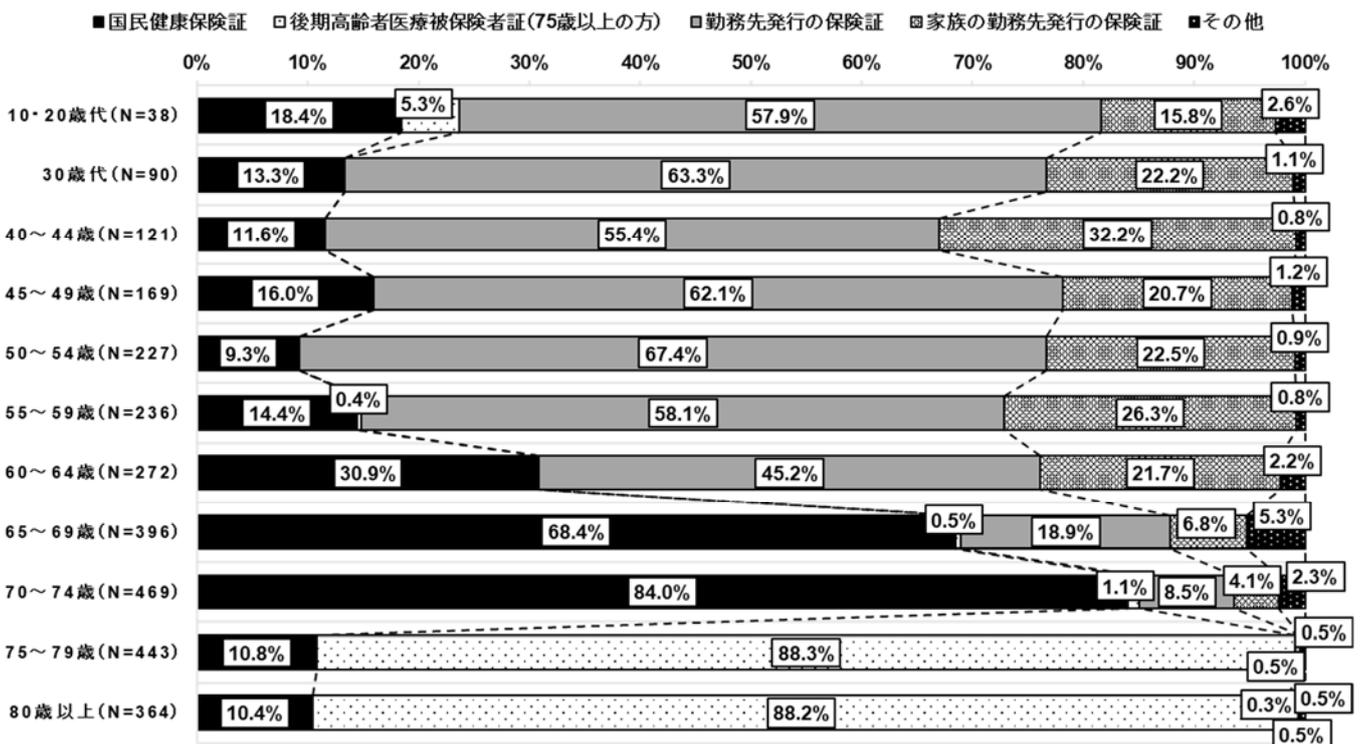
国民健康保険証	957	33.7%
後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方)	730	25.7%
勤務先発行の保険証	785	27.6%
家族の勤務先発行の保険証	320	11.3%
その他	51	1.8%



男女別の保険証状況 N=2,826 P<0.05



年代別の保険証状況 N=2,825 P<0.05



II アンケート回答者の構成

6 回答者の「ウォーキングポイント」参加期間

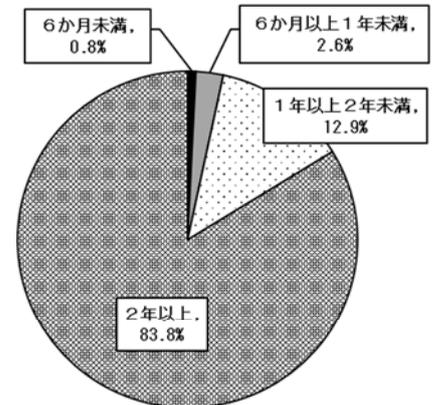
問8 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(〇はひとつ)

事業参加期間は「2年以上」(83.8%)が最も多く、次が「1年以上2年未満」(12.9%)でした。

男女別では差や傾向は見られていませんが、年代別では、いずれの年代でも「2年以上」が多く、50歳代以降では80%を超えていました。

N=2,814

6か月未満	22	0.8%
6か月以上1年未満	73	2.6%
1年以上2年未満	362	12.9%
2年以上	2357	83.8%



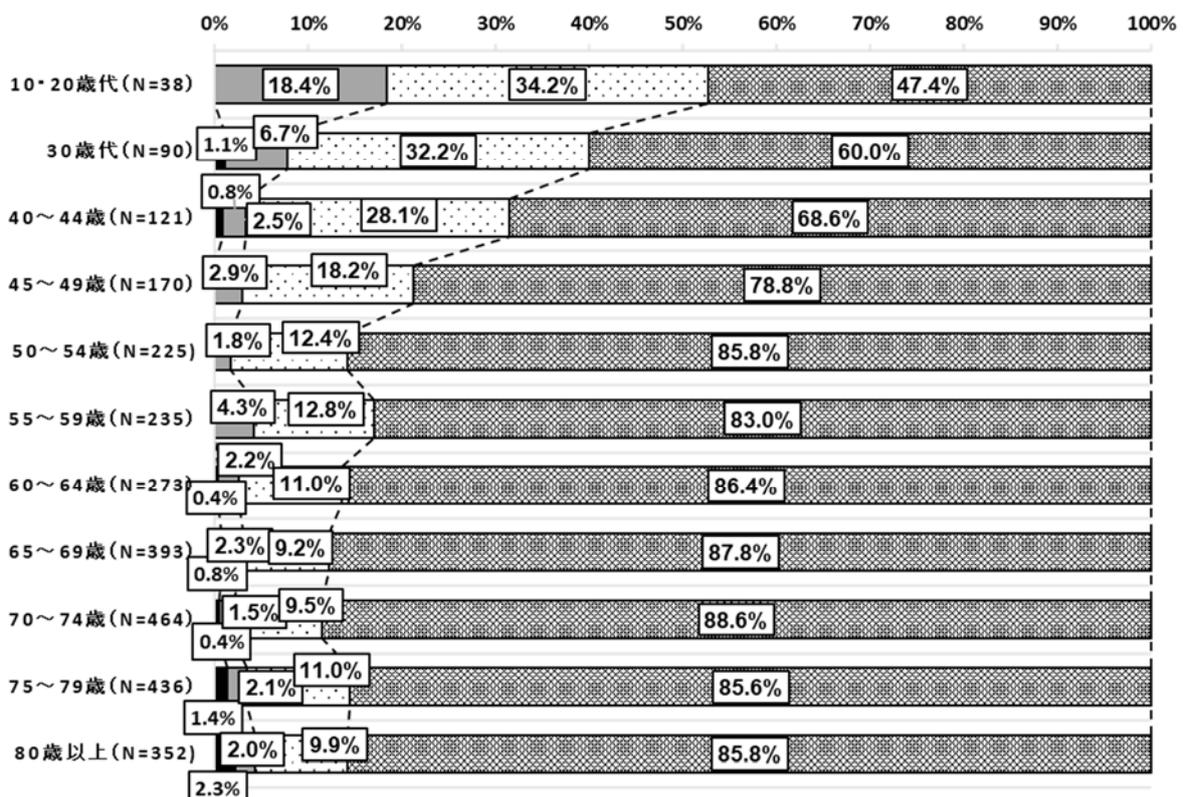
男女別の事業参加期間 N=2,798 P=0.430

■6か月未満 □6か月以上1年未満 □1年以上2年未満 ■2年以上



年代別の事業参加期間 N=2,797 検定不能

■6か月未満 □6か月以上1年未満 □1年以上2年未満 ■2年以上



II アンケート回答者の構成

7 回答者の事業の抽選での当選有無

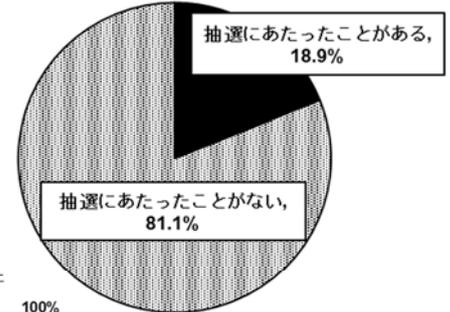
問9 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。
（○はひとつ）

「抽選にあたったことがない」人が81.1%で、「抽選にあたったことがある」人は18.9%でした。

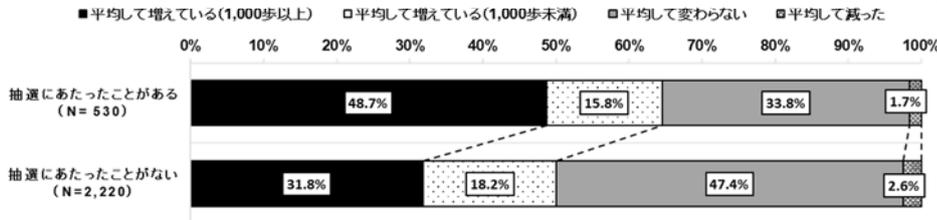
「平均して増えている（1,000歩以上）」と回答した人は、抽選にあたったことのある人の方が、ない人よりも多くなっていました。また、抽選にあたったことのある人の方が運動している割合が高い傾向にありました。

N=2,824

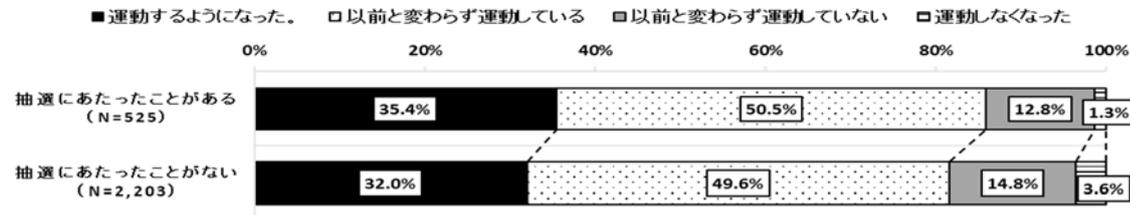
抽選にあたったことがある	535	18.9%
抽選にあたったことがない	2289	81.1%



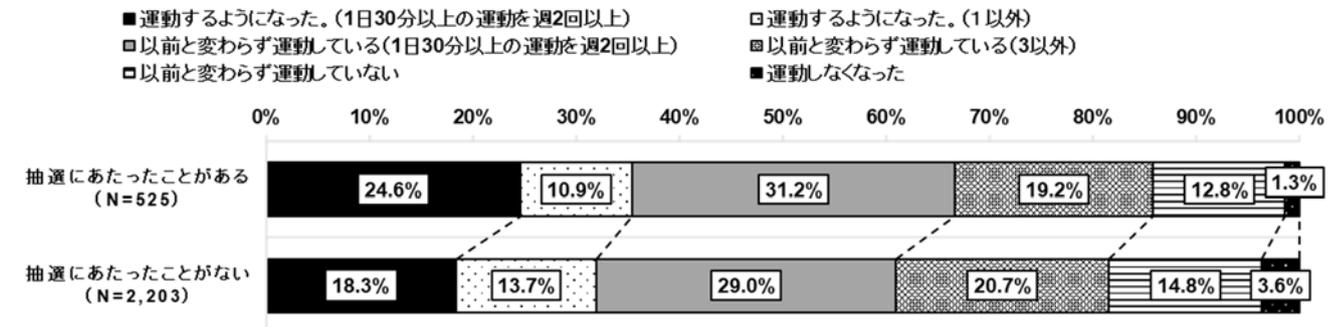
当選有無別の歩数変化 N=2,750 P<0.05



当選の有無別の運動状況（4区分のクロス表） N=2,728 P<0.05



当選有無別の参加後の運動状況（6区分のクロス表） N=2,728 P<0.05



【参考】抽選

- 歩数計の歩数データを、リーダー設置場所で送信すると、歩数に応じてポイントが貯まり、3か月間または1年間で200ポイント貯めると、自動抽選の対象となります。
- 抽選には、3か月ごとの定期抽選と1年に1回のWチャンス抽選があります。

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

II アンケート回答者の構成

8 回答者の事業参加時の申込状況

問 10 あなたのこの事業への参加は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

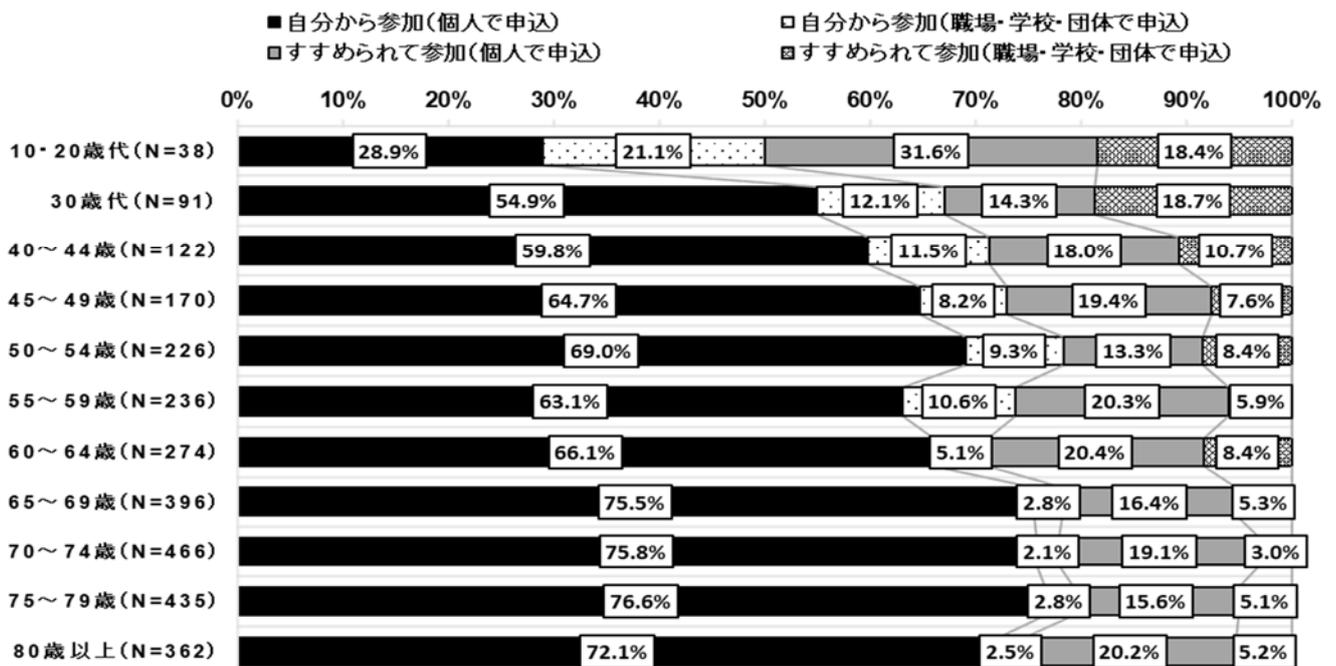
事業参加時の状況は、「自分から参加（個人で申込）」(70.2%)が最も多く、次いで「すすめられて参加（個人で申込）」(18.0%)でした。

年代別では、「すすめられて参加（個人で申込）」が最も多かった10・20歳代を除き、すべての年代で「自分から参加（個人で申込）」が半数を超えていました。

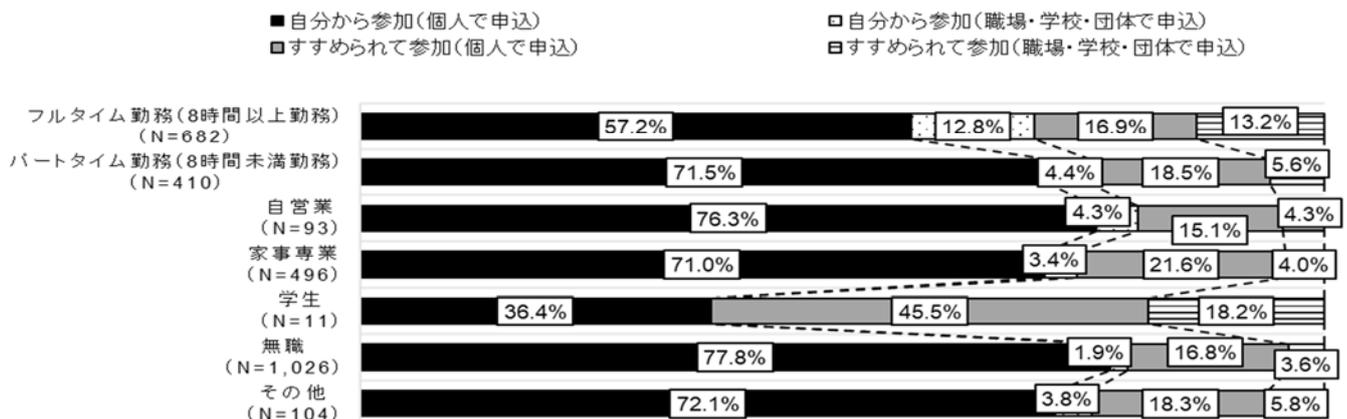
N=2,864



年代別の事業参加のきっかけ N=2,816 P<0.05



職業別の事業参加のきっかけ N=2,822 P<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

1 一日平均歩数

問 11 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(○はひとつ)

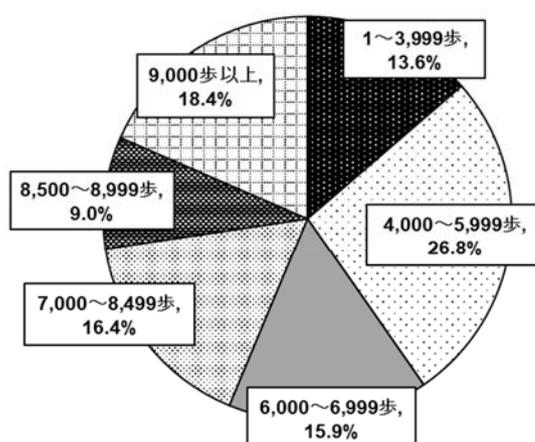
一日平均歩数については、「4,000歩～5,999歩」と回答した人が一番多く、次が「9,000歩以上」でした。男女別では、7,000歩未満(6,999歩まで)は、女性の方が多くなっていましたが、7,000歩以上では男性の方が多くなっていました。

年代別では、40歳代を除き、64歳までは「9,000歩以上」が最も多くなっていましたが、65歳以上では「4,000歩～5,999歩」が最も多く、年代が上がるほど歩数が減少していました。

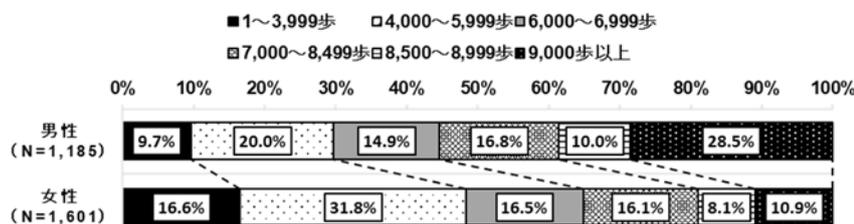
職業別では、フルタイム勤務やパートタイム勤務の人で歩数が多く、自営業や家事専業の人で歩数が少ない傾向が見られました。また、歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数が多い傾向も見られました。

N=2,864

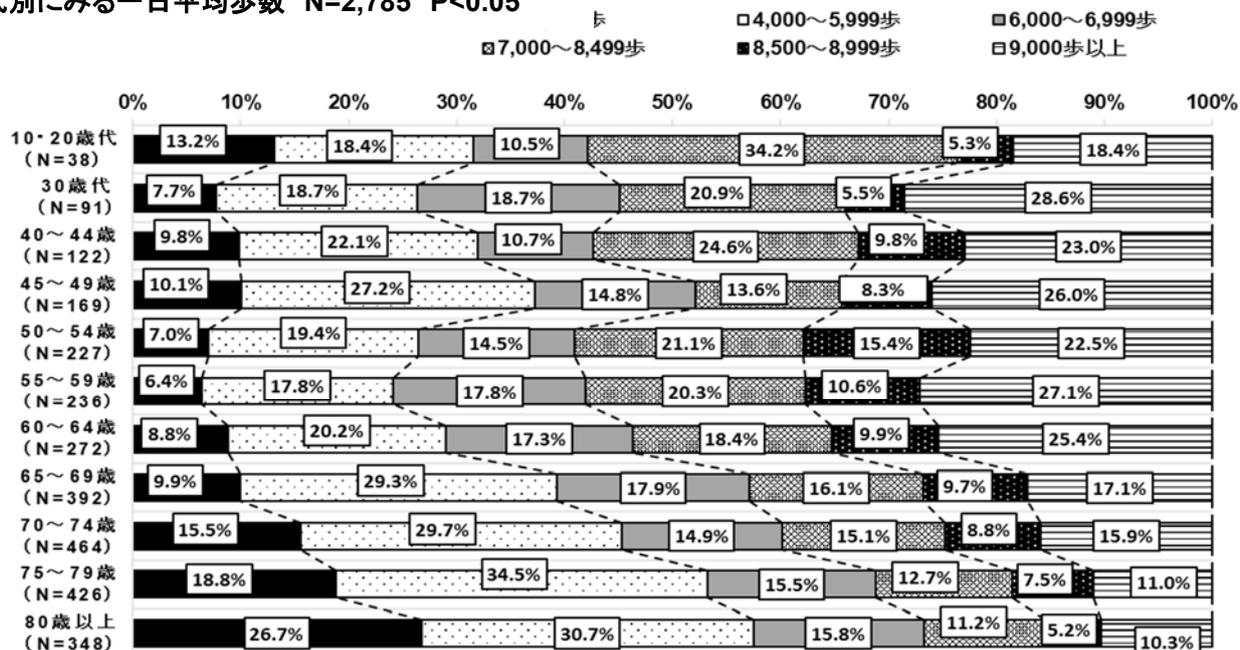
1～3,999歩	381	13.6%
4,000～5,999歩	749	26.8%
6,000～6,999歩	445	15.9%
7,000～8,499歩	458	16.4%
8,500～8,999歩	251	9.0%
9,000歩以上	516	18.4%



男女別にみる一日平均歩数 N=2,786 P<0.05

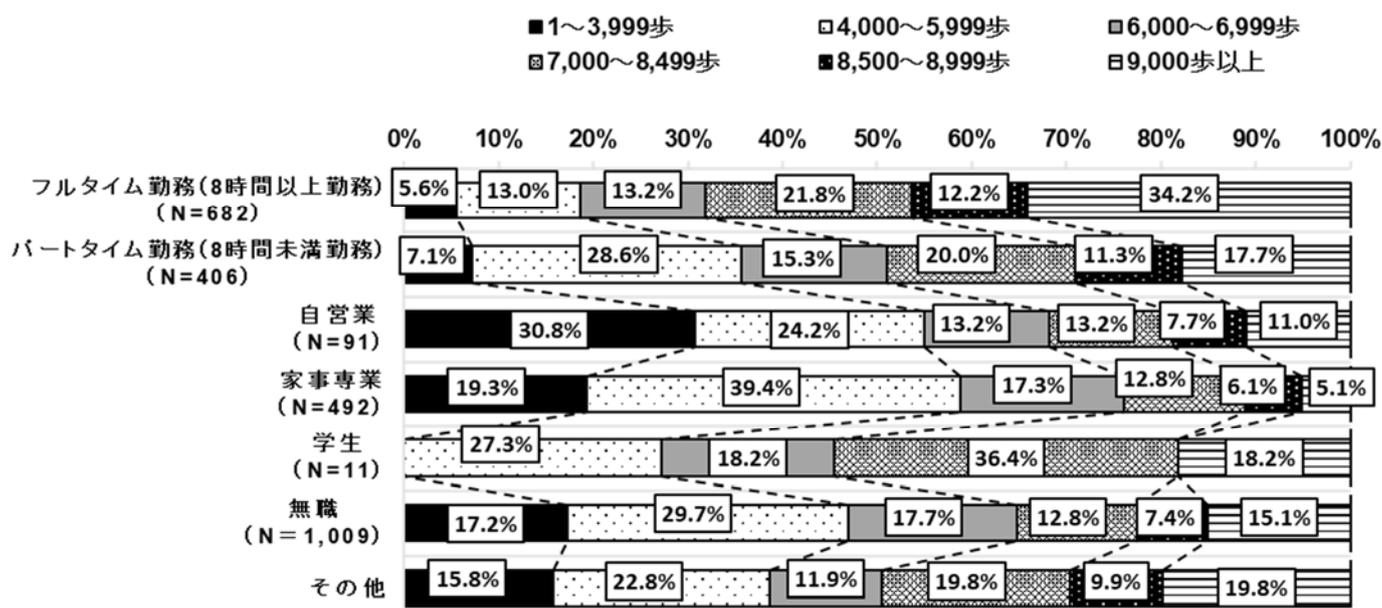


年代別にみる一日平均歩数 N=2,785 P<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

職業別の一歩平均歩数 N=2,792 P<0.05

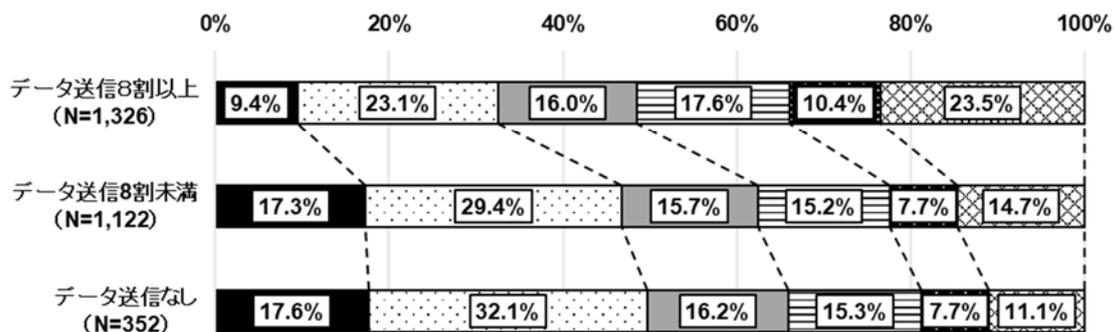


(参考) 歩数データ送信割合別の1日の歩数

歩数の送信割合が高いほど、1日の歩数が増える傾向が見られました。

N=2,800 P<0.05

■1~3,999歩 □4,000~5,999歩 □6,000~6,999歩 □7,000~8,499歩 ■8,500~8,999歩 □9,000歩以上



Ⅲ ウォーキング状況

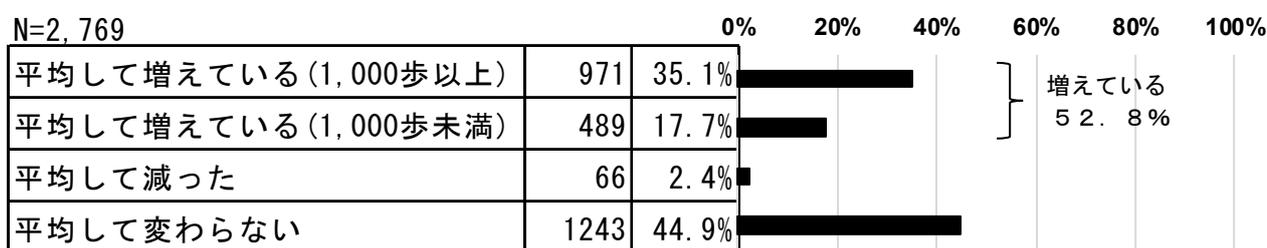
2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化

問 12 この事業に参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

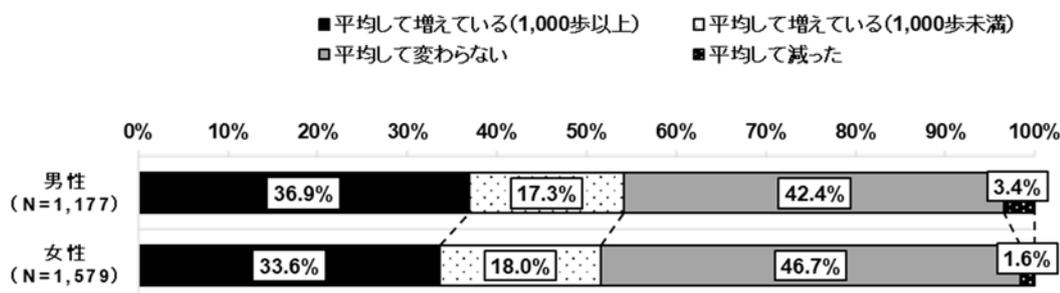
「平均して増えている」と回答した人が、半数を超えていました(52.8%)。市民の健康づくりの指針である「第2期健康横浜21」では、「あと1,000歩、歩く」ことを行動目標としていますが、回答者の35.1%（「平均して増えている(1,000歩以上)」）が達成していました。

年代別では、30代を除いて4～6割の人が「平均して増えている」と回答しており、特に、65歳から74歳までで、1,000歩以上「平均して増えている」と回答した人の割合が高くなっていました。

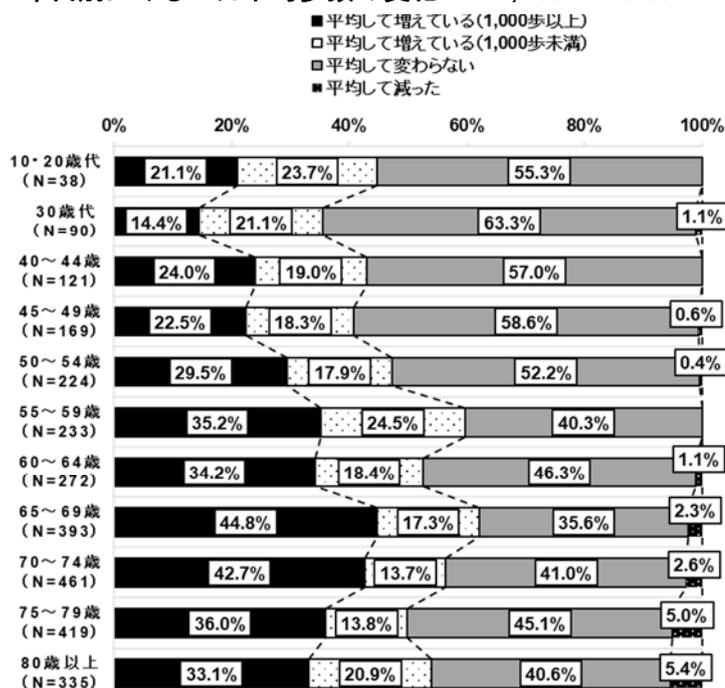
また、参加前は「運動をしていなかった」人でも、半数以上が、一日の歩数が「平均して増えている(1,000歩以上・未満)」と回答しており、事業への参加が歩数の増加につながっていました。



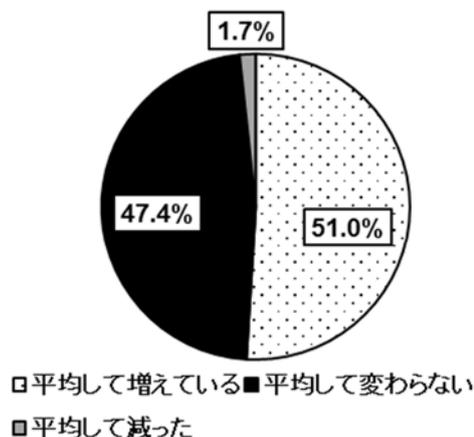
男女別にみる一日平均歩数の変化 N=2,756 P<0.05



年代別にみる一日平均歩数の変化 N=2,755 P<0.05



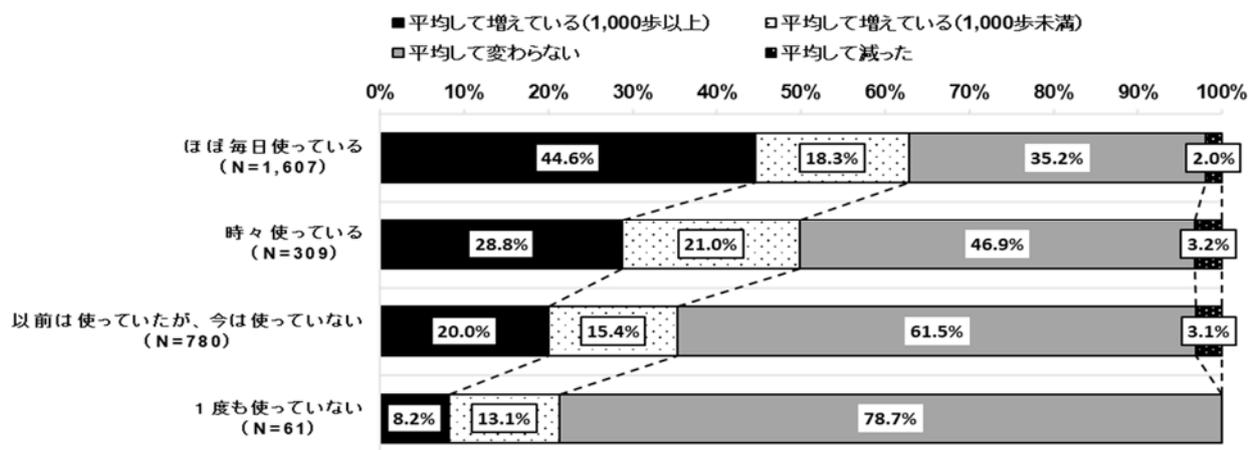
「運動していなかった」と回答した人の一日の歩数変化 N=834



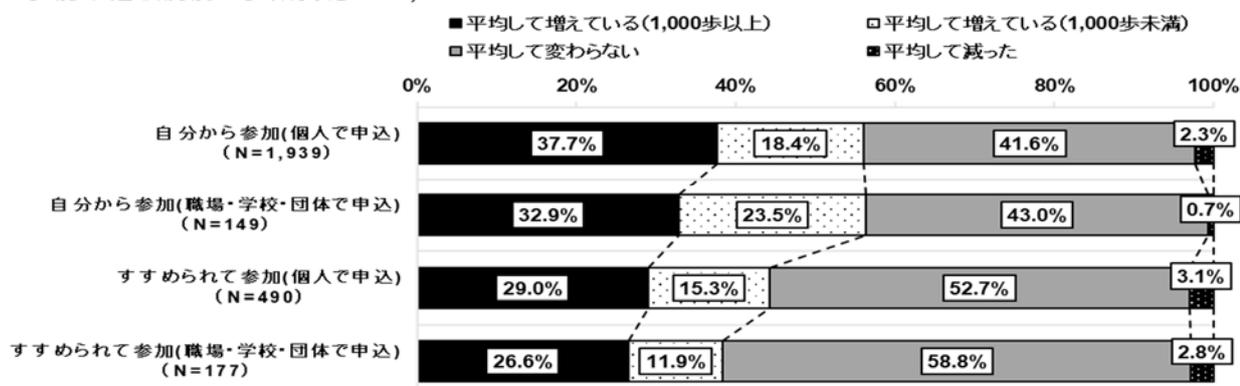
Ⅲ ウォーキング状況

(参考) 「歩数計の使用状況」「参加申込状況」「データ送信状況」「事業参加期間」からみた歩数の変化

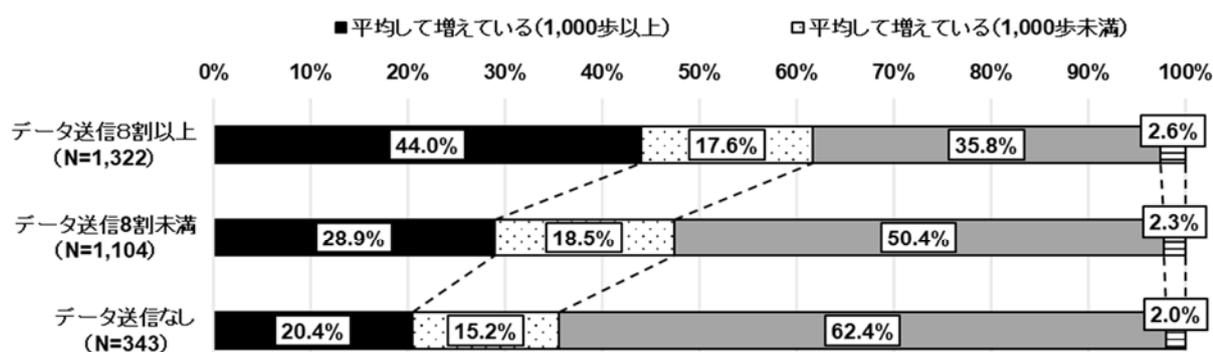
歩数計の使用状況別の一日の歩数変化 N=2,757 P<0.05



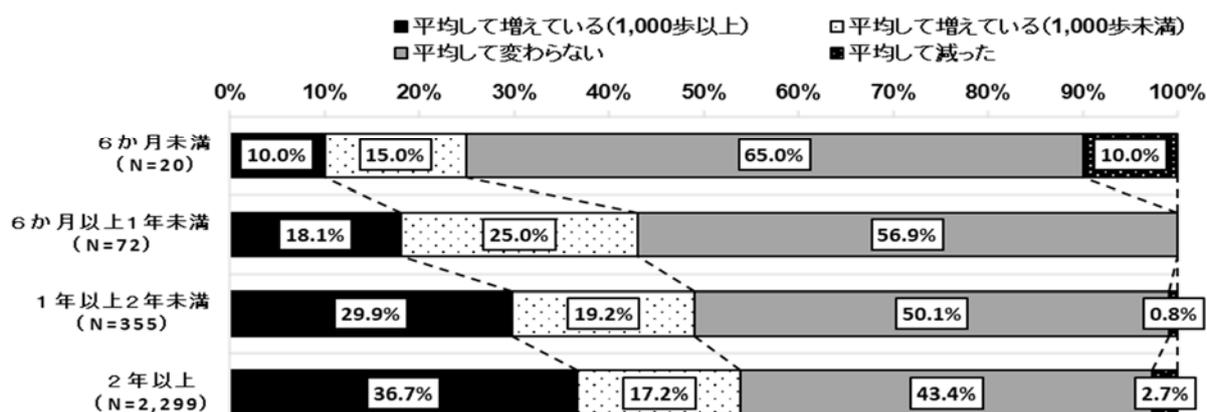
参加申込状況別の歩数変化 N=2,755 P<0.05



データ送信割合別の一日の歩数変化 N=2,769 P<0.05



事業参加期間別の歩数の変化 N=2,746 P<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

3 1週間にどれくらい歩いているか（ウォーキング状況）

問 13 あなたは、1週間にどれくらい歩いていますか。（○はひとつ）

「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人（運動習慣がある人※）は71.1%でした。

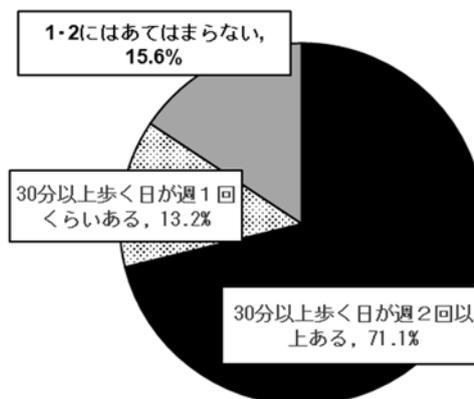
男女別・年代別にみると、多くの世代で運動習慣がある人が70%を超えていたものの、40歳代と80歳以上では男女とも低くなる傾向が見られました。

また、運動していなかった人のうち、60%以上が「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答しており、当事業への参加により、運動習慣のなかった人にもウォーキングが広がっていることが推測されます。

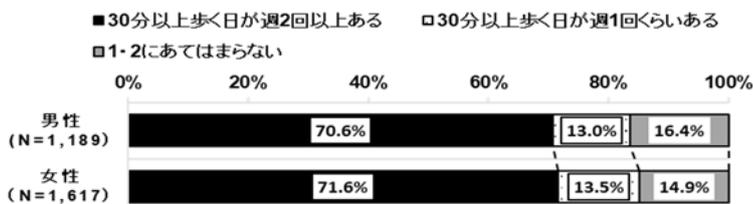
※健康日本21では、「1回30分以上週2回以上運動している人」を「運動習慣がある人」としています。

N=2,821

1	30分以上歩く日が週2回以上ある	2007	71.1%
2	30分以上歩く日が週1回くらいある	373	13.2%
3	1・2にはあてはまらない	441	15.6%

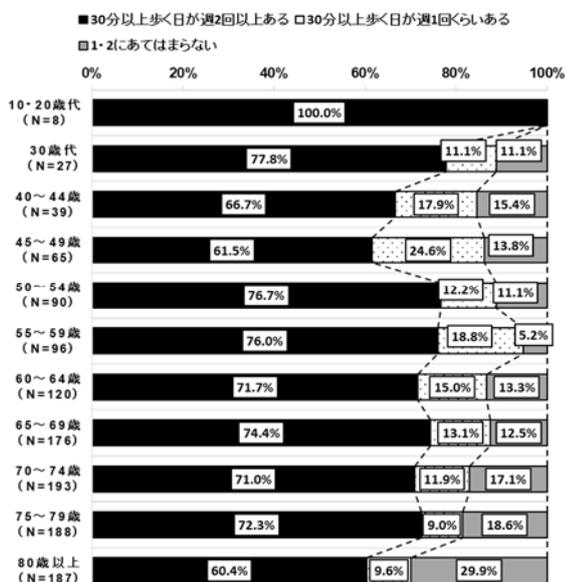


男女別の歩行習慣 N=2,806 P=0.536

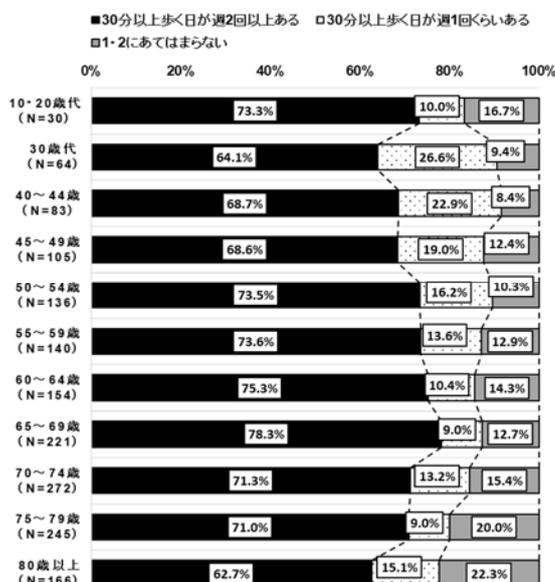


性年代別の歩行習慣

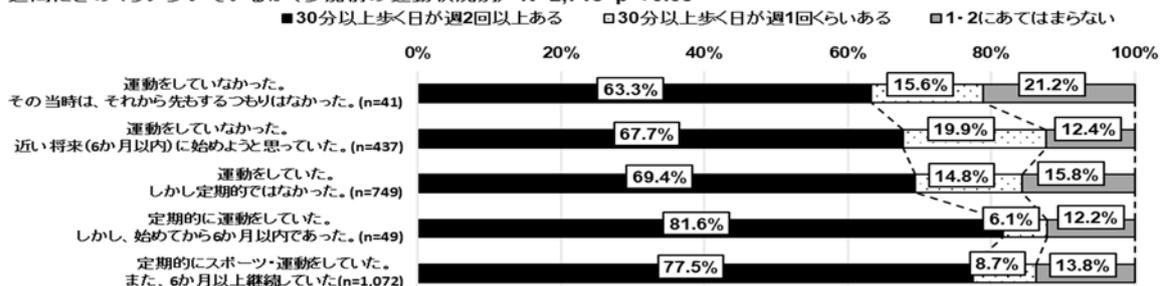
男性 N=1,189 P<0.05



女性 N=1,616 P<0.05



1週間にどのくらい歩いているか（参加前の運動状況別） N=2,718 p<0.05



Ⅲ ウォーキング状況

4 ウォーキング状況の継続期間

問 14 問 13 でお伺いた「1週間にどれくらい歩いているか」の状況について伺います。
これは、どれくらいの期間継続していますか（○はひとつ）

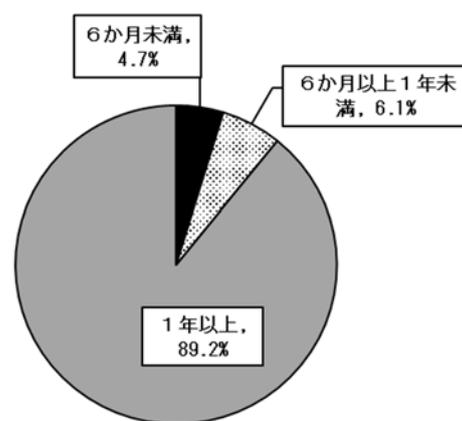
89.2%が、その状態を「1年以上」継続していました。

男女別では傾向の差は見られませんでした。年代別では、どの世代も「1年以上」が最も多くなっていますが、若い世代（10～30歳代）は、「1年未満」と回答している割合が他の年代と比べて多くなっていました。

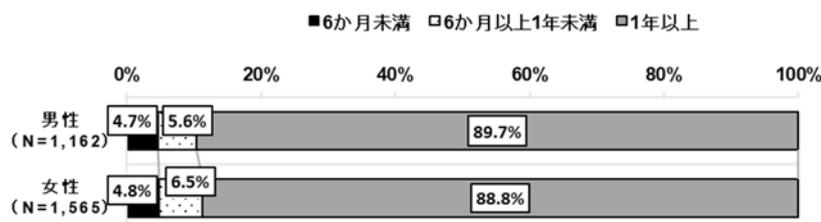
また、歩行習慣とその継続期間とみると、「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人は、「1年以上」継続している割合が高く、「30分以上歩く日が週1回くらいある」と回答した人は、「6か月未満」と回答した人の割合が高くなっていました。

N=2,740

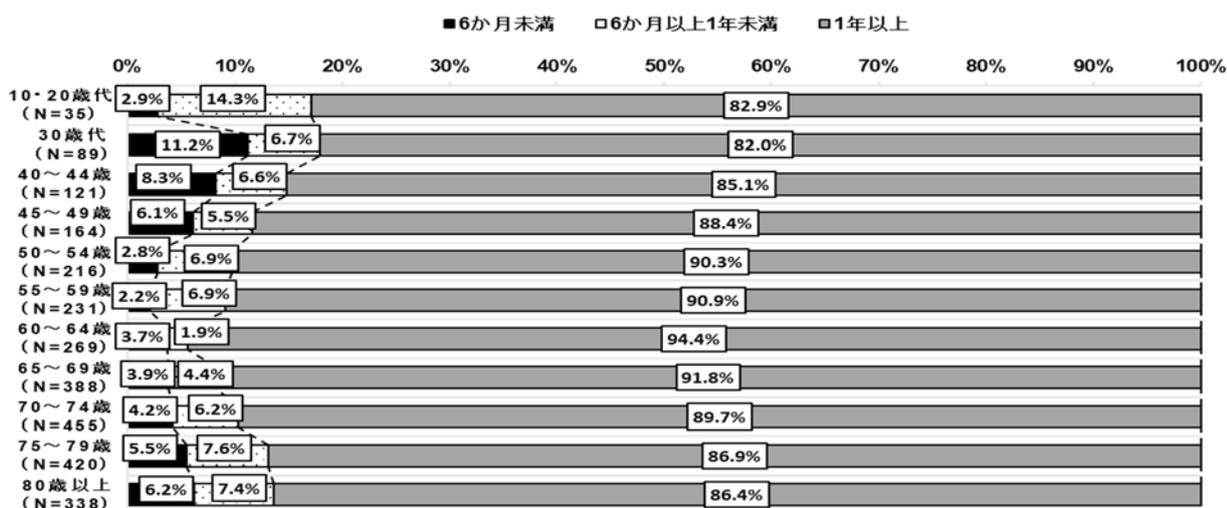
6か月未満	130	4.7%
6か月以上1年未満	167	6.1%
1年以上	2443	89.2%



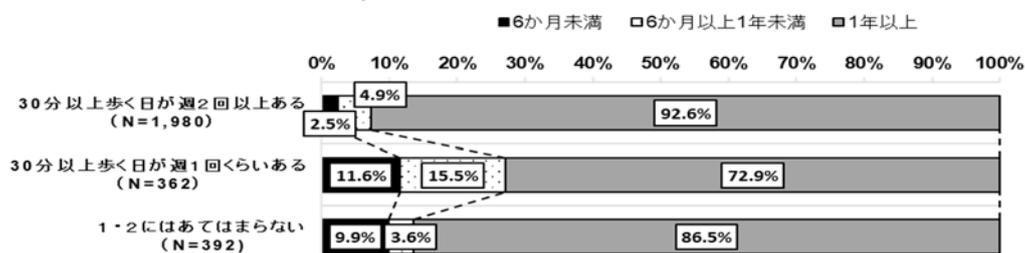
男女別にみる歩行習慣の継続期間 N=2,727 P=0.645



年代別にみる歩行習慣の継続期間 N=2,726 P<0.05



歩行習慣とその継続期間 N=2,734 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

1 歩数計使用状況

問 15 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(〇はひとつ)

57.8%の人が歩数計を「ほぼ毎日使って」おり、「時々使っている」とあわせると、69.0%の人が歩数計を使っていました。一方、歩数計を「以前は使っていたが、今は使っていない」人は28.5%でした。

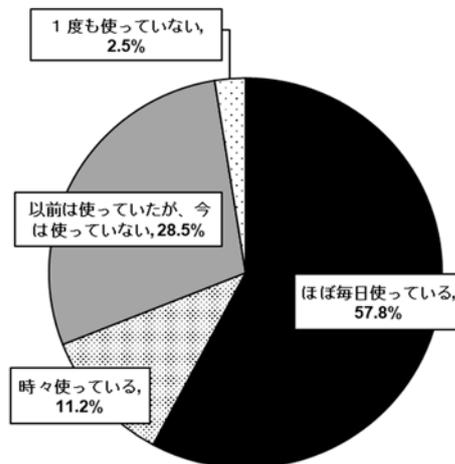
男女別では、女性より男性の方が歩数計の使用頻度が高く、年代別では、おおむね年代が上がるほど、使用頻度が高い傾向が見られました。

歩数データの送信割合が高い人ほど、歩数計の使用頻度が高くなる傾向が見られていますが、歩数データを送信していない人でも30.2%の人が、「ほぼ毎日使っている」、「時々使っている」と回答していました。

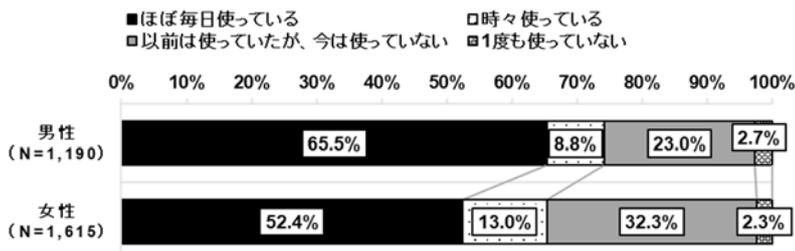
N=2,820

ほぼ毎日使っている	1630	57.8%
時々使っている	316	11.2%
以前は使っていたが、今は使っていない	803	28.5%
1度も使っていない	71	2.5%

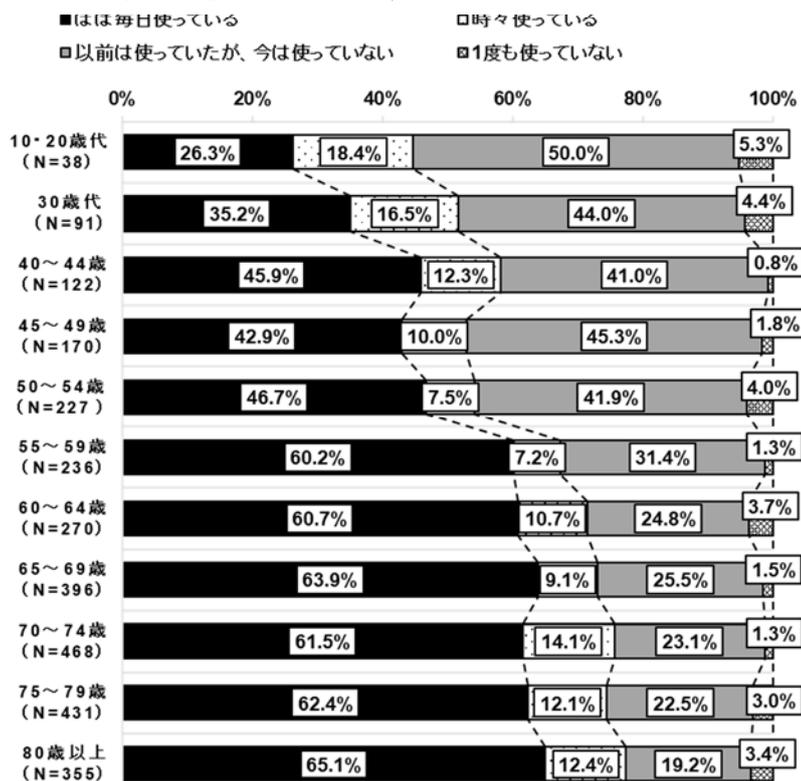
69.0%



男女別の歩数計使用状況 N=2,805 P<0.05

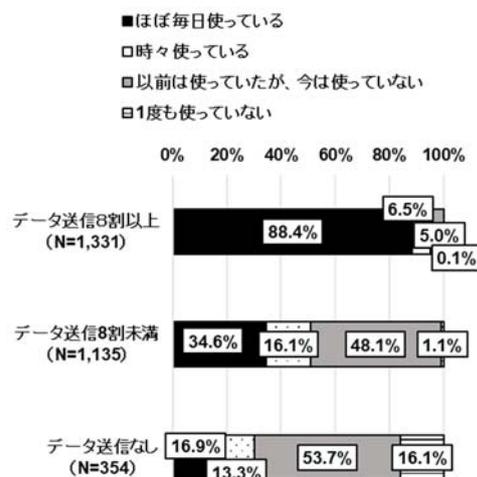


年代別の歩数計使用状況 N=2,804 P<0.05



歩数送信割合別の歩数計使用状況

N=2,820 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

2 歩数計の使用期間

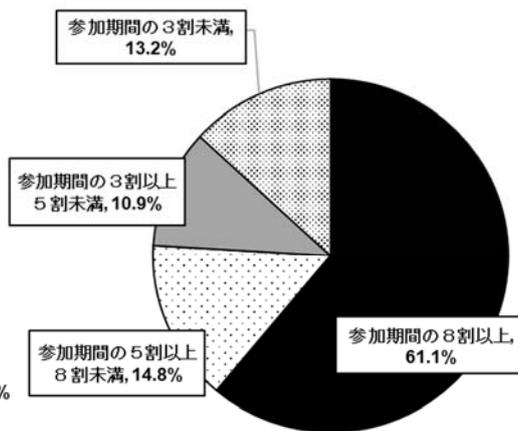
問 16 問 15 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。この事業に参加してから、現在にいたるまでの間（参加期間）、歩数計を使用した期間はどのくらいの割合ですか？（○はひとつ）

歩数計の使用期間は、「参加期間の8割以上」（61.1%）が最も多く、次が「参加期間の5割以上8割未満」（14.8%）でした。

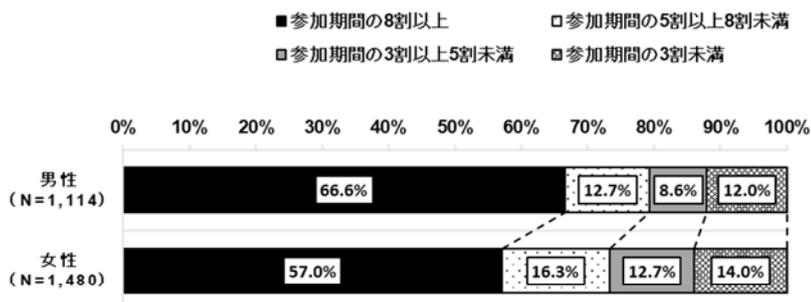
男女別では、女性より男性の方が「参加期間の8割以上」と回答した人が多く、年代別では50歳代後半からの年代で、「参加期間の8割以上」と回答した人が多い傾向が見られました。

N=2,607

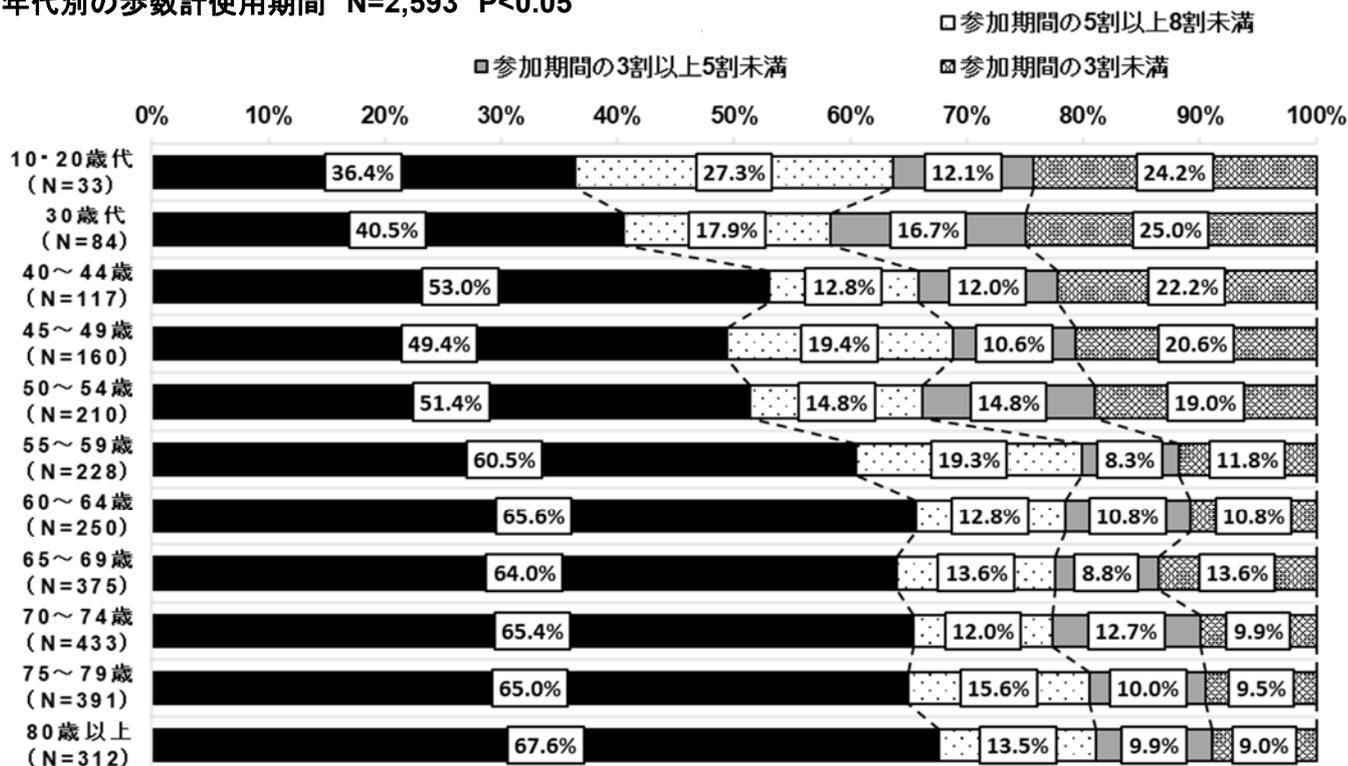
参加期間の8割以上	1593	61.1%
参加期間の5割以上8割未満	387	14.8%
参加期間の3割以上5割未満	284	10.9%
参加期間の3割未満	343	13.2%



男女別の歩数計使用期間 N=2,594 P<0.05



年代別の歩数計使用期間 N=2,593 P<0.05



IV 「ウォーキングポイント」参加状況

3 リーダー設置場所に行く頻度

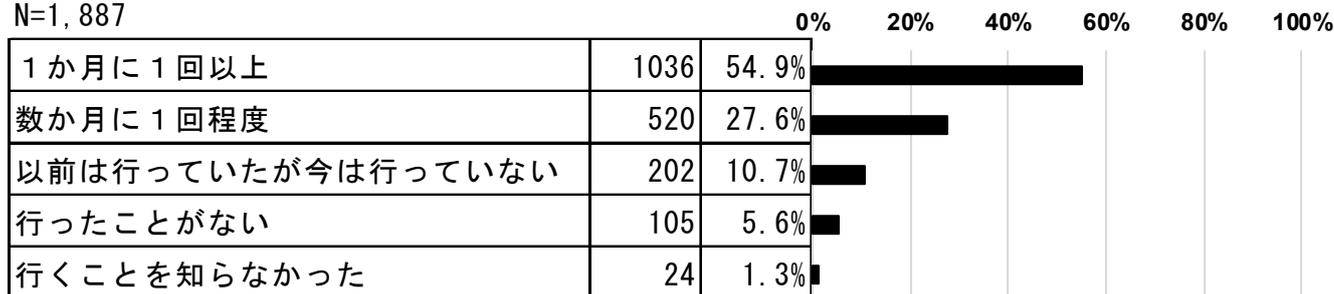
問 17 問 15 で「1. ほぼ毎日使っている」、「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。

リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォンから歩数データを確認することができます。あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。
(○はひとつ)

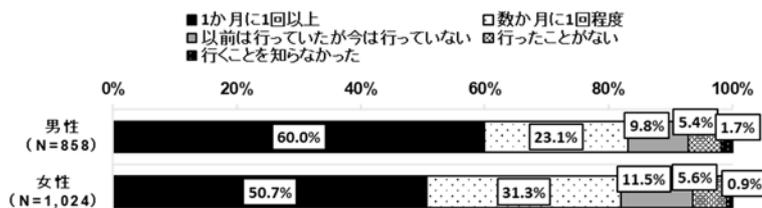
リーダー設置場所に「1か月に1回以上」行くと回答した人は54.9%で、「数か月に1回程度」行くと回答した人は27.6%でした。(歩数計の歩数データ保存期間：42日)

男女別では、男性の方が、女性よりリーダー設置場所に行く人が多い傾向が見られました。

N=1,887

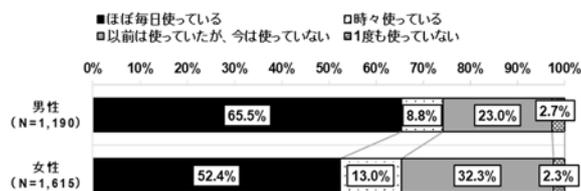


男女別のリーダー設置場所に行く頻度 N=1,882 P<0.05



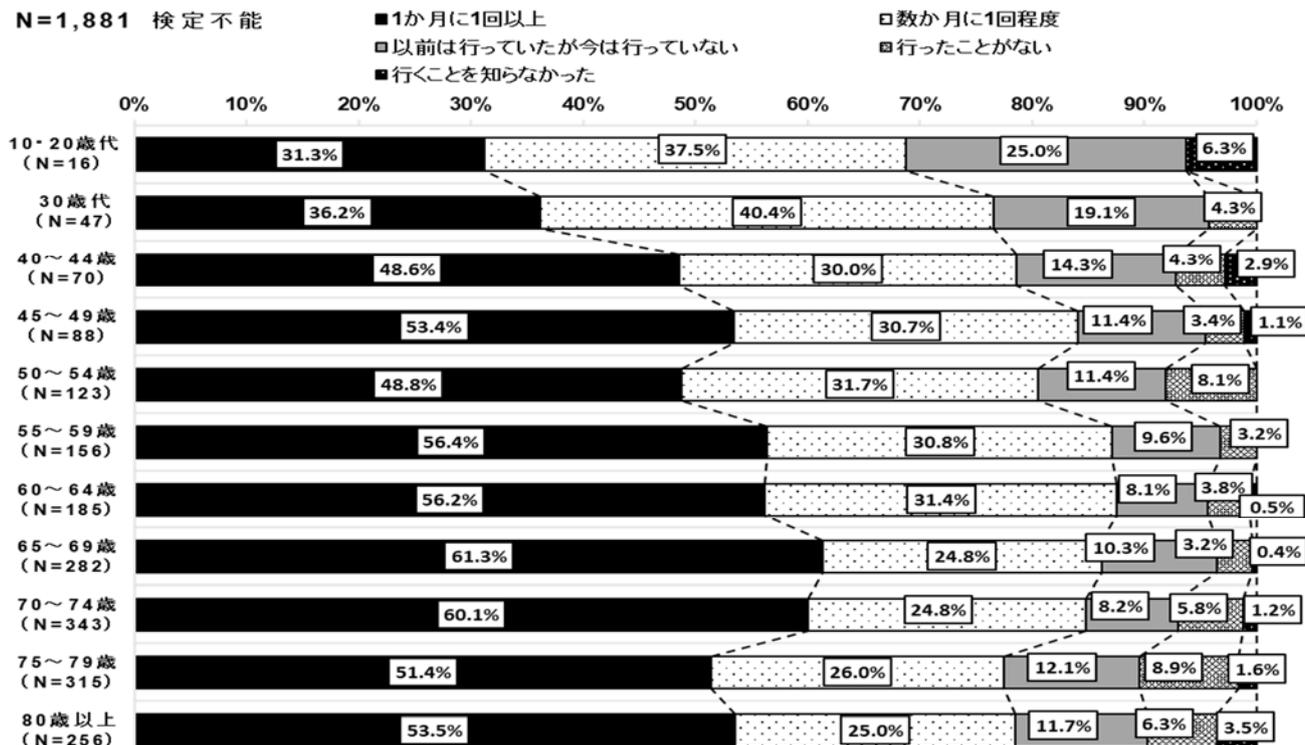
【参考】男女別の歩数計使用状況 (再掲)

N=2,805 P<0.05



年代別のリーダー設置場所に行く頻度

N=1,881 検定不能

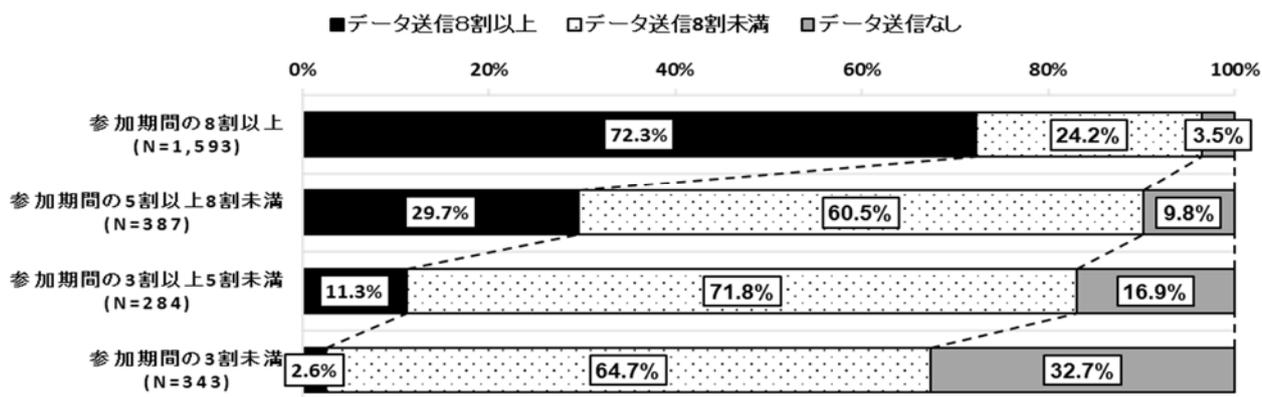


IV 「ウォーキングポイント」参加状況

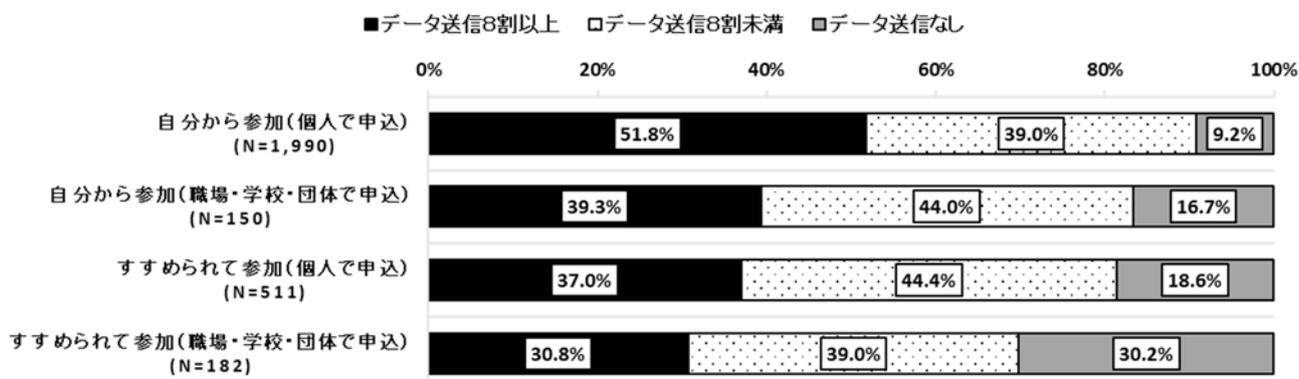
【参考】「歩数計を使用した期間」、「参加申し込み状況」、「参加後の運動実施状況」からみた歩数データ送信の状況

- ・ 事業の参加期間中、歩数計を使用した期間が長い人ほど、歩数データをより多く送信していました。
- ・ すすめられて参加した人より自分から参加した人の方が、また、職場などで申込した人より個人で申込した人の方が、より多く歩数データを送信している傾向が見られていました。
- ・ 運動していない人より運動している人の方が、歩数データをより多く送信していました。

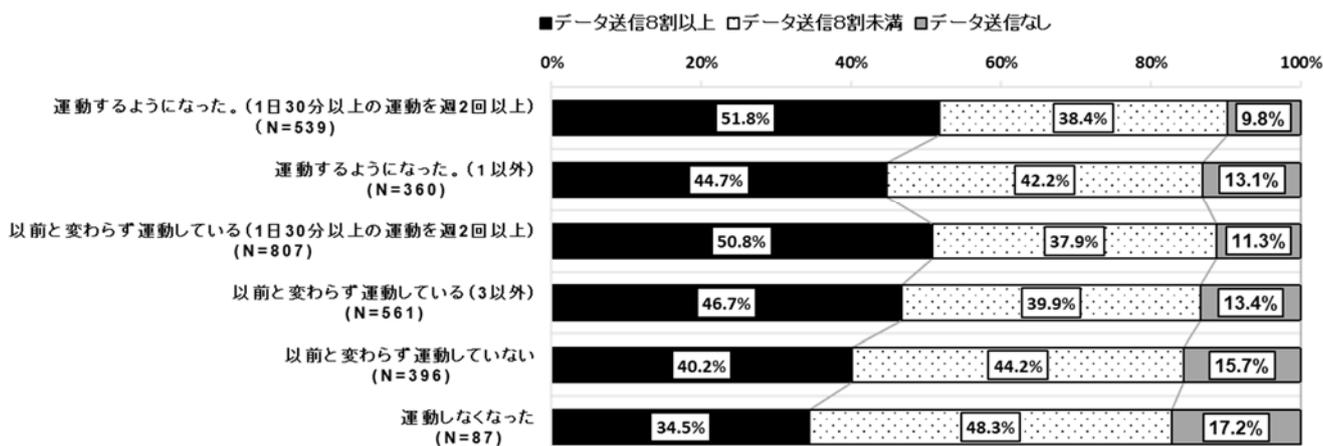
歩数計を使用した期間別の歩数データ送信割合 N=2,607 P<0.05



参加申込状況別の歩数データ送信割合 N=2,833 P<0.05



参加後の運動実施状況(歩数データ割合別) N=2,750 P<0.05



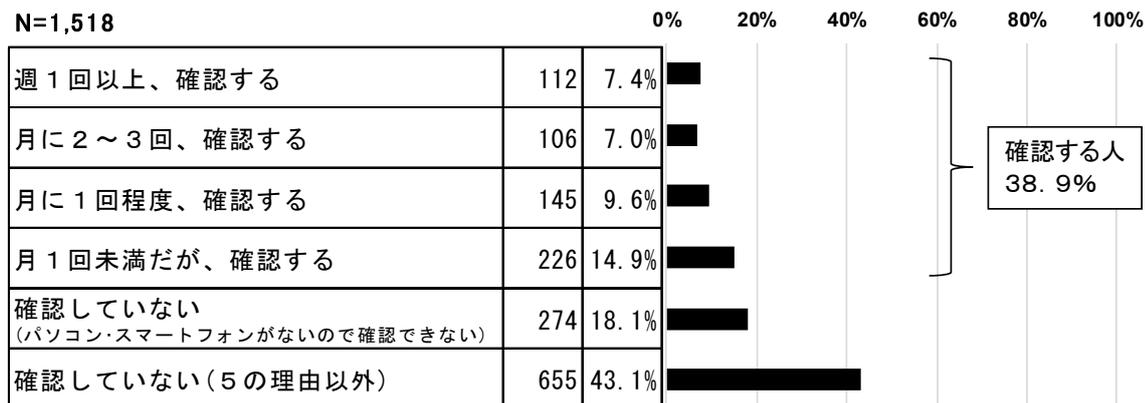
IV 「ウォーキングポイント」参加状況

4 歩数記録等の確認状況

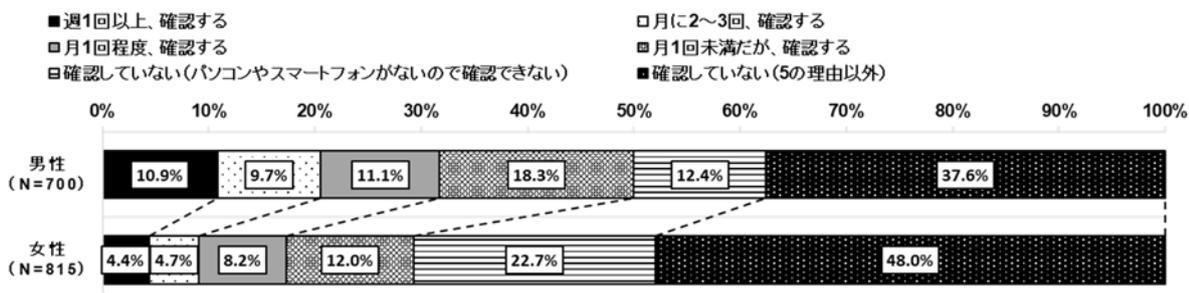
問 18 問 17 で「1. 1か月に1回以上」「2. 数か月に1回程度」とお答えの方にお伺いします。
 パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか。(○はひとつ)

歩数データ等を「確認する」人は 38.9% でした。

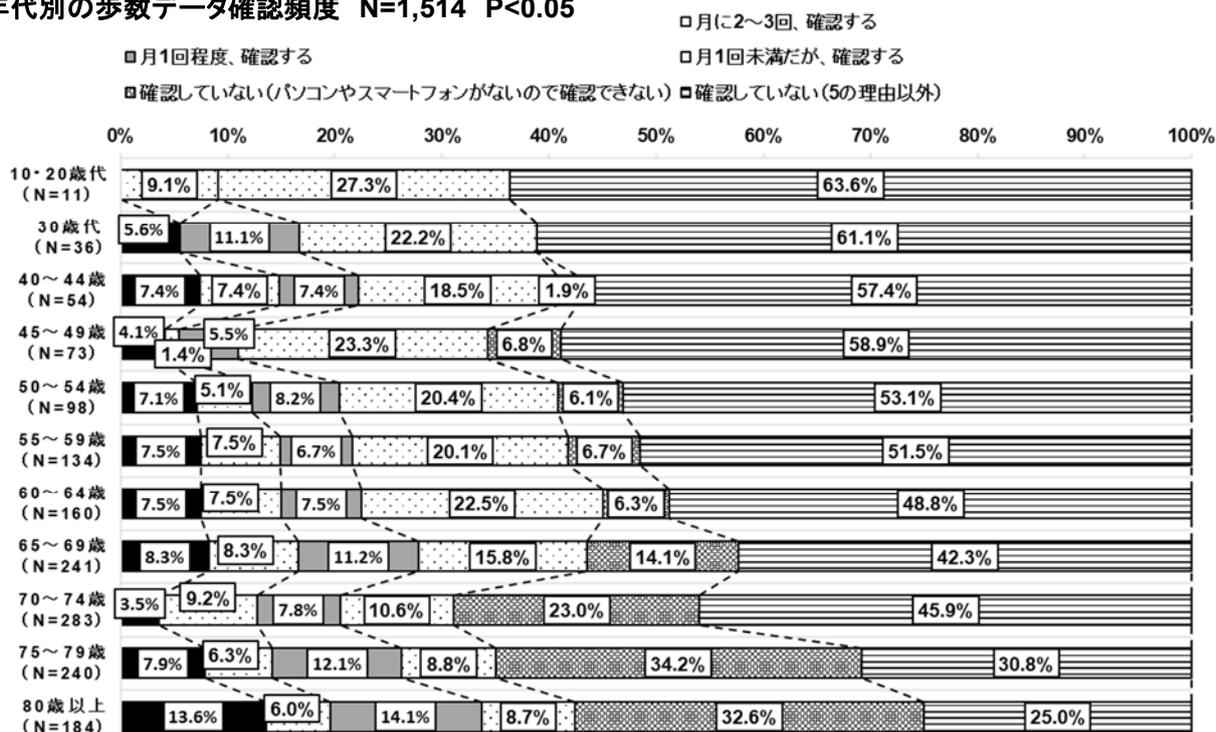
男女別では、男性の方が確認する割合が高い傾向があり、年代別では、年代が高い人ほど「確認していない(パソコン・スマートフォンがないので確認できない)」と回答する人が多い傾向が見られていました。



男女別の歩数データ確認頻度 N=1,515 P<0.05



年代別の歩数データ確認頻度 N=1,514 P<0.05



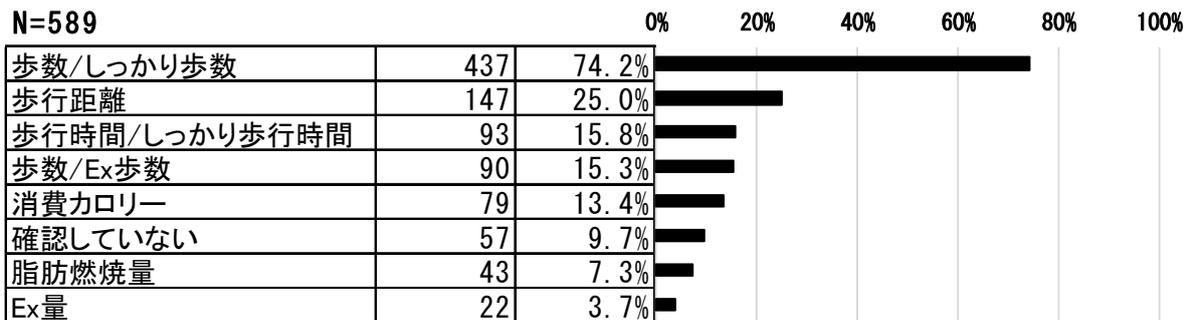
IV 「ウォーキングポイント」参加状況

5 マイグラフで確認している指標

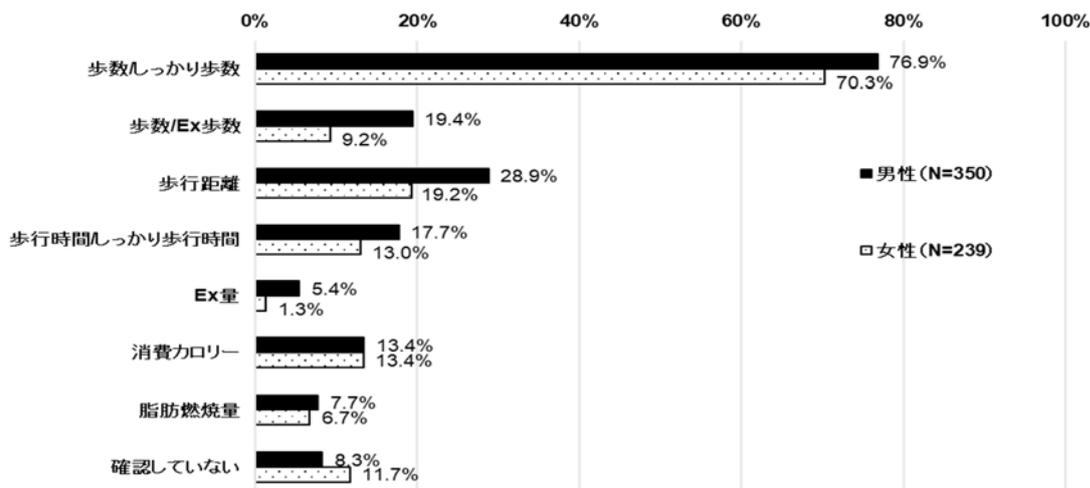
問 19 問 18 で 1～4 を選択した方にお伺いします。あなたがよこはまウォーキングポイント会員向けサイトのマイグラフで確認している指標はどれですか。（〇はいくつでも可）

歩数データ等を確認する人のうち、「歩数/しっかり歩数」を確認する人は 74.2% でした。

男女別では、上位 2 項目は男女とも同じでしたが、男性は「歩数/Ex 歩数」が 3 番目に多くなっているのに対し、女性は「消費カロリー」が多くなっていました。



男女別のマイグラフで確認している指標 男性 N=350 女性 N=239（複数回答）



<用語の解説>

しっかり歩数：脂肪を効果的に燃焼することができる有酸素運動の目安となる歩数です。

一日の全歩数の中で、2つの条件（①毎分60歩以上の速さで歩くこと、②連続して10分以上歩くこと）に合う歩数の合計を「しっかり歩数」として表示します。

しっかり歩行時間：「しっかり歩数」として歩いた時間の合計です。

なお、10分を超えた連続歩行の途中で1分以内の休息は、“継続”とされます。

Ex 歩数：「エクササイズガイド 2006（※）」で示された生活習慣病予防に必要な身体活動強度「3メッツ以上」の歩数です。

※厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動基準 2006—身体活動・運動・体力」に基づき、運動所要量・運動指針の策定検討会が提示した指針で、身体活動の目標や、目標を達成するための方法が具体的に示されています。

Ex 量：身体活動の量を表す単位で、「運動量の強さ（METs（※））×継続時間（h）」で計算します。

※身体活動量の強さ（激しさ）を、平静時の何倍に相当するかを表す単位です。

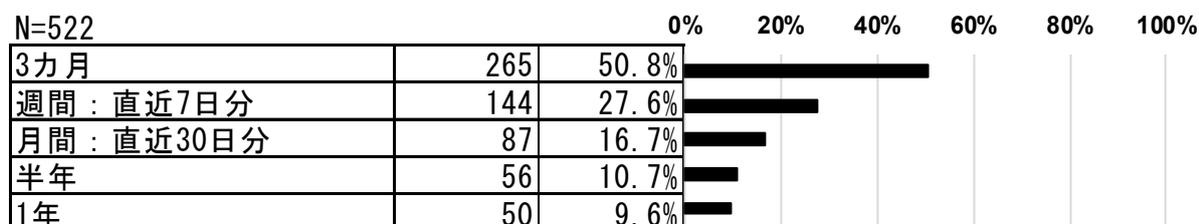
（座って安静にしている状態=1METs）

6 マイグラフの指標を比較確認している期間

問 20 問 19 で 1～7 を選択した方に伺います。あなたが、マイグラフの指標を比較確認している期間はどれですか。（複数選択可）

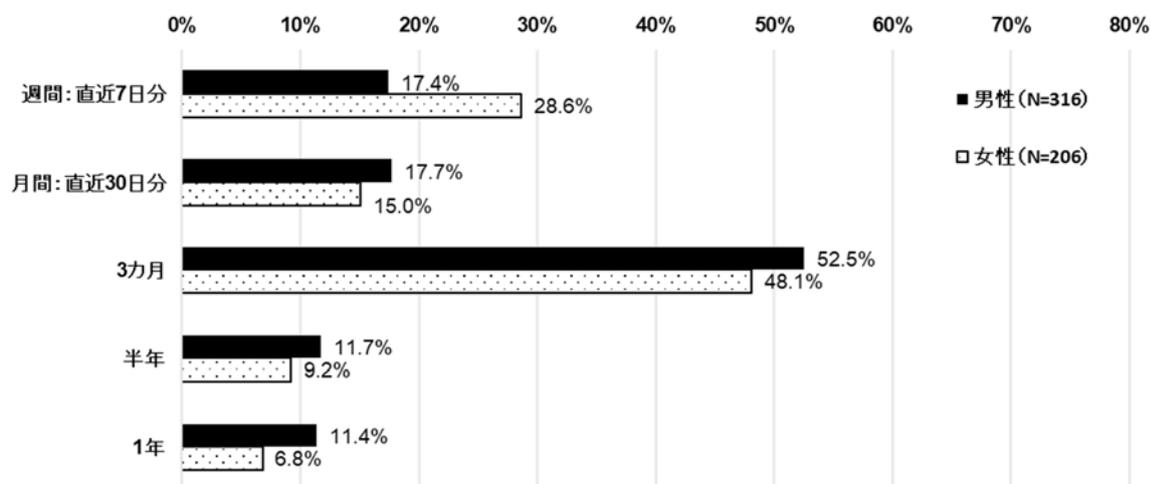
マイグラフを確認している人のうち、50.8%が、3カ月の期間で比較確認しています。

男女別でみると、男性は「月間」で確認すると回答した人が多かったのに対し、女性は「週間」で確認すると回答した人が多くなっていることから、全体的に女性の方が男性よりも頻繁に確認している傾向が見られました。



男女別のマイグラフの指標を比較確認している期間

男性 N=316 女性 N=206 （複数回答）

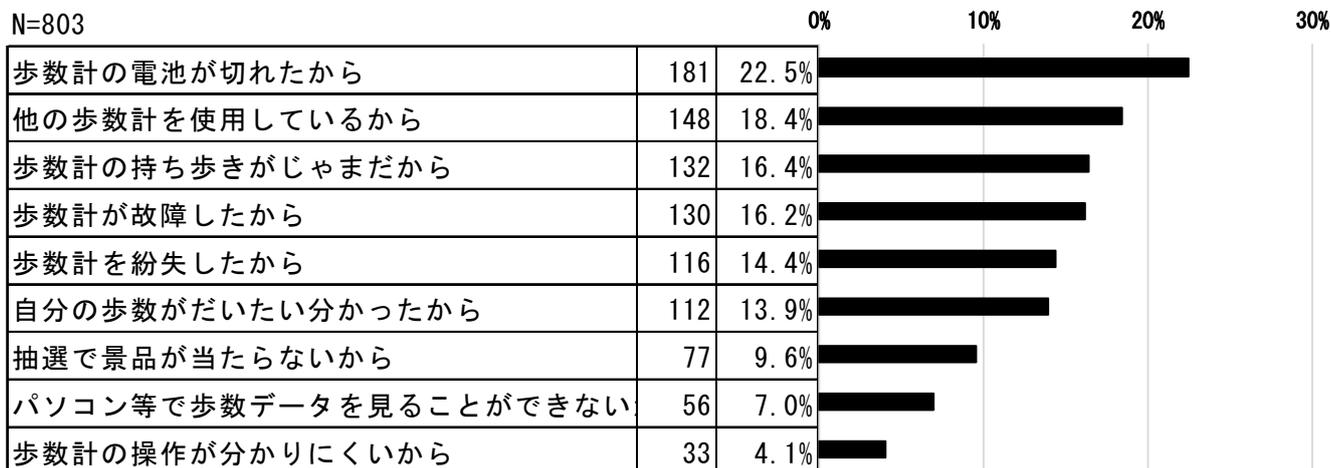


7 歩数計を使わなくなった理由

問 21 問 15 で「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。
 あなたが歩数計を使わなくなった理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

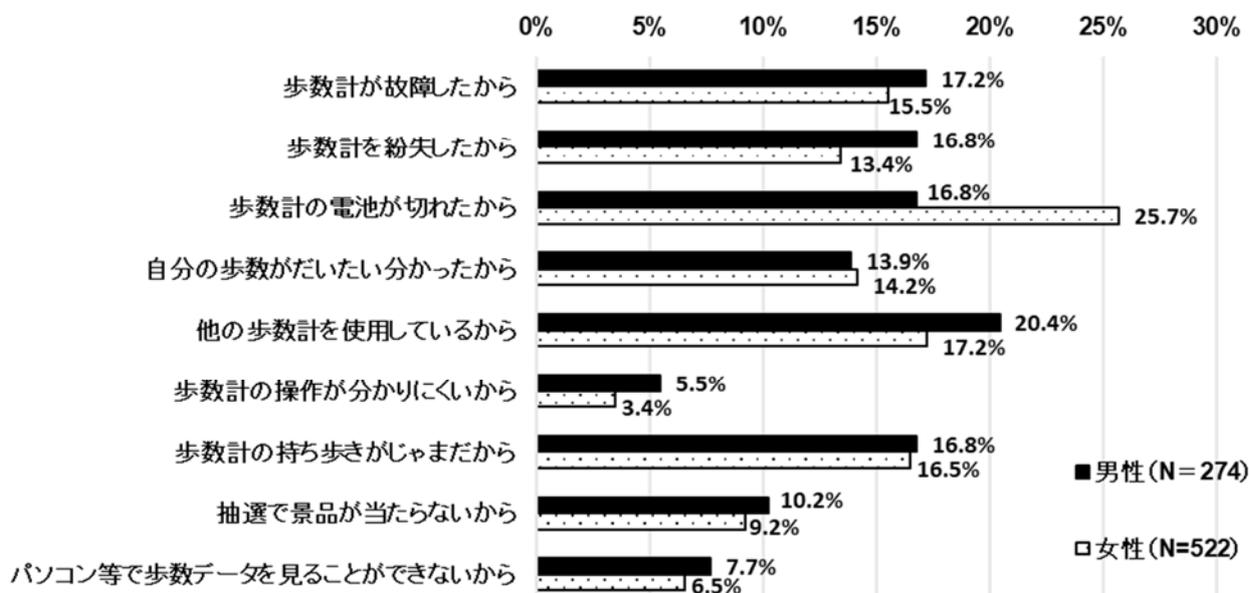
「歩数計の電池が切れたから」(22.5%)が最も多く、「他の歩数計を使用しているから」(18.4%)、「歩数計の持ち歩きがじゃまだから」(16.4%)が多くなっていました。

男女別では、男性は「他の歩数計を使用しているから」が最も多く、女性は「歩数計の電池が切れたから」が最も多くなっていました。



男女別の歩数計を使用しなくなった理由

男性 N=274 女性 N=522 (複数回答)



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

1 参加前・後の運動習慣

問 22 あなたの運動実施状況（ウォーキングやそれ以外の運動を含む）は、どの項目にあてはまると思いますか。
参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

参加前に「運動していた」人は69.0%でしたが、参加後に「運動している」人は82.4%と、13.4ポイント増加していました。特に、参加後に、「(以前より)運動するようになった」人は32.7%でした。

年代別では、80歳以上を除く年代で「運動するようになった」と回答した人が30%前後見られるなど、幅広い年代で当事業への参加が運動を促すきっかけとなっています。

【参加前】N=2,740

定期的にスポーツ・運動をしていた。 また、6か月以上継続していた。	1081	39.5%
定期的に運動をしていた。 しかし、始めてから6か月以内であった。	49	1.8%
運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。	758	27.7%
運動をしていなかった。 近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。	438	16.0%
運動をしていなかった。 その当時、それから先もするつもりはなかった。	414	15.1%

運動していた人 69.0%

運動していなかった人 31.1%



【参加後】N=2,750

運動するようになった (1日30分以上の運動を週2回以上)	539	19.6%
運動するようになった(1以外)	360	13.1%
以前と変わらず運動している (1日30分以上の運動を週2回以上)	807	29.3%
以前と変わらず運動している(3以外)	561	20.4%
以前と変わらず運動していない	396	14.4%
運動しなくなった	87	3.2%

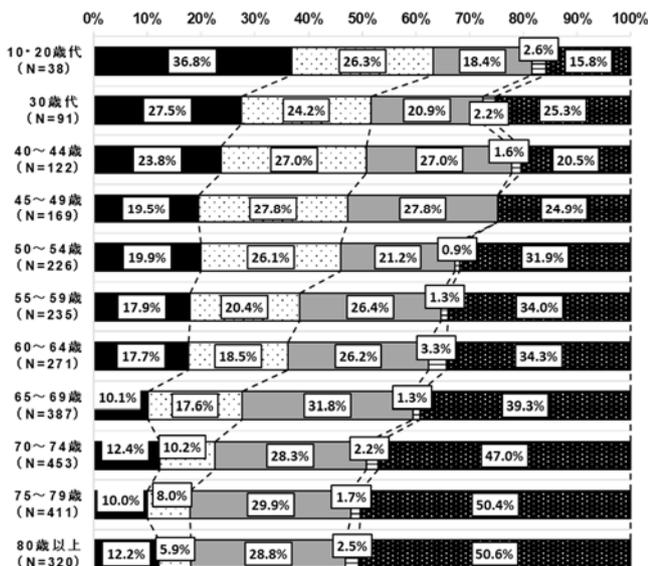
運動するようになった人
32.7%

運動している人 82.4%

運動していない人 17.6%

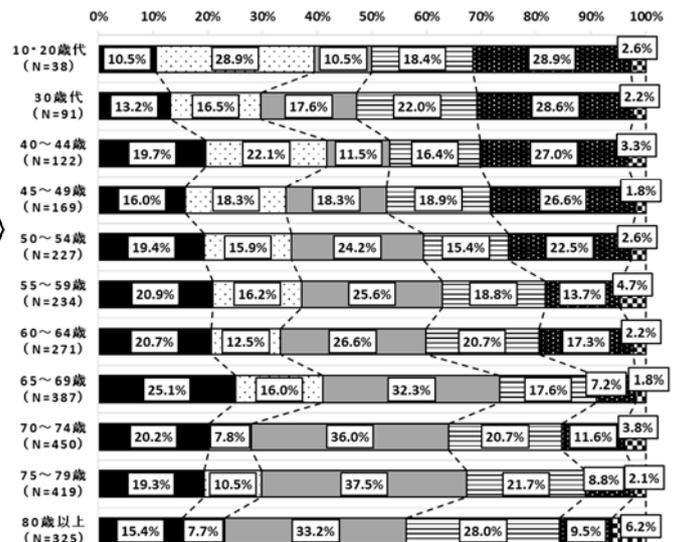
年代別の参加前の運動実施状況 N=2,723 P<0.05

- 運動をしていなかった。その当時は、それから先もするつもりはなかった。
- 運動をしていなかった。近い将来(6か月以内)に始めようと思っていた。
- ▨ 運動をしていた。しかし定期的ではなかった。
- ▩ 定期的に運動をしていた。しかし、始めてから6か月以内であった。
- 定期的にスポーツ・運動をしていた。また、6か月以上継続していた。



年代別の参加後の運動実施状況 N=2,733 P<0.05

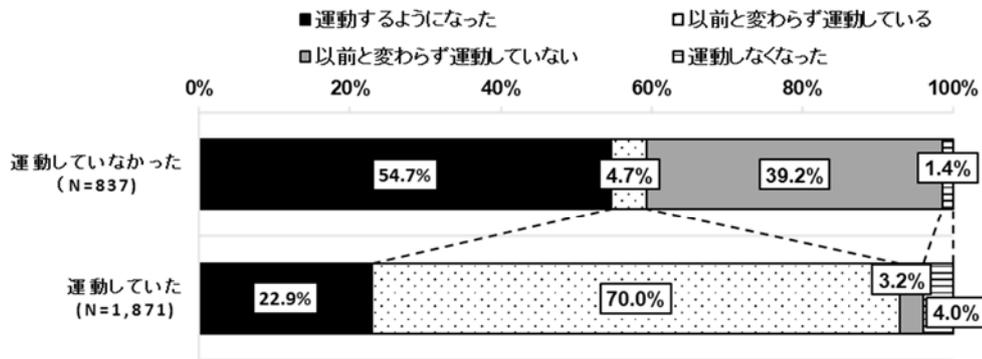
- 運動するようになった。(1日30分以上の運動を週2回以上)
- 運動するようになった。(1以外)
- ▨ 以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上)
- ▩ 以前と変わらず運動している(3以外)
- 以前と変わらず運動していない
- 運動しなくなった



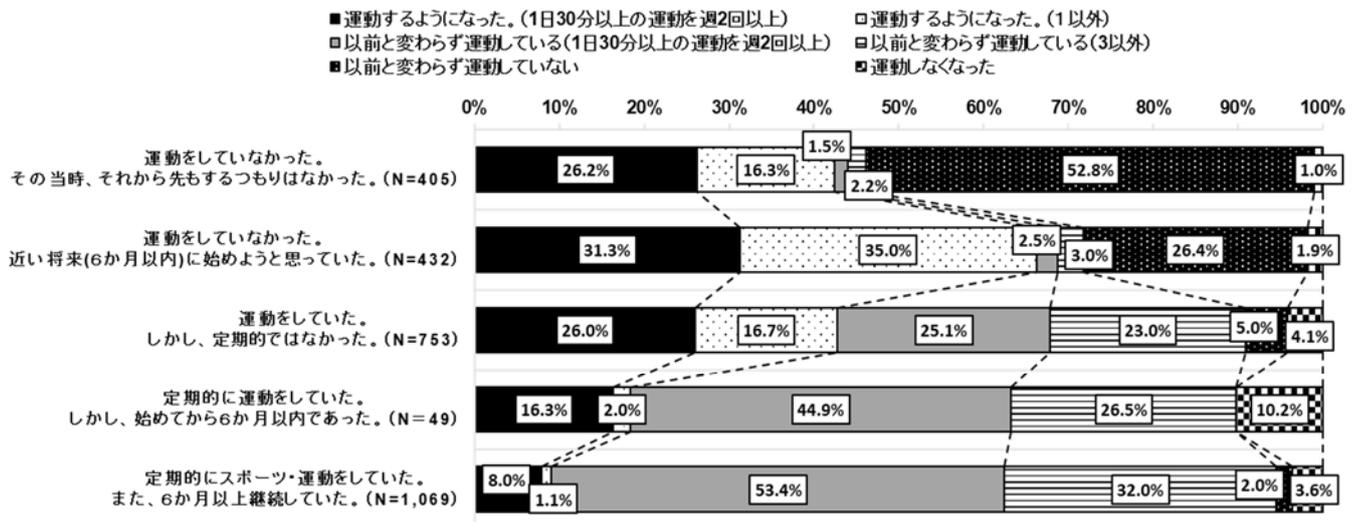
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

参加前に「運動していなかった」人のうち、参加後に「運動するようになった」人は、54.7%でした。
 また、参加申込状況別の参加後の運動状況は、自分から参加した人（個人申込）が、「運動するようになった」人の割合が一番高く、自発的に取り組む方が運動習慣の改善につながりやすいと考えられます。

参加前後の運動実施状況(4区分のクロス表)
 N=2,708 P<0.05

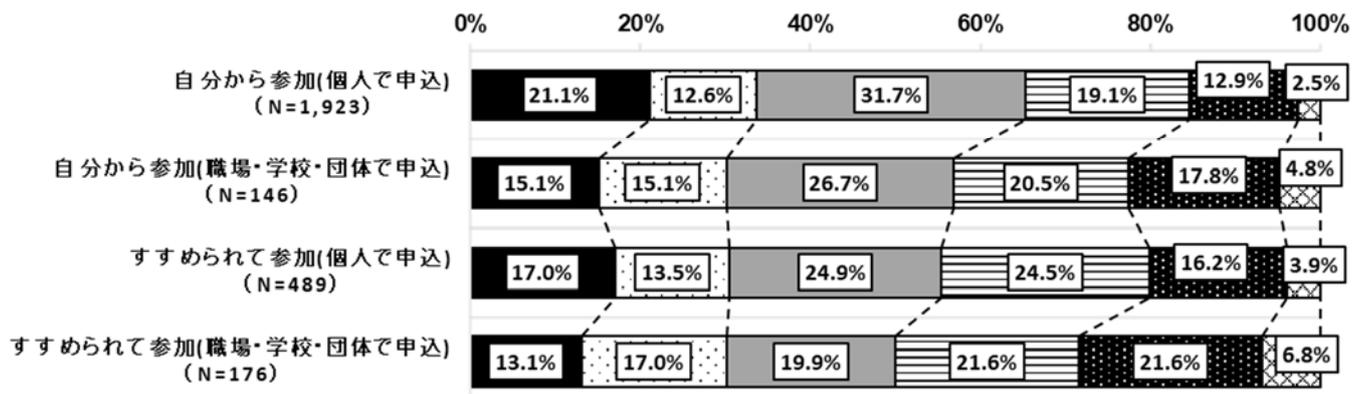


参加前後の運動状況(6区分のクロス表) N=2,708 P<0.05



参加申込状況別の参加後の運動状況 N=2,734 P<0.05

- 運動するようになった。(1日30分以上の運動を週2回以上)
- 運動するようになった。(1以外)
- ▨ 以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上)
- ▩ 以前と変わらず運動している(3以外)
- 以前と変わらず運動していない
- ▩ 運動しなくなった



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

2 参加後の運動実施状況の継続期間

問 23 問 22 の【参加後】で 1~4（運動している人）を選択した方にお伺いします。
運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。（○はひとつ）

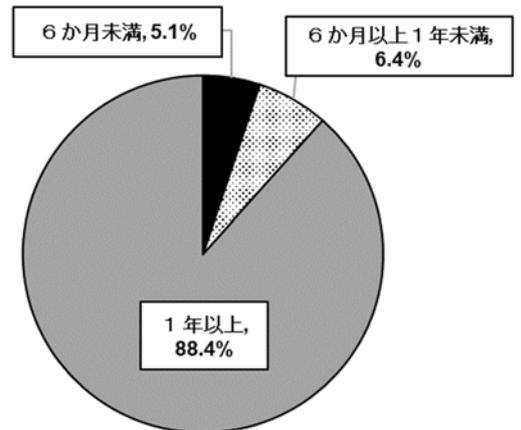
現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、88.4%でした。

年代別では、50歳代以上の年代で、「1年以上」継続していると回答した人が多くなっていました。

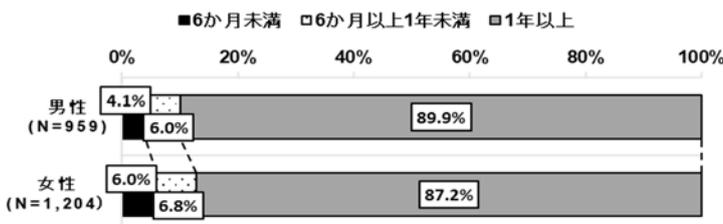
また、「以前と変わらず運動している」回答した人は、90%以上の人がその状態を「1年以上」継続していると回答しており、運動が習慣となっていることが分かりました。

N=2,172

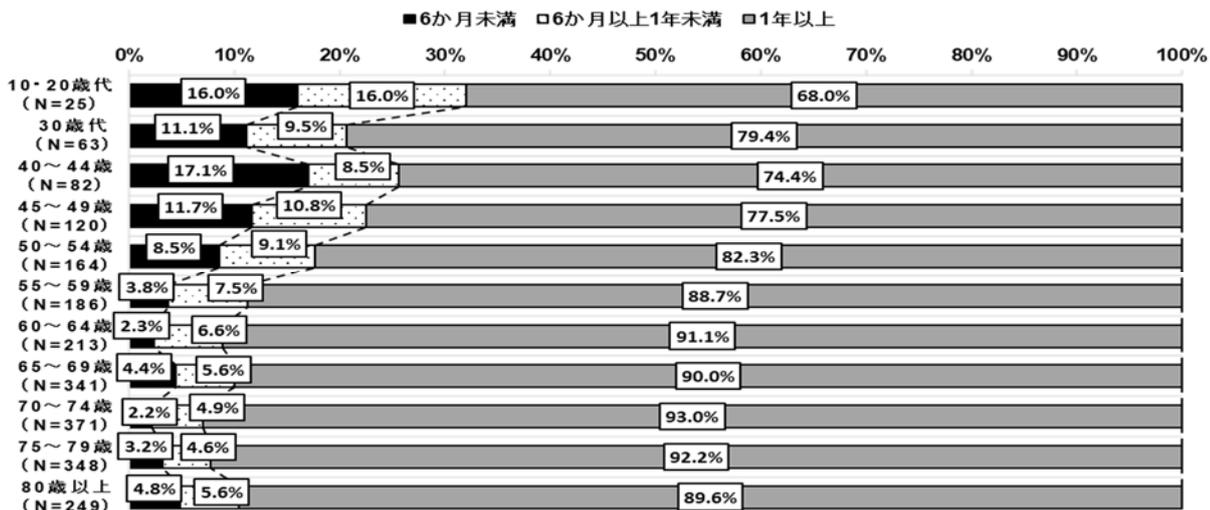
6か月未満	111	5.1%
6か月以上1年未満	140	6.4%
1年以上	1921	88.4%



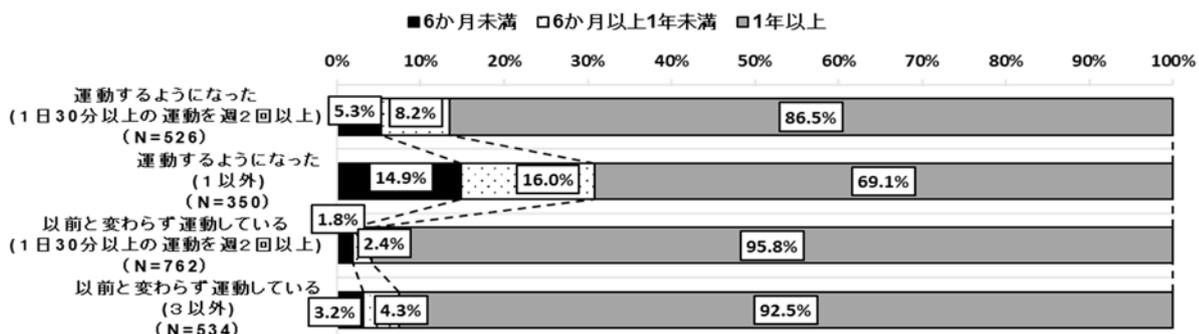
男女別にみる参加後の運動実施状況の継続期間 N=2,163 P=0.097



年代別にみる参加後の運動実施状況の継続期間 N=2,162 P<0.05



参加後の運動状況の継続期間 N=2,172 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

3 参加後の外出頻度の変化

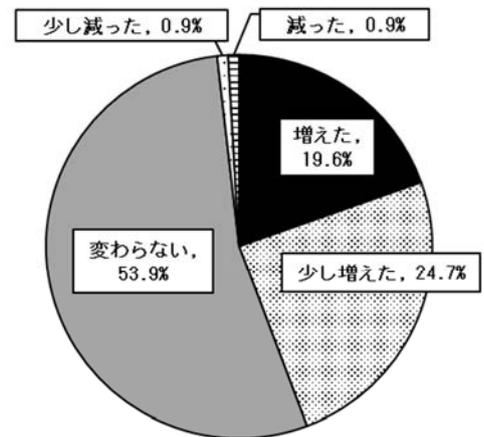
問 24 ウォーキングポイント参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？（○はひとつ）

参加前に比べて、参加後に外出頻度が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、44.3%でした。年代別では、いずれの年代でも30～50%程度の人が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答しており、年代を問わず、事業の参加が外出頻度の向上につながっていることが分かりました。

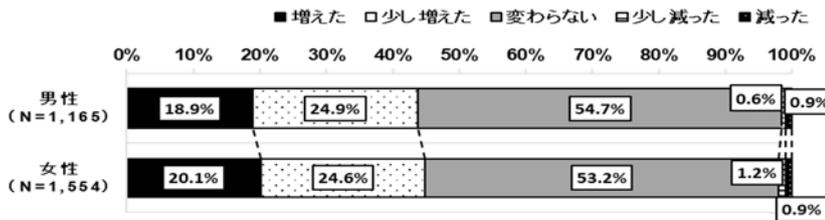
また、歩数計の使用頻度が多い人ほど、外出の機会が増えた（少し増えた含む）人が多くなる傾向がみられました。

N=2,734

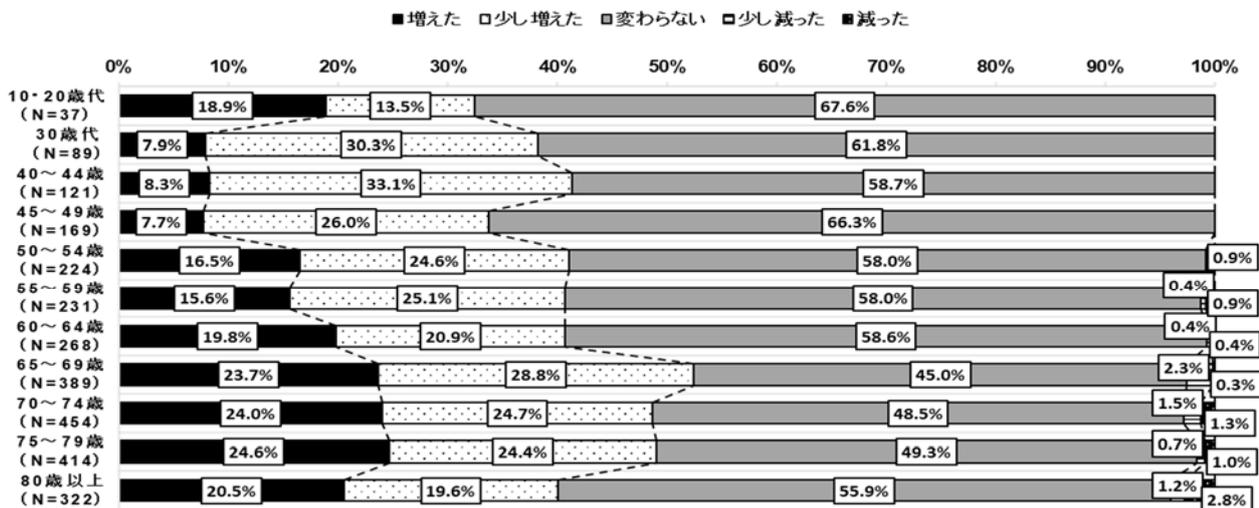
増えた	535	19.6%	44.3%
少し増えた	676	24.7%	
変わらない	1473	53.9%	
少し減った	25	0.9%	
減った	25	0.9%	



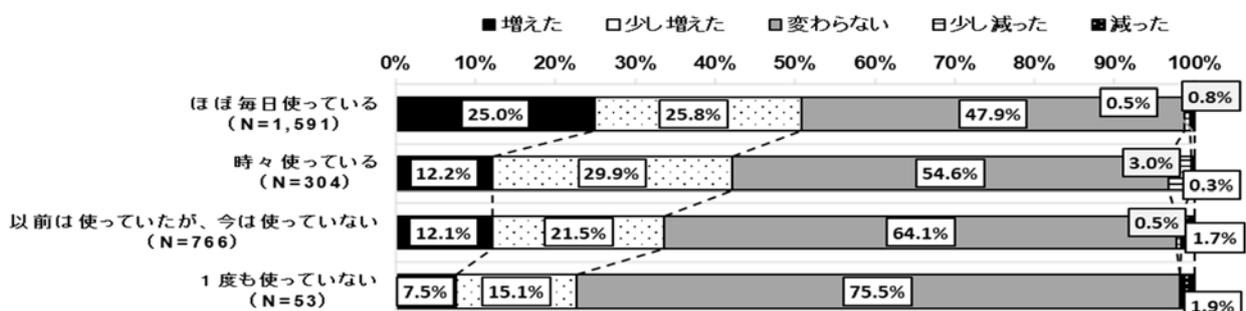
男女別にみる外出頻度の変化 N=2,719 P=0.54



年代別にみる外出頻度の変化 N=2,718 P<0.05



歩数計の使用状況別の外出頻度の変化 N=2,714 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

4 参加後のリーダーが設置されている店舗を利用する機会の変化

問 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されている店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会は増えましたか。（○はひとつ）

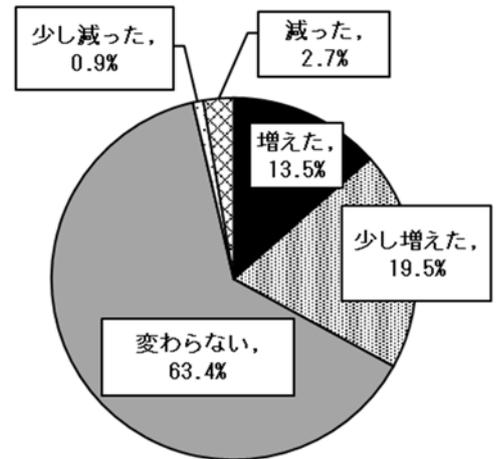
参加前に比べて、参加後にリーダー設置店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、33.0%でした。

年代別では、いずれの年代でも25~35%程度の人が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答しており、年代を問わず、リーダー設置店舗の利用機会増加につながっていることが分かりました。また、歩数計を使う頻度が高い人ほど、歩数送信などにより、リーダー設置店舗を利用する機会が増える傾向も見られました。

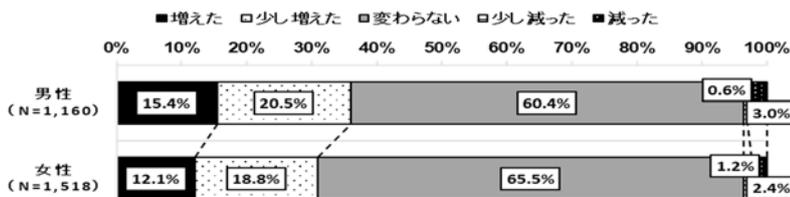
N=2,692

増えた	363	13.5%
少し増えた	526	19.5%
変わらない	1706	63.4%
少し減った	25	0.9%
減った	72	2.7%

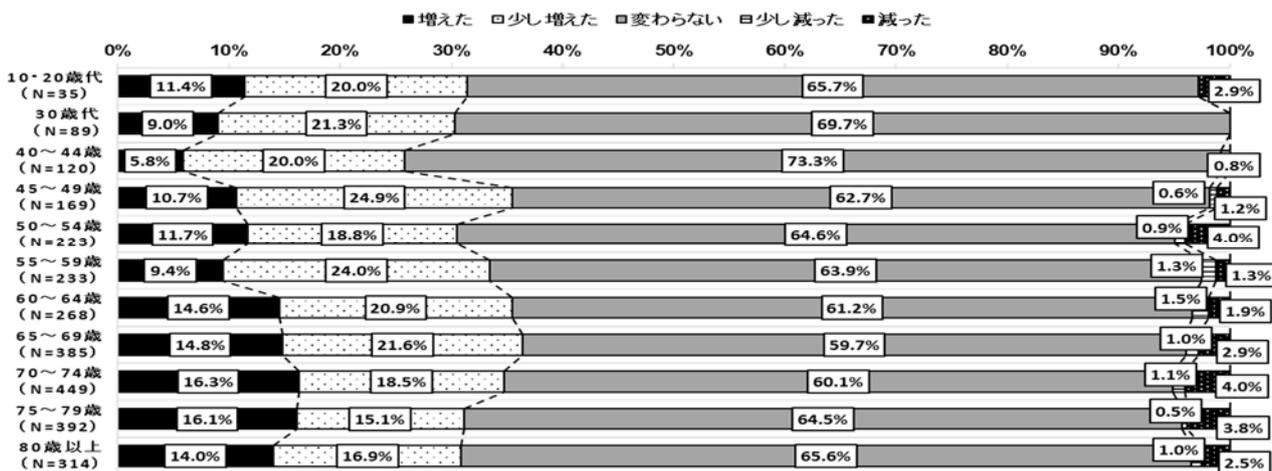
33.0%



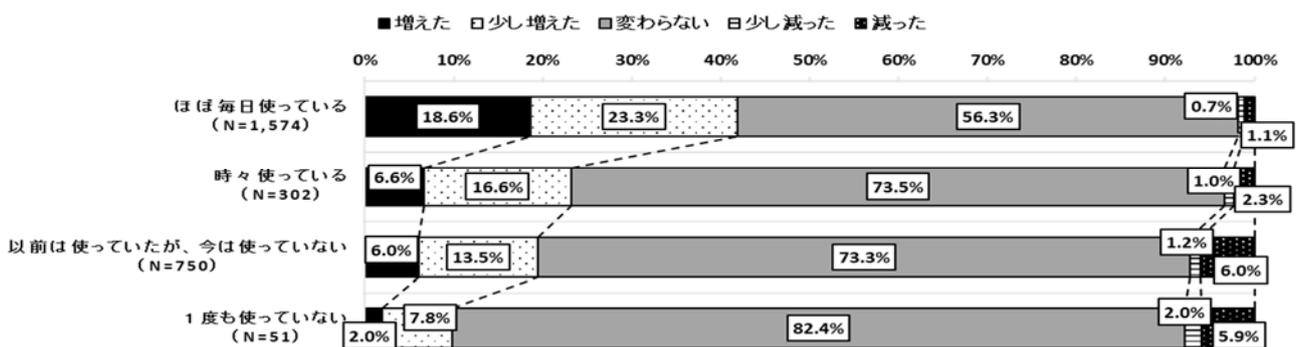
男女別にみるリーダー設置店舗利用機会の変化 N=2,678 P<0.05



年代別にみるリーダー設置店舗利用機会の変化 N=2,677 P<0.05



歩数計使用状況から見たリーダー設置の店舗利用の頻度 N=2,677 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

5 参加後のリーダーが設置されている公共施設を利用する機会の変化

問 26 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会は増えましたか。(○はひとつ)

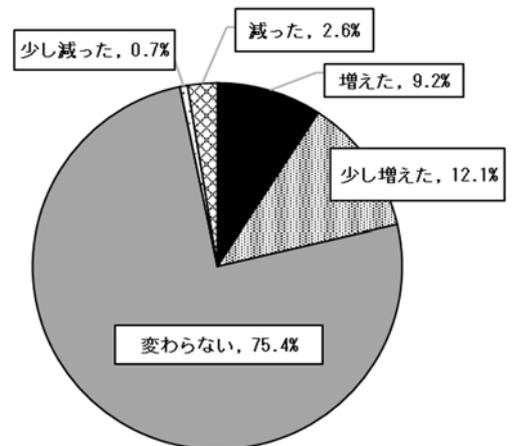
参加前に比べて、参加後にリーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、21.3%でした。

年代別では、65歳以上の人で「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した割合が高くなっていました。また、歩数計を使う頻度が高い人ほど、リーダー設置施設を利用する機会が増えていました。

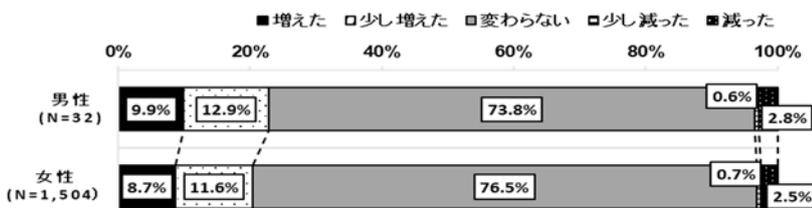
N=2,671

増えた	246	9.2%
少し増えた	324	12.1%
変わらない	2014	75.4%
少し減った	18	0.7%
減った	69	2.6%

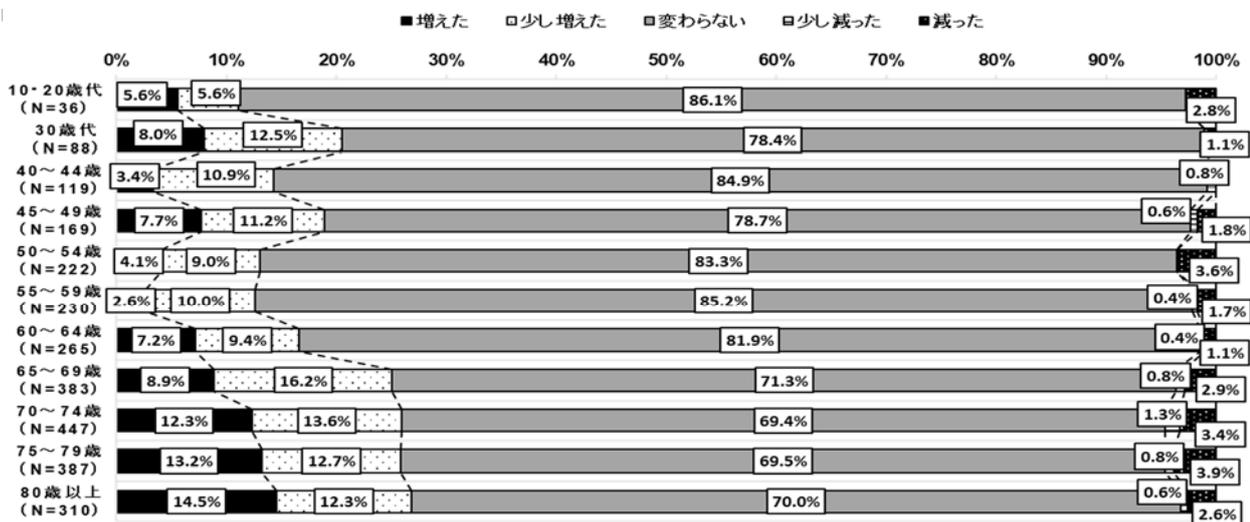
21.3%



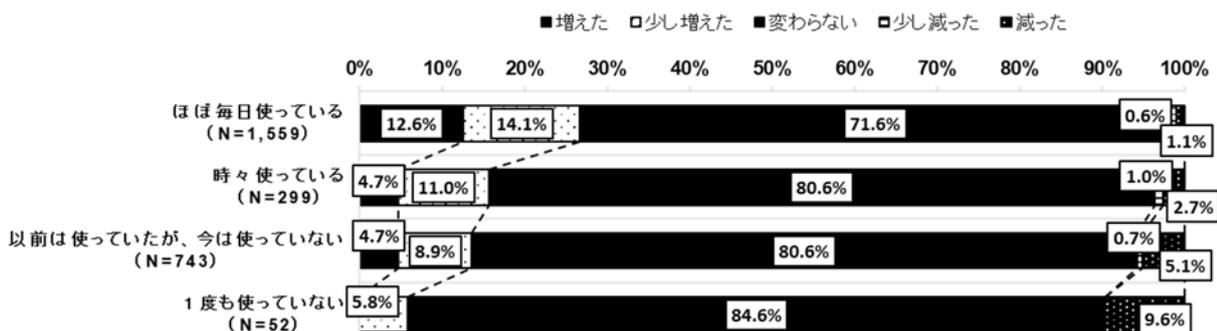
男女別にみるリーダー設置施設の利用機会の変化 N=2,657 P=0.579



年代別にみるリーダー設置施設の利用機会の変化 N=2,656 P<0.05



「歩数計の使用状況」からみたリーダー設置の施設利用機会の変化 N=2,653 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

6 参加後のウォーキングをきっかけや話題とした周囲の人との会話や挨拶の機会の変化

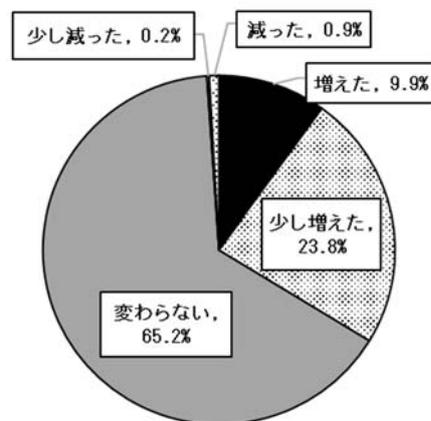
問 27 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングに関連して、周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会は増えましたか。(○はひとつ)

参加前に比べて、参加後に、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が「増えた(「少し増えた」を含む)」と回答した人は、33.7%でした。

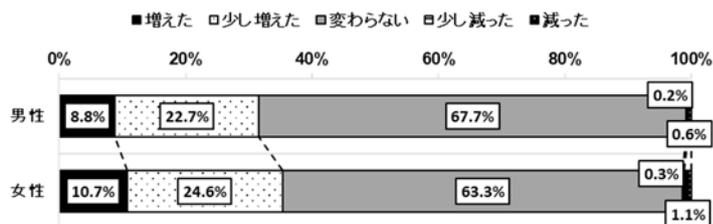
年代別では、65歳以上で「増えた」人が多く、また、歩数計を使う頻度が高い人ほど、ウォーキングに関連して周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が増えていました。

N=2,717

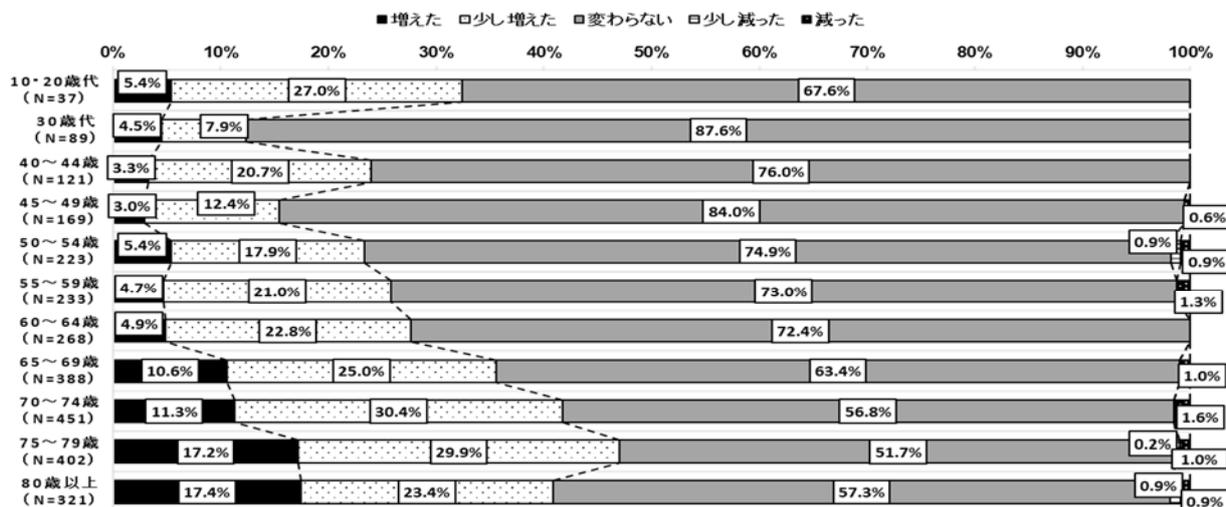
増えた	270	9.9%	} 33.7%
少し増えた	646	23.8%	
変わらない	1771	65.2%	
少し減った	6	0.2%	
減った	24	0.9%	



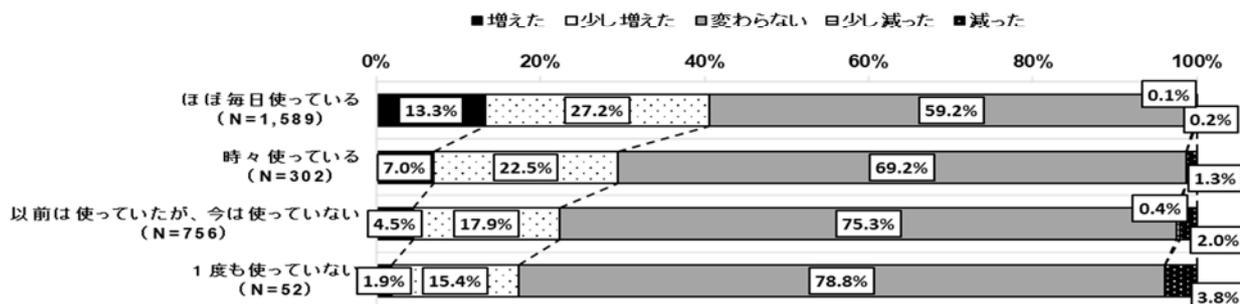
男女別にみる会話や挨拶の機会の変化 N=2,703 P=0.057



年代別にみる会話や挨拶の機会の変化 N=2,702 P<0.05



歩数計の使用状況から見た会話・挨拶の頻度 N=2,699 P<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

7 参加後の健診等におけるメタボリックシンドローム診断結果の変化

問 28 40歳以上の方にお伺いします。

健康診断や人間ドッグにおいて、メタボリックシンドローム（※）と診断されたことはありますか？

参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

メタボリックシンドロームと診断されたことが「あった（「予備群」を含む）」と回答した人は、参加前後で3.8ポイント減少していました。

また、参加前にメタボリックシンドロームと診断されたことが「あった」人のうち、13.0%の人が、参加後に診断されたことは「ない」と回答していました。

N=2,572

あった	428	16.6%
予備軍と診断されたことがあった	272	10.6%
なかった	1700	66.1%
受診なし	172	6.7%

27.2%



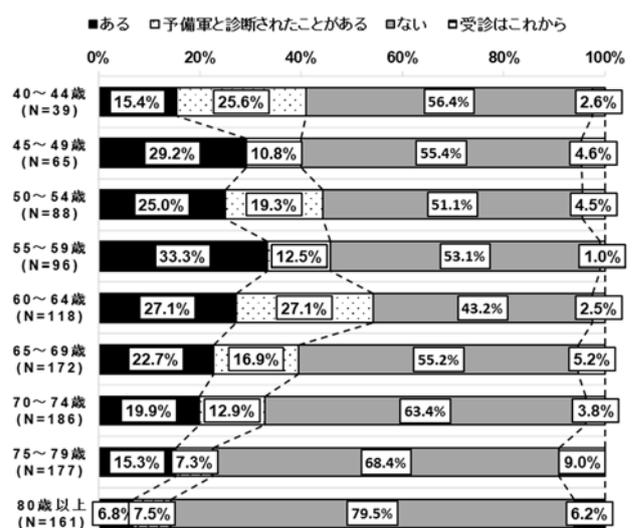
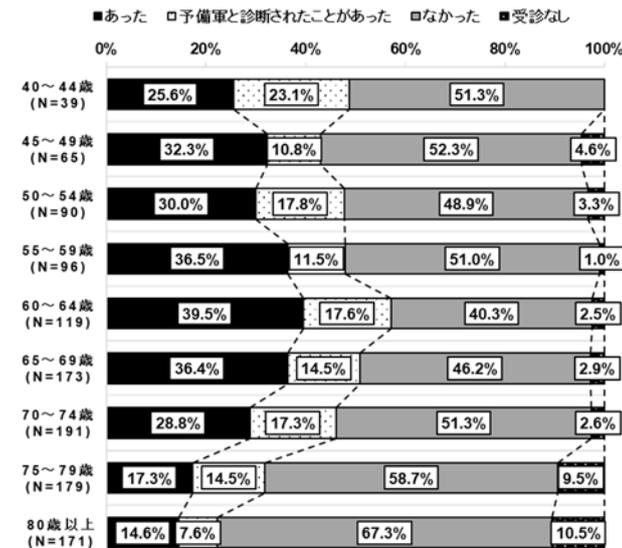
N=2,513

ある	321	12.8%
予備軍と診断されたことがある	266	10.6%
ない	1772	70.5%
受診はこれから	154	6.1%

23.4%

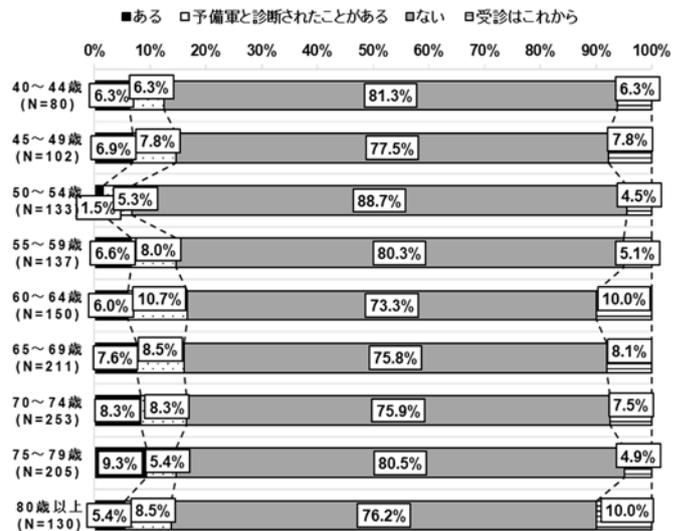
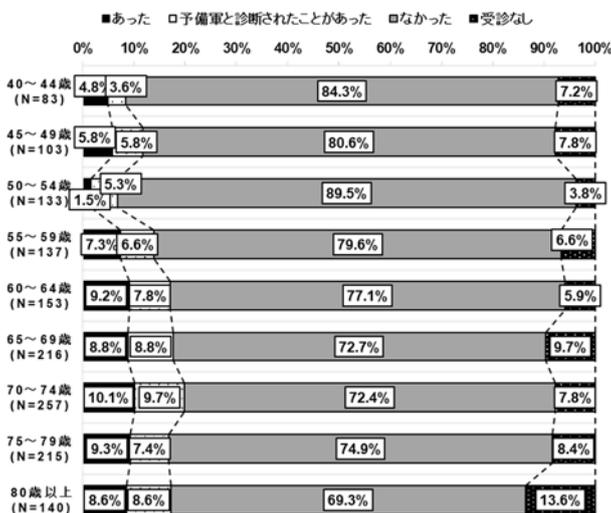
参加前 男性 N=1,123 P<0.05

参加後 男性 N=1,102 P<0.05



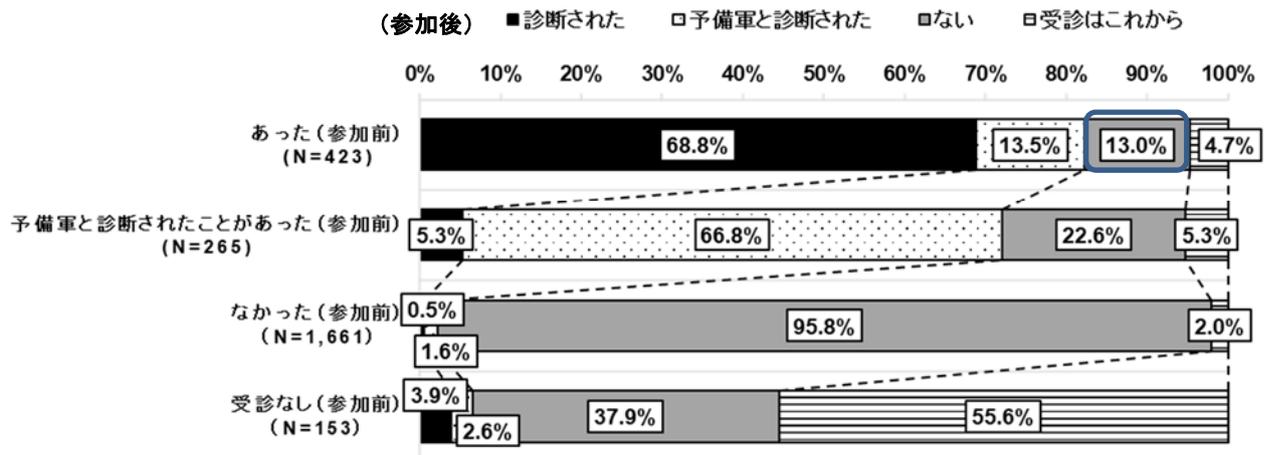
参加前 女性 N=1,437 P=0.098

参加後 女性 N=1,401 P=0.460

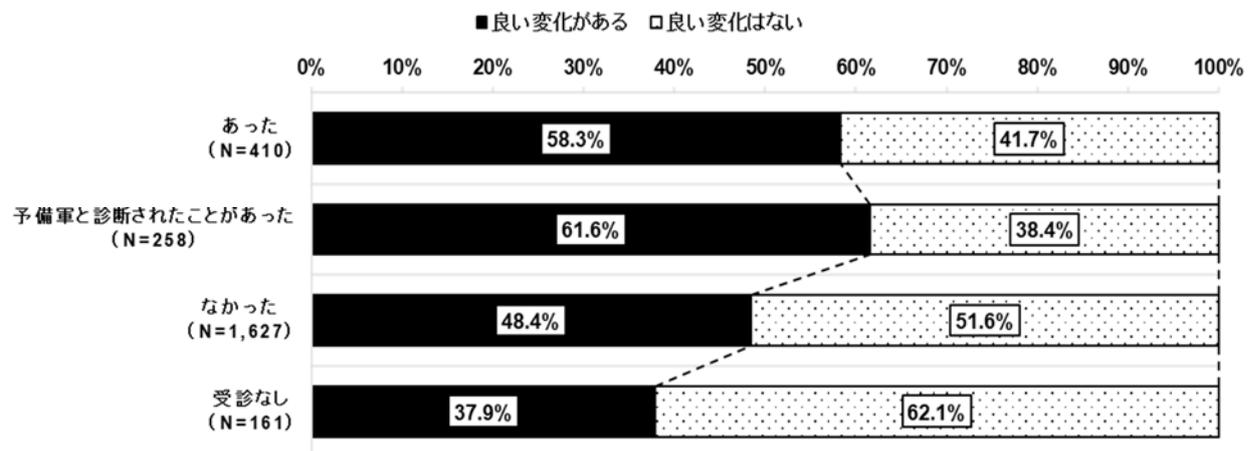


V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

参加前後のメタボリックシンドローム診断 N=2,502 P<0.05



参加前のメタボ診断状況 × 体調や習慣に良い変化はあるか N=2,456 P<0.05



【参考】 平成 28 年国民健康・栄養調査 第 2 部 身体状況調査の結果 (厚生労働省) より抜粋

項目名	性別	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
メタボリックシンドローム該当者割合	全体	4.9%	13.6%	21.4%	26.3%
	男性	9.7%	25.2%	33.6%	36.3%
	女性	2.1%	7.1%	12.3%	18.2%
メタボリックシンドローム予備群者割合	全体	14.0%	14.5%	17.2%	15.2%
	男性	29.1%	27.6%	26.4%	20.7%
	女性	5.5%	7.1%	10.3%	10.8%

V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

8 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）の変化

(1) 「片脚立ちで靴下がはけない」

問 29 40歳以上の方にお伺いします。

あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

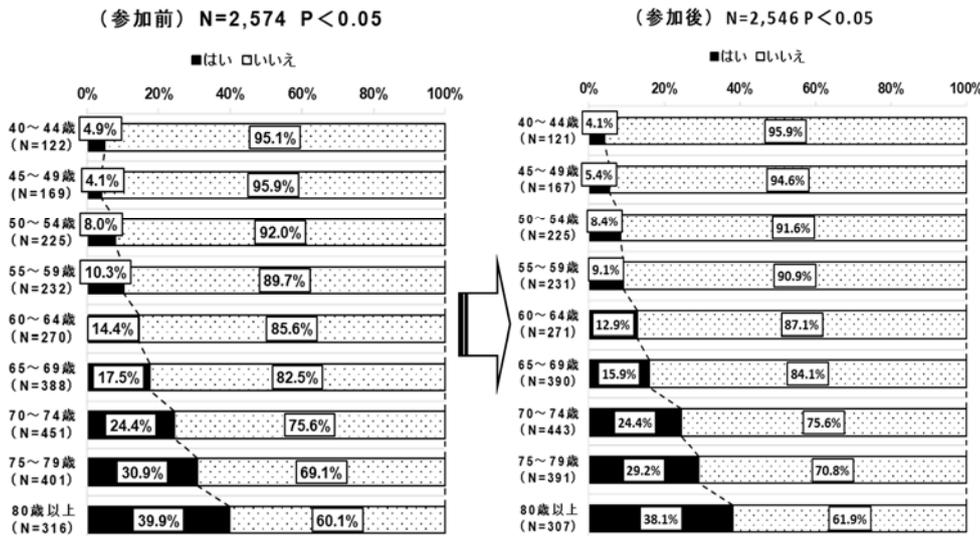
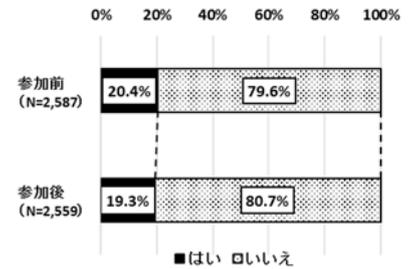
「片脚立ちで靴下がはけない」

「片脚立ちで靴下がはけない」人の割合は、参加前後で1.1ポイント減少していました。

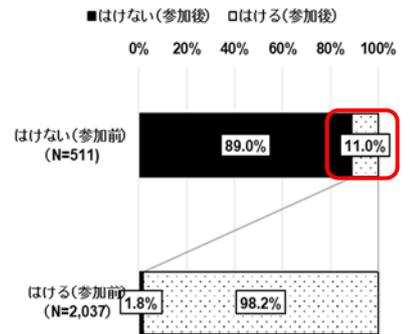
また、参加前に片脚立ちで靴下がはけなかった人のうち、11.0%の人が参加後、片脚立ちで靴下がはけるようになっていました。

そして、参加後に片脚立ちで靴下がはけるようになった人と、参加後もはけない人では、改善した人の方が参加後の歩数や運動状況に大きな向上が見られました。

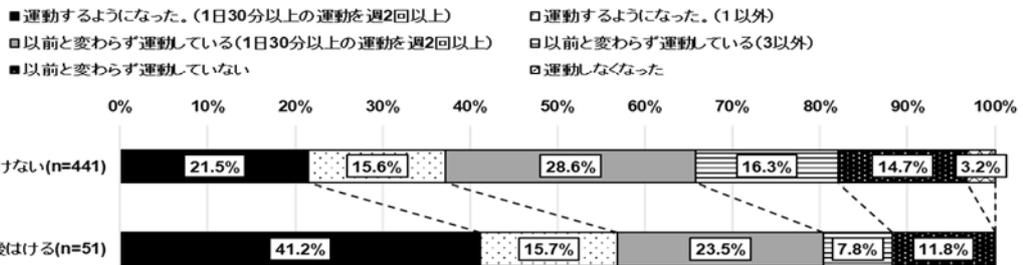
片脚立ちで靴下がはけない	【参加前】N=2,587		【参加後】N=2,559	
はい	527	20.4%	493	19.3%
いいえ	2060	79.6%	2066	80.7%



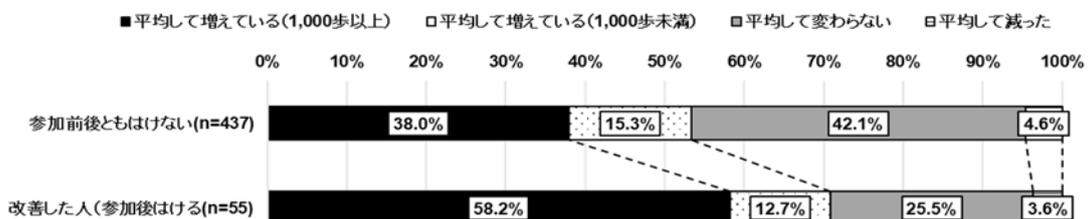
参加前後の「片脚立ちで靴下がはけない」
N=2,548 p<0.05



参加前「片脚立ちで靴下がはけない人」の改善有無別の参加後の運動状況 N=492 p<0.05



参加前「片脚立ちで靴下がはけない人」の改善有無別の歩数の変化 N=492 p<0.05



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

(2) 「階段を上るのに手すりが必要である」

問 29 40 歳以上の方にお伺いします。

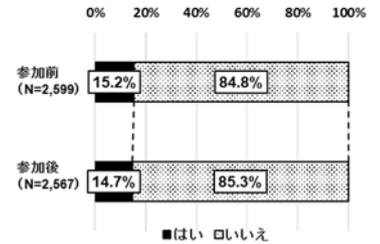
あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)
「階段を上るのに手すりが必要である」

「階段を上るのに手すりが必要」な人の割合は、参加前後で 0.5 ポイント減少していました。

また、参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人のうち、15.3%の人が、参加後は手すりが不要になっていました。

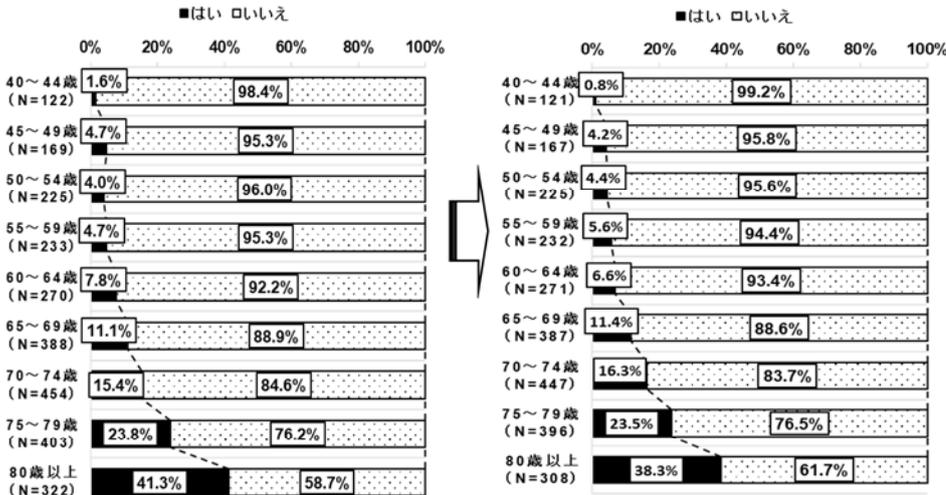
そして、参加後は「手すりが不要」になった人(改善した人)は、54.5%で歩数が「平均して増えている(1,000 歩以上)」と回答しており、また、29.6%が「運動するようになった(1 日 30 分以上の運動を週 2 回)」と回答していました。

階段を登るのに手すりが必要である	【参加前】 N=2,599		【参加後】 N=2,567	
はい	394	15.2%	378	14.7%
いいえ	2205	84.8%	2189	85.3%

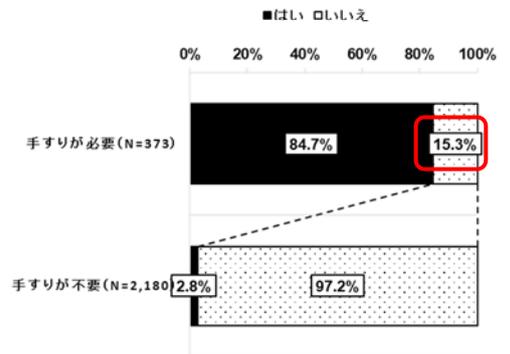


(参加前) N=2,586 P<0.05

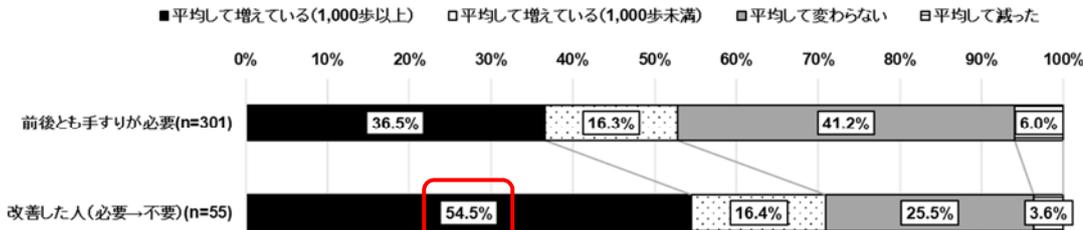
(参加後) N=2,554 P<0.05



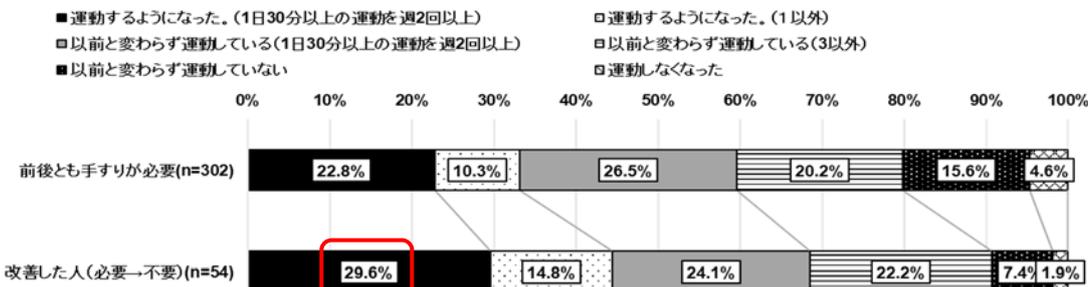
参加前後の「階段を上るのに手すりが必要である」 N=2,553 P<0.05



参加前「手すりが必要」な人の改善有無別の歩数の変化 N=356 P=0.064



参加前「階段を上るのに手すりが必要」な人の改善有無別の参加後の運動状況 N=356 P=0.427



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

(3) 「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

問 29 40 歳以上の方にお伺いします。

あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

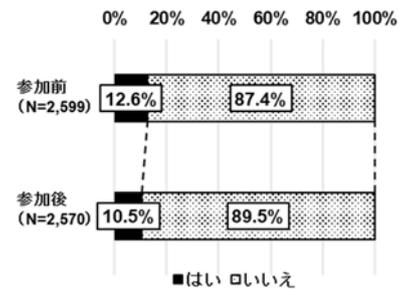
「家のなかでつまずいたり滑ったりする」

「家の中でつまずいたり滑ったりする人」は、参加前後で 2.1 ポイント減少していました。

また、参加前に家のなかでつまずいたり滑ったりしていた人のうち、参加後には 25.5% の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

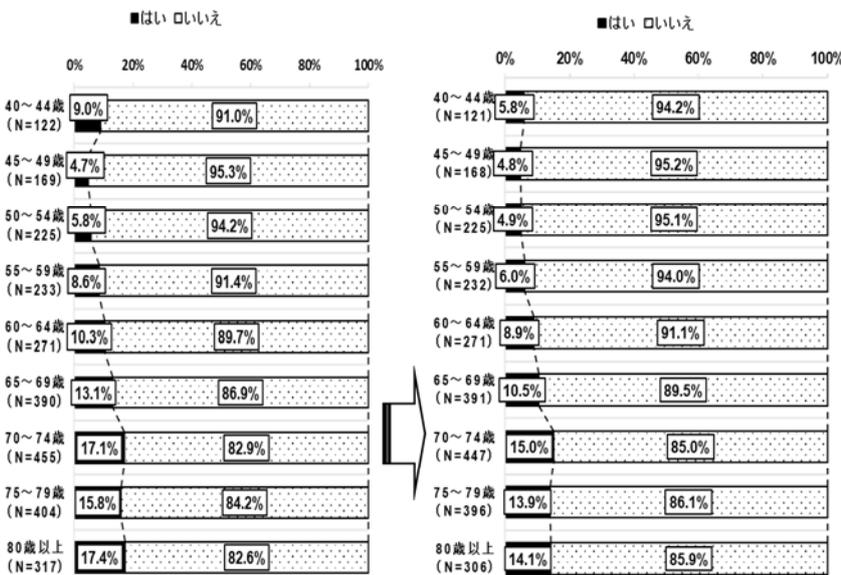
そして、参加後も「つまずいたり滑ったりする」人と、参加後は「つまずいたり滑ったりしなくなった」人では、改善した人の方が参加後の歩数や運動状況に大きな向上が見られました。

家のなかでつまずいたり滑ったりする	【参加前】 N=2,599		【参加後】 N=2,570	
はい	328	12.6%	270	10.5%
いいえ	2271	87.4%	2300	89.5%

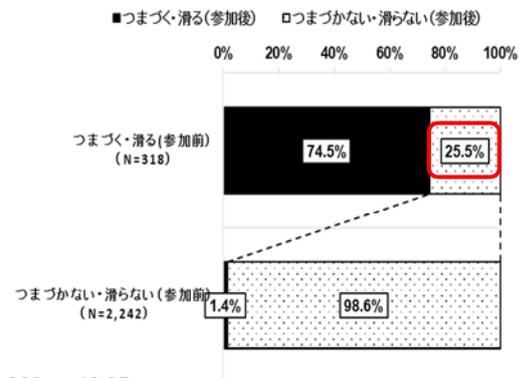


(参加前) N=2,586 P<0.05

(参加後) N=2,557 P<0.05



参加前後の「家のなかでつまずいたり滑ったりする」
N=2,560 P<0.05



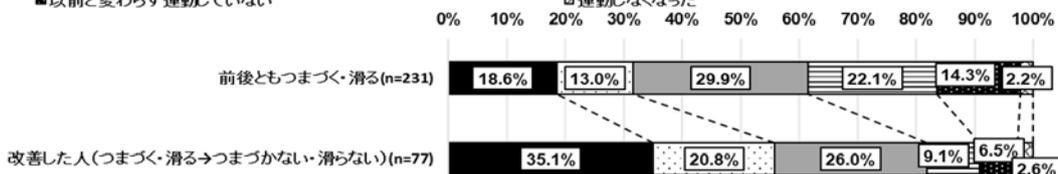
参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりする」人の改善有無別の歩数の変化 N=306 p<0.05

■平均して増えている(1,000歩以上) □平均して増えている(1,000歩未満) □平均して変わらない □平均して減った



参加前「家の中でつまずいたり滑ったりする」人の改善有無別の参加後の運動状況 N=308 P<0.05

■運動するようになった。(1日30分以上の運動を週2回以上) □運動するようになった。(1以外)
□以前と変わらず運動している(1日30分以上の運動を週2回以上) □以前と変わらず運動している(3以外)
■以前と変わらず運動していない □運動しなくなった



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

9 参加前・後の体調や習慣の変化

問 30 ウォーキングポイント参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。(○はひとつ)

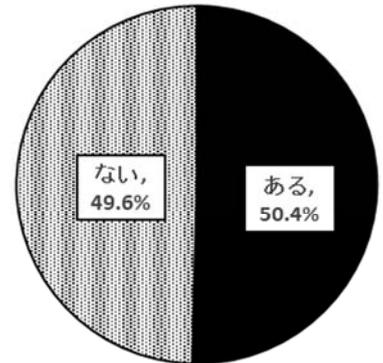
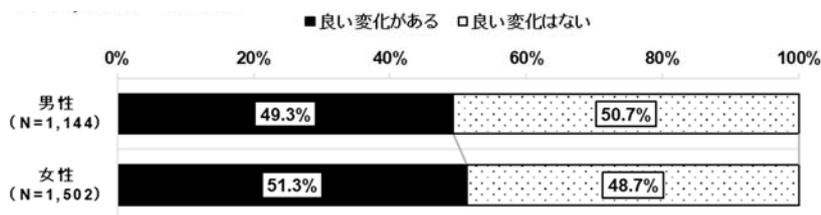
50.4%の人が、参加前と比べて、体調や習慣に良い変化がありました。

年代別にみると、30歳代から69歳までで、年代が上がるにつれて、体調や習慣に良い変化がある人が増えていきました。

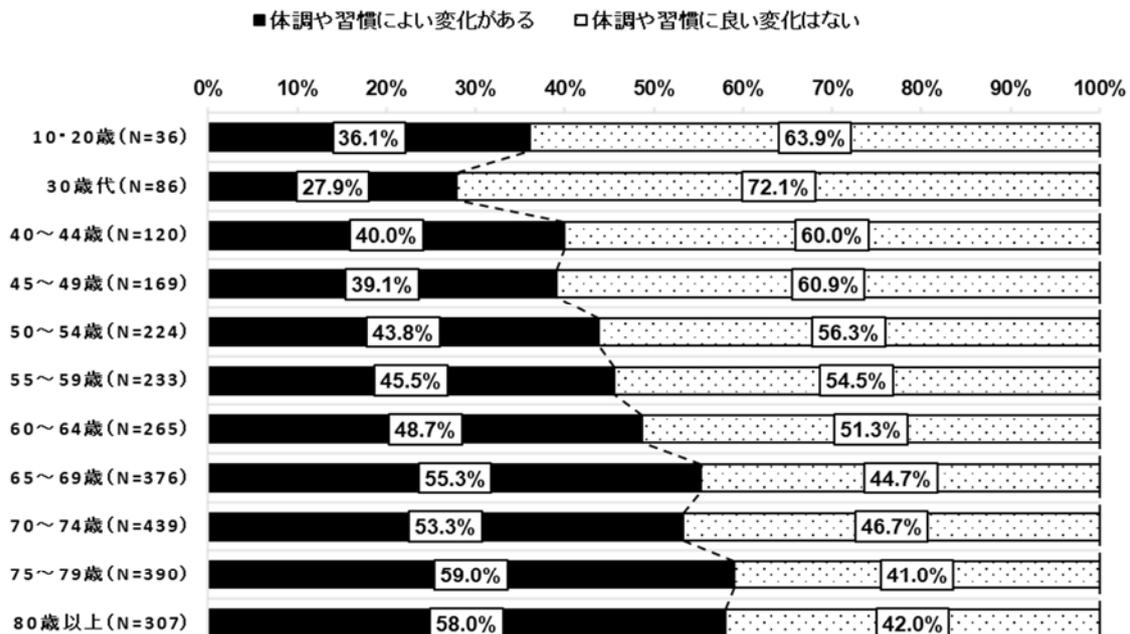
N=2,661

ある	1341	50.4%
ない	1320	49.6%

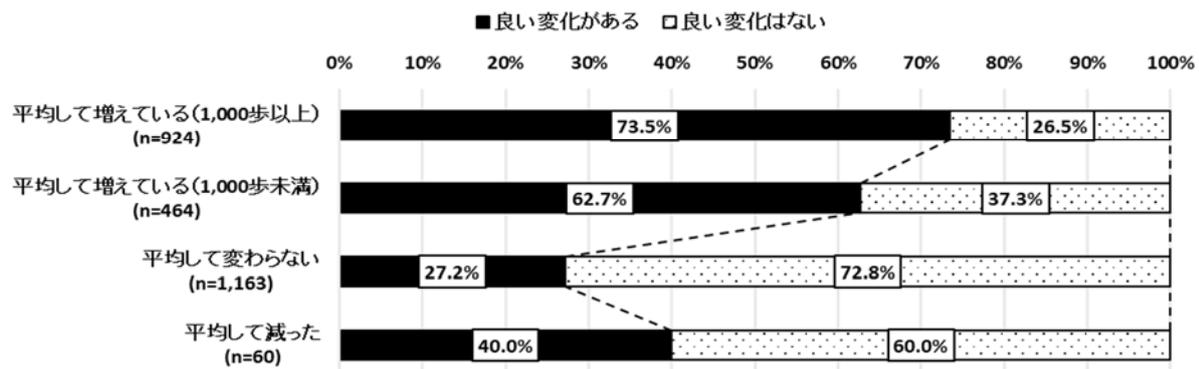
男女別にみる参加後の体調や習慣への良い変化 N=2,646 P=0.301



年代別にみる参加後の体調や習慣への良い変化 N=2,646 P<0.05



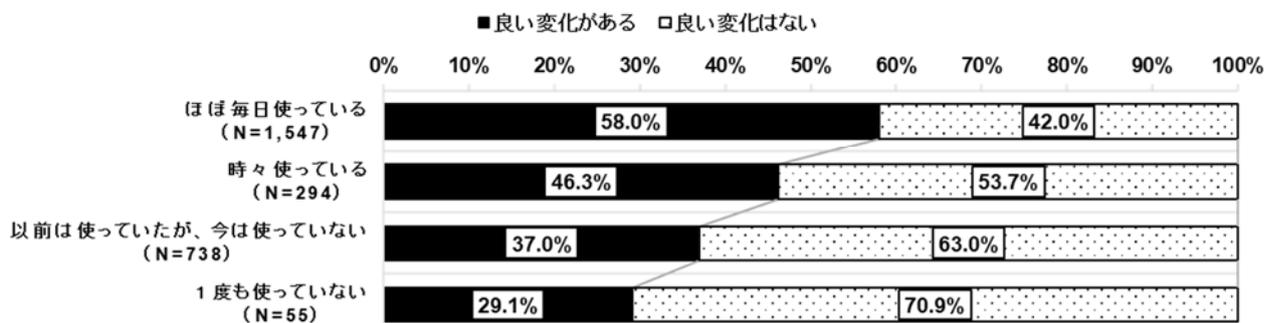
歩数の変化別の体調や習慣に良い変化があるかどうか N=2,611 P<0.05



(参考1) 歩数計使用頻度別の体調や習慣の変化

歩数計の使用頻度が高い人ほど、体調や習慣に良い変化があると感じている人が多くなっていました。

体調や習慣に良い変化はあるか(歩数計使用状況別) N=2,634 P<0.05

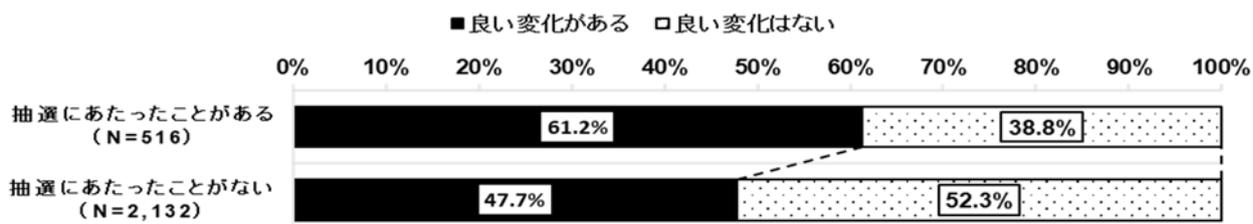


(参考2) 当選の有無による体調や習慣の変化

当選したことのある人の方が、体調や習慣に良い変化を感じている人が多くなっていました。

当選有無別の体調や習慣に良い変化はあるか

N=2,648 P<0.05

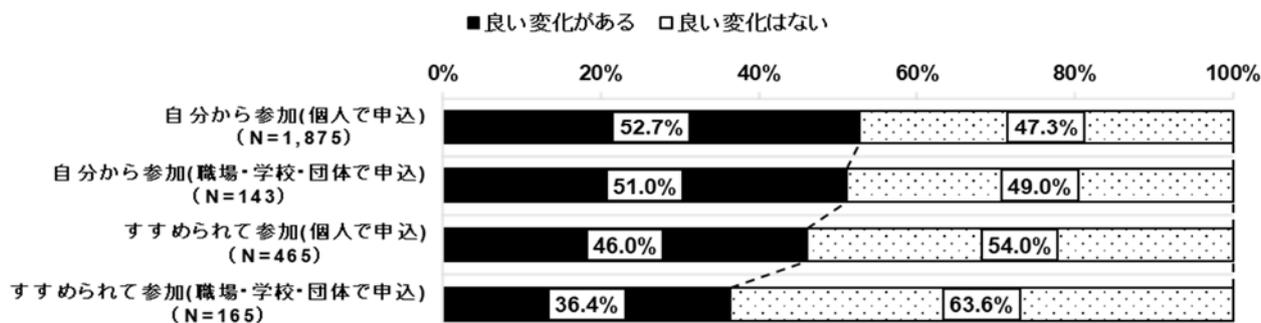


(参考3) 参加申込状況別における体調や習慣の変化

自分から参加の方が、すすめられて参加よりも、体調や習慣に良い変化を感じている人が多くなっていました。

参加申込状況別の体調や習慣に良い変化はあったか

N=2,648 P<0.05



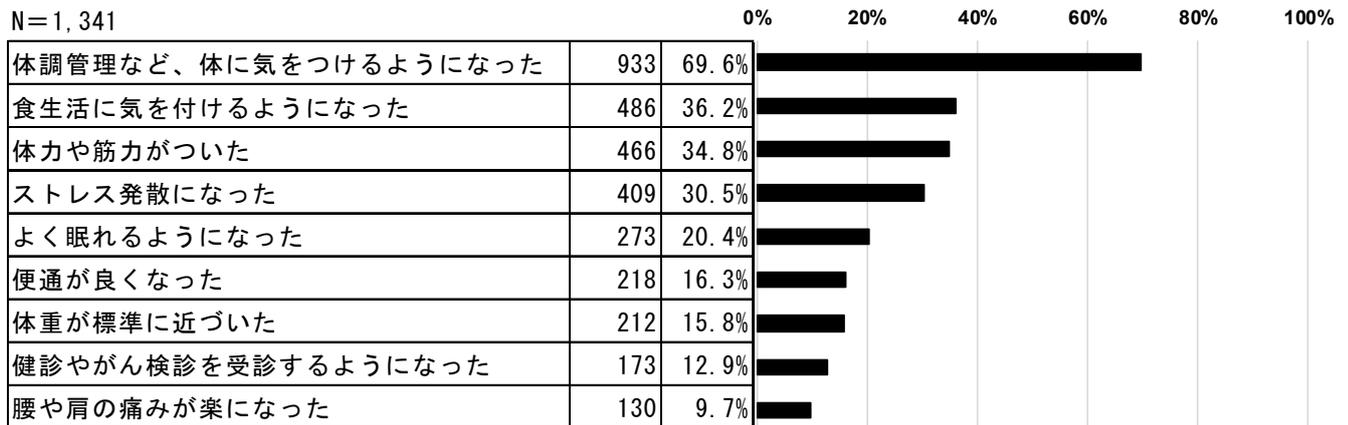
V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

10 参加前・後の体調や習慣の変化内容

問 31 問 30 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。
あなたはどの項目にあてはまりますか。(〇はいくつでも可)

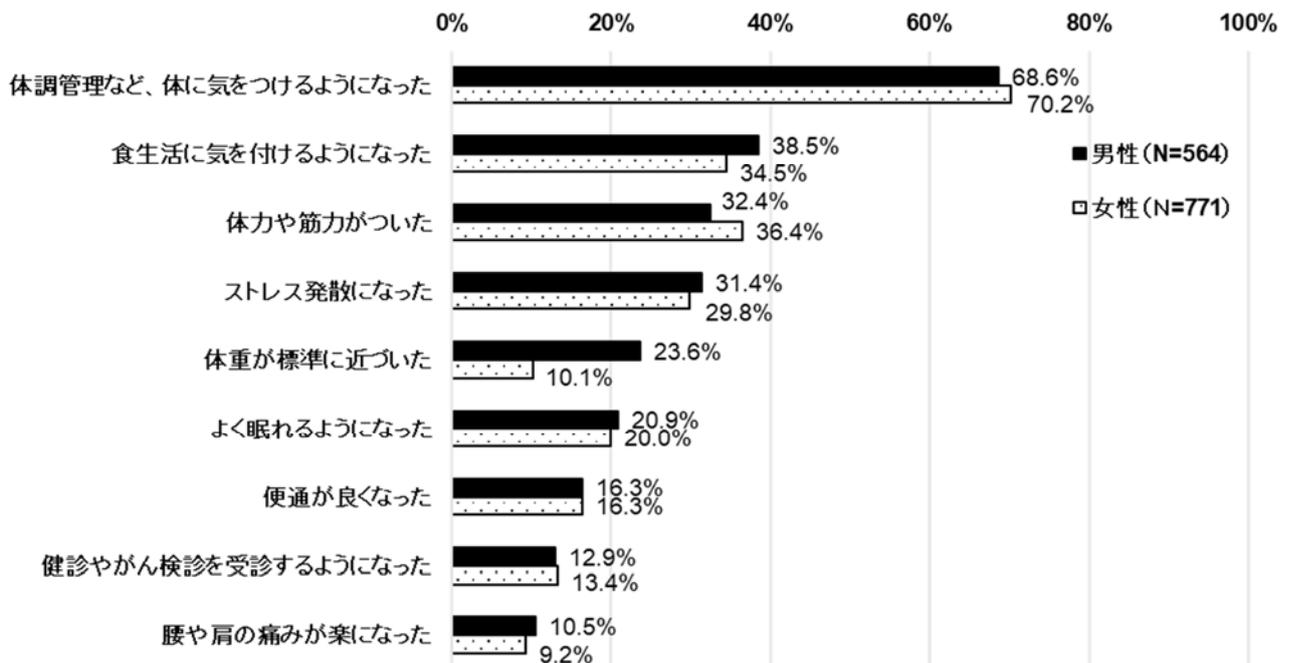
「体調管理など、体に気をつけるようになった」(69.6%)が最も多く、次いで「食生活に気を付けるようになった」(36.2%)、「体力や筋力がついた」(34.8%)の順でした。

男女別では、いずれも「体調管理など、体に気をつけるようになった」が最も多い回答となっていました。



男女別にみる参加後の体調や習慣の変化内容

男性N=564、女性N=771（複数回答）



V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

11 参加前・後の健康感

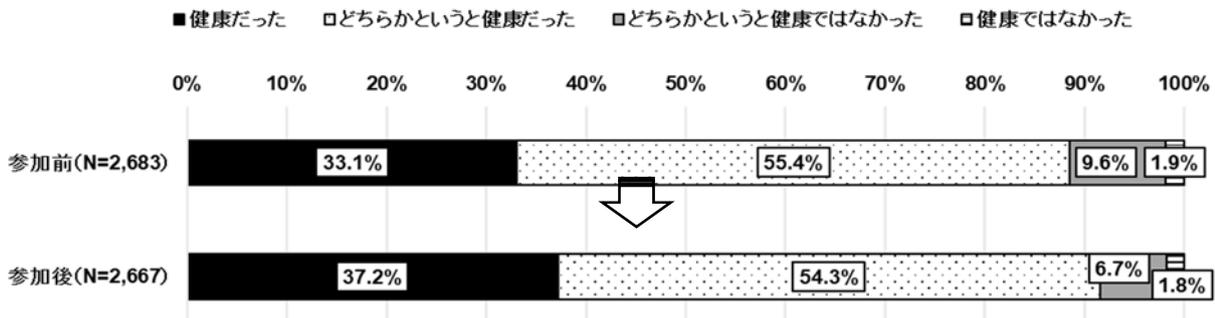
問 32 あなたは、自分の健康状態についてどのように感じていますか。参加前後でそれぞれお答えください。
(○はひとつ)

「健康だった（「どちらかという和健康だった」を含む）」と回答した人は、参加前は 88.5%でしたが、参加後には 91.5%に増えていました。

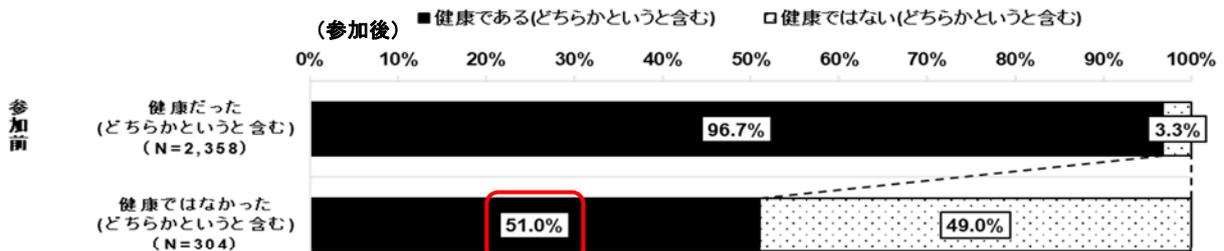
また、参加前は「健康ではなかった（「どちらかというと」を含む）」人のうち、51.0%の人が、参加後は「健康である（「どちらかというと」を含む）」と回答し、健康感の向上が見られていました。

	【参加前】 N=2,683			【参加後】 N=2,667		
健康だった	888	33.1%	健康 だった人 88.5%	健康である	991	37.2%
どちらかという と健康だった	1486	55.4%		どちらかという と健康である	1449	54.3%
どちらかという と健康ではなかった	258	9.6%		どちらかという と健康ではない	179	6.7%
健康ではなかった	51	1.9%		健康ではない	48	1.8%

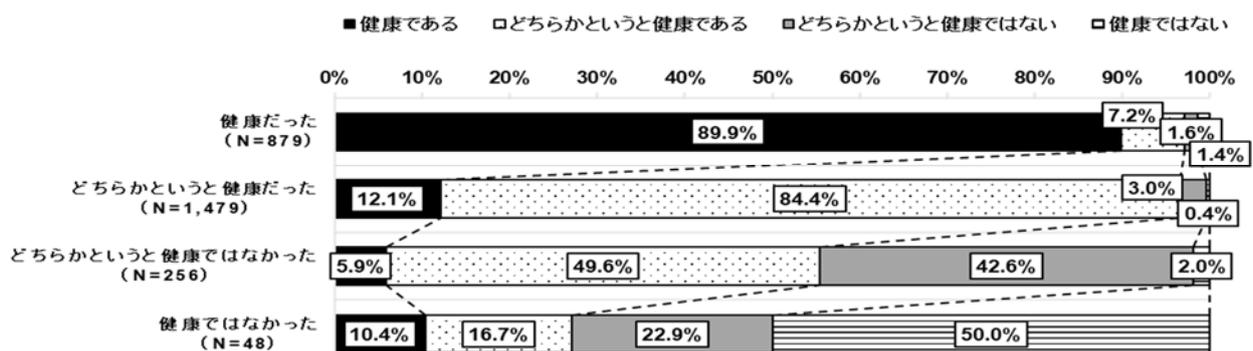
91.5%



参加前後の健康状態(2区分のクロス表) N=2,662 P<0.05



参加前後の健康状態(4区分のクロス表) N=2,662 P<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

1 スマートフォン・パソコンの使用状況

問 33 あなたは現在、スマートフォンやパソコンを使用していますか。(○はひとつ)

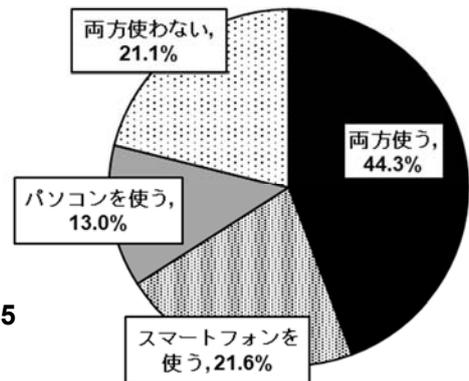
スマートフォンとパソコンを「両方使う」人は44.3%で、どちらかを使う人は34.6%、合わせると78.9%で、両方使わないと回答した人は21.1%でした。

男女別では、女性の方が、「両方使わない」と回答した人が多くなっていました。

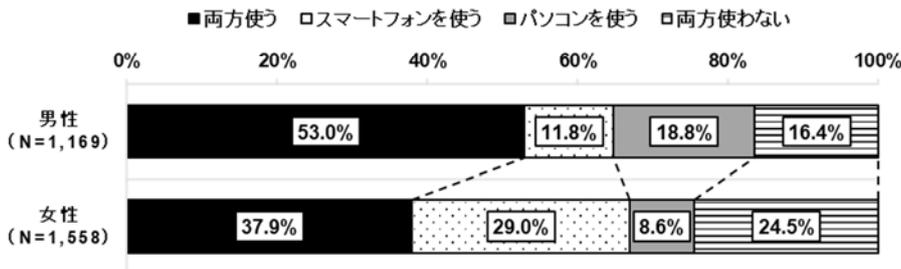
年代別では、特に女性で年代が上がるほど、「両方使わない」と回答した人が増える傾向が見られました。

N=2,744

両方使う	1215	44.3%
スマートフォンを使う	593	21.6%
パソコンを使う	357	13.0%
両方使わない	579	21.1%

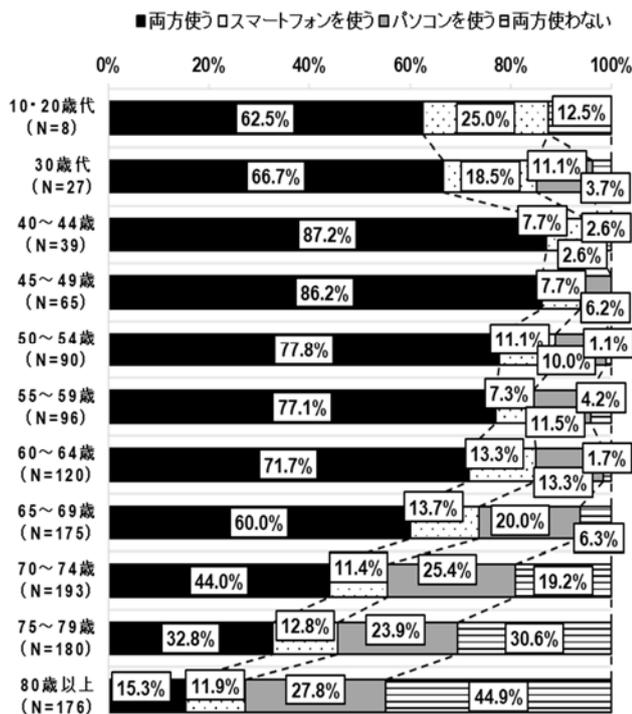


男女別にみるスマートフォンやパソコンの使用状況 N=2,727 P<0.05

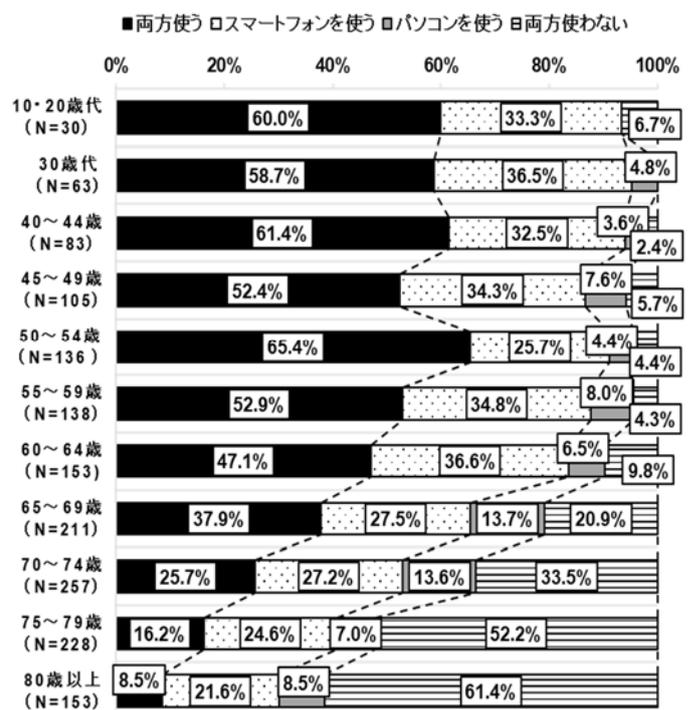


年代別にみるスマートフォンやパソコンの使用状況

男性 N=1,169 P<0.05



(女性) N=1,557 P<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

2 スマートフォンの携帯状況

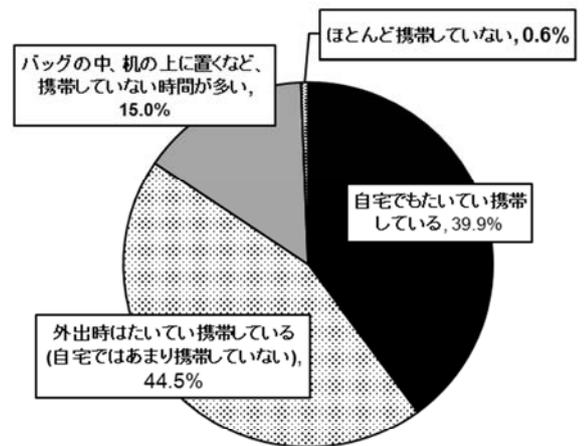
問 34 問 34 で、「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方にお伺いします。
あなたのスマートフォン携帯状況はどの項目にあてはまると思いますか。(○はひとつ)

自宅でも外出時でも、常時スマートフォンを持ち歩いている「自宅でもたいてい携帯している」と回答した人は 39.9%でした。一方、「外出時はたいてい携帯している（自宅ではあまり携帯していない）」人と「バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い」人は 59.5%で、6 割近い人が自宅ではそれほど携帯していない状況が見られていました。

男女別では、男性より女性の方が、「バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い」傾向が見られていました。

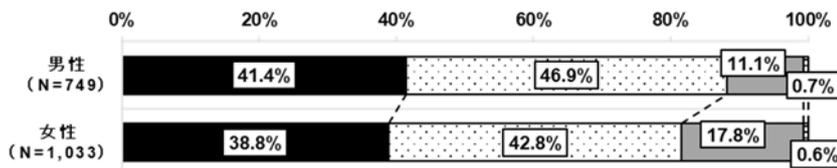
N=1,790

自宅でもたいてい携帯している	714	39.9%
外出時はたいてい携帯している (自宅ではあまり携帯していない)	797	44.5%
バッグの中、机の上に置くなど、 携帯していない時間が多い	268	15.0%
ほとんど携帯していない	11	0.6%



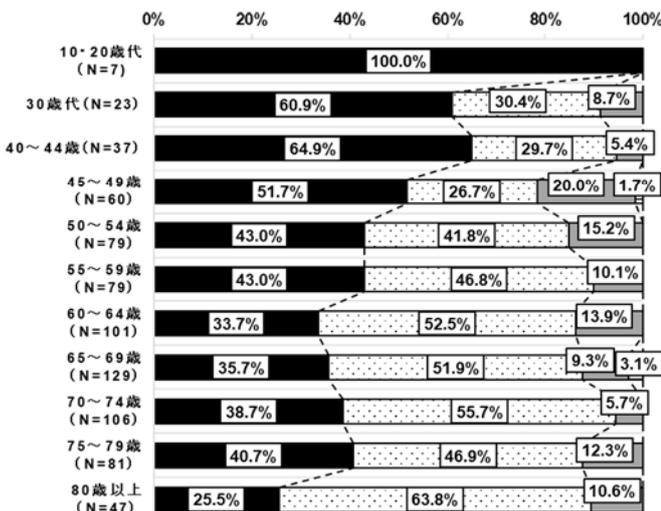
男女別にみるスマートフォンの携帯状況 N=1,782 P<0.05

- 自宅でもたいてい携帯している
- 外出時はたいてい携帯している(自宅ではあまり携帯していない)
- ▨ バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い
- ほとんど携帯していない



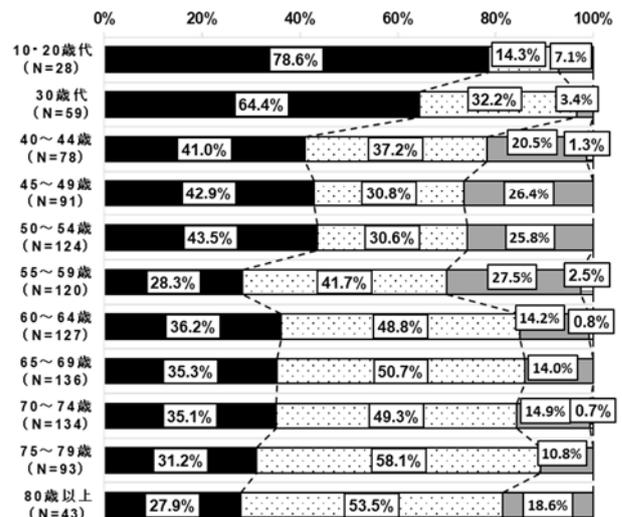
性年代別にみるスマートフォンの携帯状況

- 自宅でもたいてい携帯している
- 外出時はたいてい携帯している(自宅ではあまり携帯していない)
- ▨ バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い
- ほとんど携帯していない



女性 N=1,033 P<0.05

- 自宅でもたいてい携帯している
- 外出時はたいてい携帯している(自宅ではあまり携帯していない)
- ▨ バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い
- ほとんど携帯していない



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

3 アプリでの事業参加状況

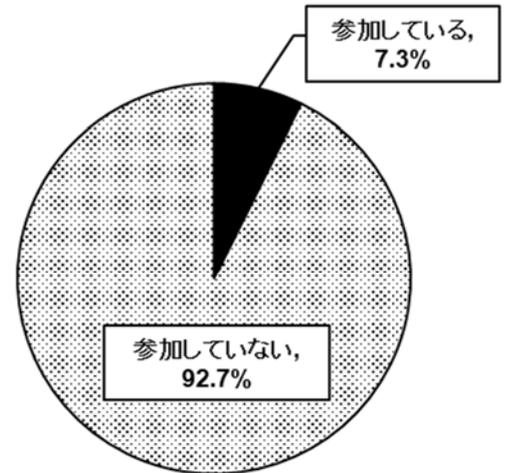
問 35 よこはまウォーキングポイント事業では 30 年 4 月からスマートフォンで参加できる歩数計アプリの配信を
始めました。アプリでも、この事業に参加していますか？ (○はひとつ)

歩数計に加え、アプリでも「参加している」と回答した人は、7.3%でした。

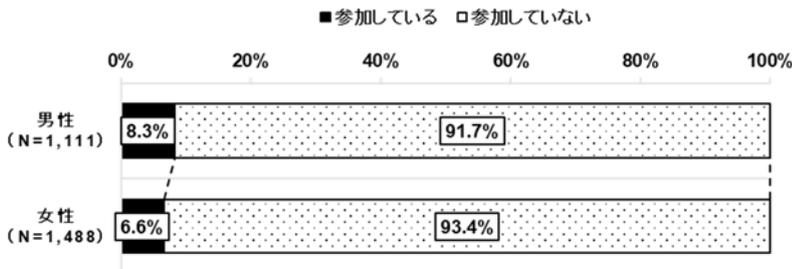
男女別では、差や傾向は見られませんでした。年代別では、45 歳から 59 歳までが 10%代と、他の年代と比べて割合が高くなっていました。

N=2,616

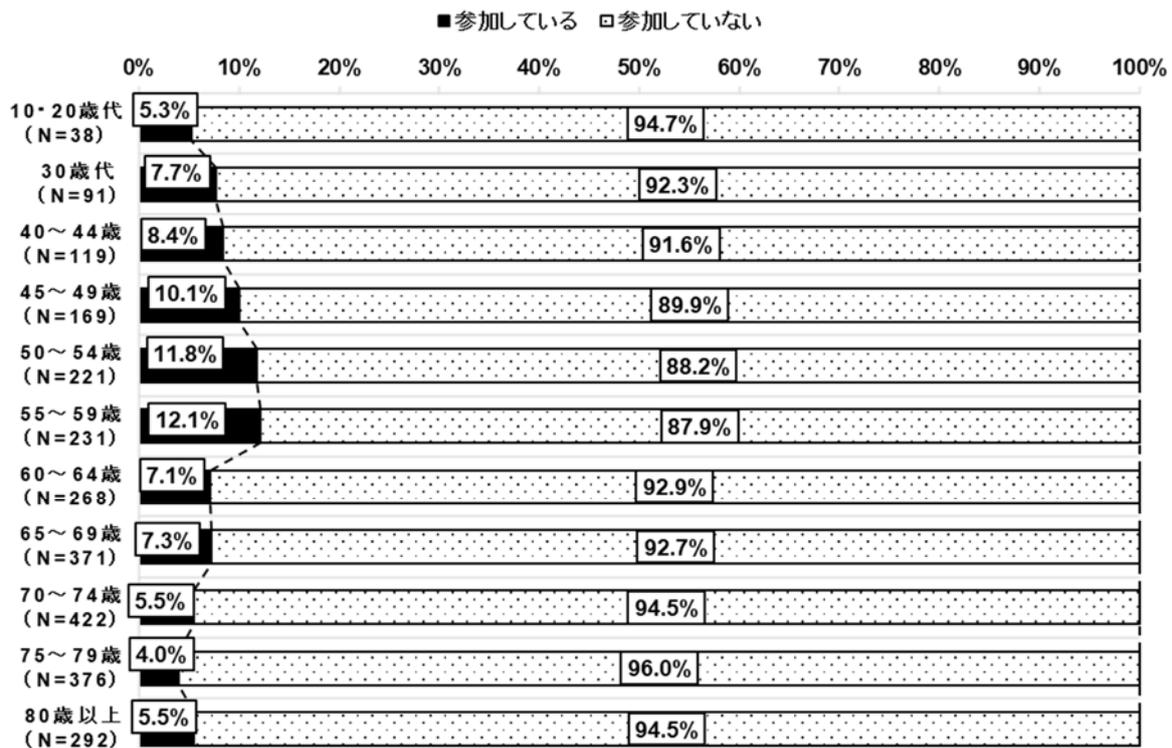
参加している	191	7.3%
参加していない	2425	92.7%



男女別にみるアプリでの事業参加状況 N=2,599 P=0.101



年代別にみるアプリでの事業参加状況 N=2,598 P<0.05



VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

4 アプリでの事業参加希望

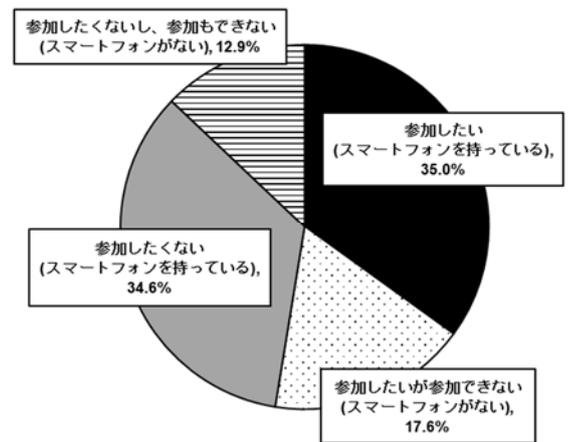
問 36 問 35で「2. 参加していない」とお答えの方にお伺いします。よこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加したいと思いますか？ (○はひとつ)

「アプリで参加していない」人のうち、55.3%の人が、参加の意思を持っていました。

男女別では差や傾向はみられませんでした。年代別では、64歳までの年代では40～50%程度の人が「参加したい(スマートフォンを持っている)」と回答していましたが、65歳以上では、年代が上昇するにつれて参加したいと回答した割合は減少する傾向が見られました。

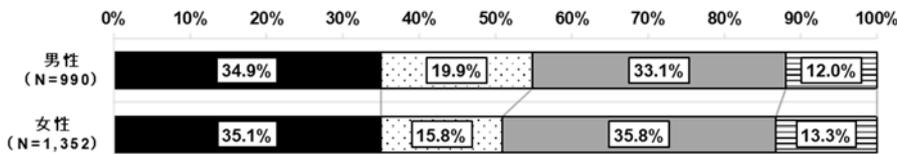
N=2,357

参加したい (スマートフォンを持っている)	825	35.0%
参加したいが参加できない (スマートフォンがない)	414	17.6%
参加したくない (スマートフォンを持っている)	815	34.6%
参加したくないし、参加もできない (スマートフォンがない)	303	12.9%



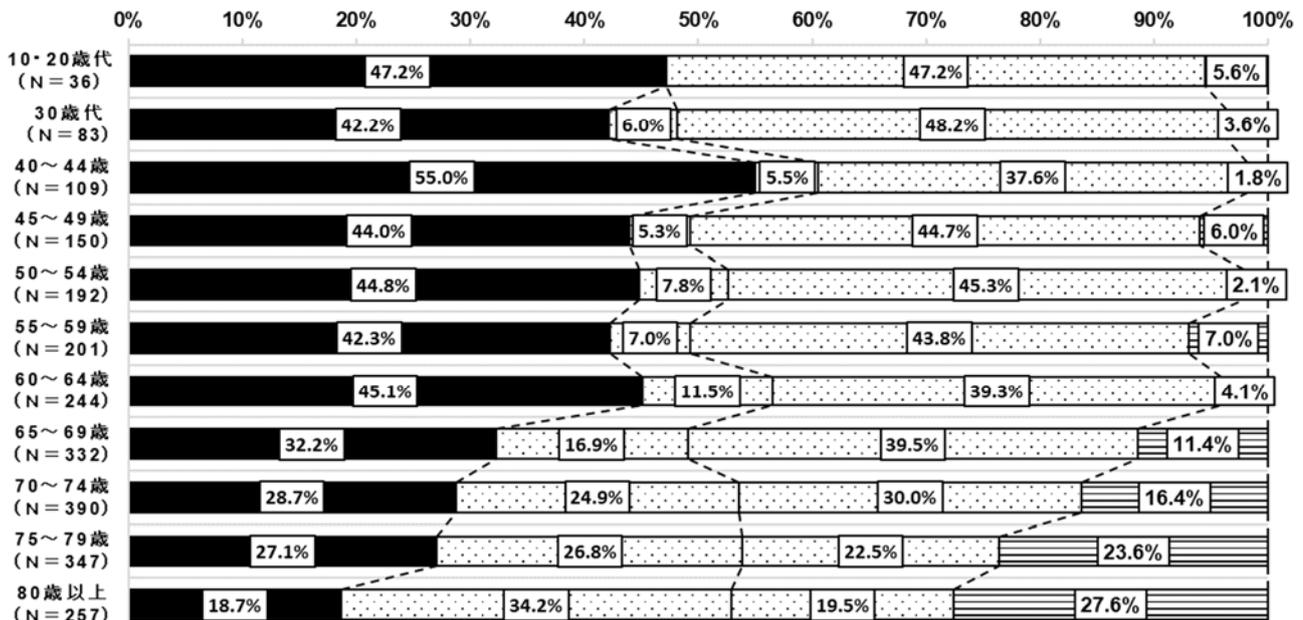
男女別にみるアプリでの事業参加希望 N=2,342 P=0.062

- 参加したい(スマートフォンを持っている)
- 参加したいが参加できない(スマートフォンがない)
- ▨ 参加したくない(スマートフォンを持っている)
- ▩ 参加したくないし、参加もできない(スマートフォンがない)



年代別にみるアプリでの事業参加希望 N=2,341 P<0.05

- 参加したい(スマートフォンを持っている)
- 参加したいが参加できない(スマートフォンがない)
- ▨ 参加したくない(スマートフォンを持っている)
- ▩ 参加したくないし、参加もできない(スマートフォンがない)



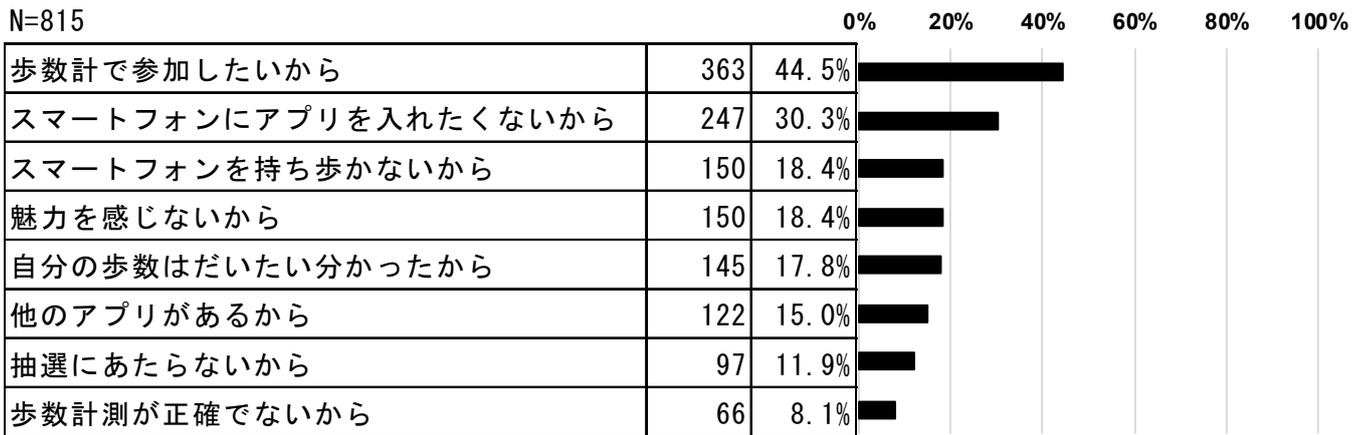
VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

5 アプリでの事業参加を希望しない理由

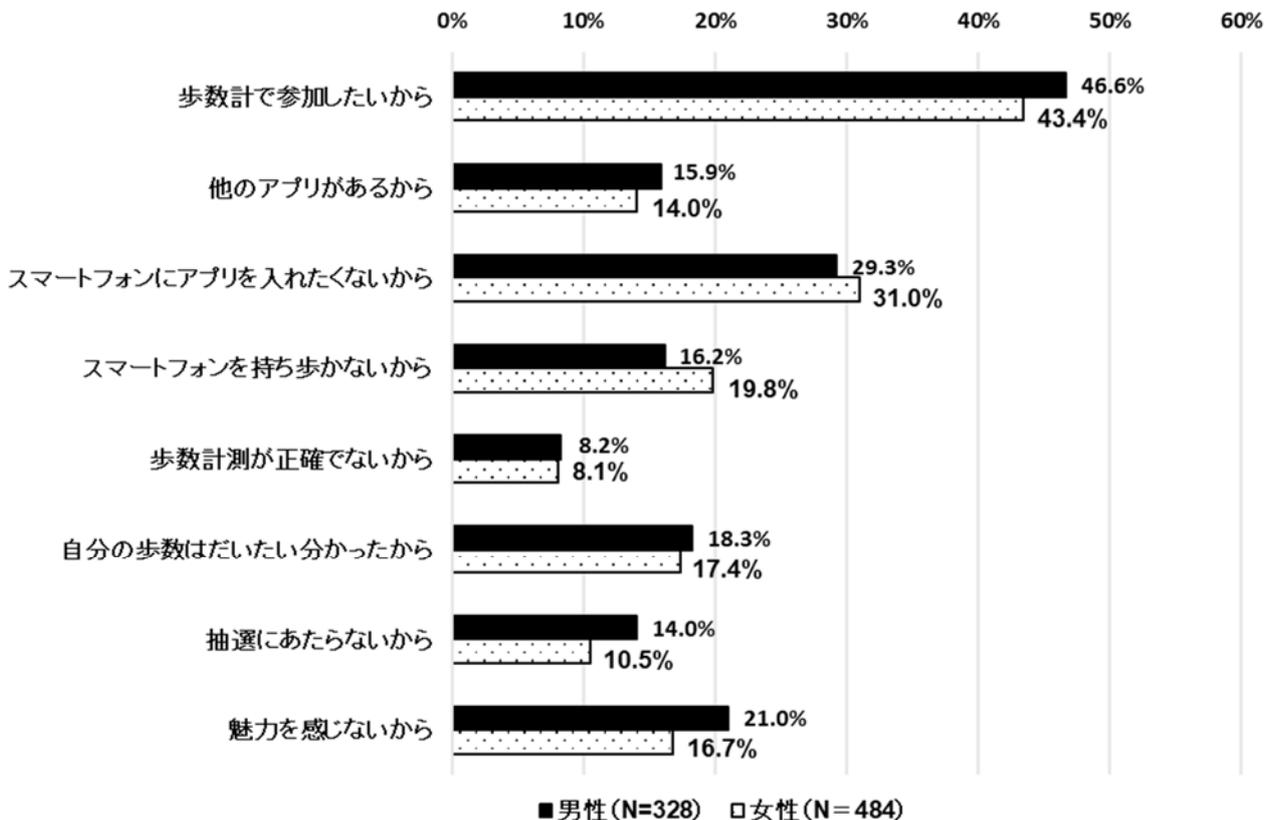
問 37 問 36で「3. 参加したくない（スマートフォンを持っている）」とお答えの方に、お伺いします。
 あなたがよこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加しない理由は何ですか。
 （〇はいくつでも可）

「歩数計で参加したいから」（44.5%）が最も多く、次が「スマートフォンにアプリを入れたくないから」（30.3%）でした。

男女別とも、「歩数計で参加したいから」が最も多い回答となっていました。



男女別にみるアプリでの事業参加を希望しない理由 男性 N=328 女性 N=484



Ⅶ 事業への自由意見

問 39 自由意見欄

全回答者のうち 43.6% (1,250 人) からご記入をいただき、その分類は下表のとおりです。

全体として、プラス評価の感想を多くいただいた一方、アプリやリーダー、景品、歩数計等に関して、今後の事業運営の参考となるご意見もいただきました。

内 容	構成比(%)	内 容	構成比(%)
感想 (プラス評価)	36.2%	景品	5.3%
アプリ	11.7%	感想 (マイナス評価)	4.4%
故障・修理	12.1%	歩数計	3.3%
使っていない	9.9%	歩数ランキング等	0.7%
リーダー	7.6%	その他 (近況等)	7.6%



1 感想

「意識的に歩くようになった」、「ウォーキングを始めてからコレステロール値が下がった」、「参加して周囲との会話が増え、友達も増えた」、「歩くことが楽しくなり、外出する事が増えた」、「やはり何か指標があった方が気持ちが入ります。楽しく歩いています」といったご意見がありました。

一方で「参加者を増やす努力をして欲しい」、「定期的な情報提供が欲しい」、「マンネリ化している」、「もっと盛り上げてほしい」といったご意見もいただきました。

2 リーダー

「近くのお店にリーダーがあるので、月 1~2 回行くようになりました。」という声がありました。一方、「リーダーが設置されている場所が少ない」、「リーダー設置場所が分かりにくい」、「入りづらい」、「リーダーに行くのが面倒」「リーダーの不具合・故障をなくしてほしい」などのご意見もありました。

3 景品

「当たってうれしい」、「モチベーションが上がるのを実感している」というご意見がありました。

一方で、「景品が当たるようにしてほしい」、「景品の数をふやしてほしい」、といった声や、「景品は不要」とのご意見もありました。

4 歩数計

「赤い歩数計はお気に入り、どこへ行くにも一緒です。外出に張りが出ます!」、「歩数計は小さいので朝、必ず服につける事ができ、便利です」、「歩数計の数値を確かめながら、一日の運動量の糧としています。」、といったご意見がありました。

一方、「使い方が分からない」、「電池切れ、故障・紛失、体調不良等で歩数計を使っていない」とのご意見もありました。

5 アプリ

「歩数計アプリで参加出来る事を知り 毎日楽しんで使用、送信しています」、「スマホアプリがあることを知らなかった。早急に参加しようと思う」、「歩数計が故障してしまったので、アプリで参加してみたい」、などのご意見がありました。

一方、「歩数計と互換性がないのが残念」、「容量を使うためアンインストールしました。内容的にも歩数計を使うより大きな魅力を感じませんでした」とのご意見もありました。

アンケート調査にご協力いただきました参加者の皆様に、心より御礼申し上げます。

※すでに退会されている場合、お答えいただける範囲でご回答をお願いいたします。

以下のアンケート項目について、該当する項目に○をつけてください。

問1 あなたの性別をお選びください。(○はひとつ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2 あなたは現在おいくつですか。(○はひとつ)

- | | | | |
|------------|------------|-----------|-----------|
| 1. 10・20歳代 | 2. 30歳代 | 3. 40～44歳 | 4. 45～49歳 |
| 5. 50～54歳 | 6. 55～59歳 | 7. 60～64歳 | 8. 65～69歳 |
| 9. 70～74歳 | 10. 75～79歳 | 11. 80歳以上 | |

問3 あなたが現在お住まいの区はどこですか。(○はひとつ)

- | | | | | | | |
|--------|--------|-----------|---------|---------|----------|---------|
| 1. 青葉区 | 2. 旭区 | 3. 泉区 | 4. 磯子区 | 5. 神奈川区 | 6. 金沢区 | |
| 7. 港南区 | 8. 港北区 | 9. 栄区 | 10. 瀬谷区 | 11. 都筑区 | 12. 鶴見区 | 13. 戸塚区 |
| 14. 中区 | 15. 西区 | 16. 保土ケ谷区 | 17. 緑区 | 18. 南区 | 19. 横浜市外 | |

問4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-----------|---------|-----------|--------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦のみ | 3. 子や親と同居 | 4. その他 |
|-----------|---------|-----------|--------|

問5 あなたがお住まいの住宅は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 戸建 | 2. 集合住宅 (エレベーターなし: 1～2階に居住) |
| 3. 集合住宅 (エレベーターなし: 3階以上に居住) | 4. 集合住宅 (エレベーターあり: 1～2階に居) |

問6 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(○はひとつ)

- | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-------|-------|--------|
| 1. フルタイム勤務 (8時間以上勤務) | 2. パートタイム勤務 (8時間未満勤務) | | | |
| 3. 自営業 | 4. 家事専業 | 5. 学生 | 6. 無職 | 7. その他 |

問7 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------|---------------------------|--------|
| 1. 国民健康保険証 | 2. 後期高齢者医療被保険者証 (75歳以上の方) | |
| 3. 勤務先発行の保険証 | 4. 家族の勤務先発行の保険証 | 5. その他 |

問8 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 6か月未満 | 2. 6か月以上1年未満 |
| 3. 1年以上2年未満 | 4. 2年以上 |

問9 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選 (定期抽選・Wチャンス抽選) にあたったことがありますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 抽選にあたったことがある | 2. 抽選にあたったことがない |
|-----------------|-----------------|

問10 あなたのこの事業への参加は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 自分から参加 (個人で申込) | 2. 自分から参加 (職場・学校・団体に申込) |
| 3. すすめられて参加 (個人で申込) | 4. すすめられて参加 (職場・学校・団体に申) |

現在のあなたの歩数についてお伺いします。

問 11 あなたの一日の歩数はどれくらいですか。(○はひとつ)

※ 歩数計を付けていない時間の歩数も含めてください。
10分程度歩くと、約1,000歩になるとお考えください。

- | | | |
|------------------|-----------------|------------------|
| 1. 1~3,999歩 | 2. 4,000~5,999歩 | 3. 6,000歩~6,999歩 |
| 4. 7,000歩~8,499歩 | 5. 8,500~8,999歩 | 6. 9,000歩以上 |

問 12 この事業に参加したことで、一日の歩数に変化はありましたか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 平均して増えている(1,000歩以上) | 2. 平均して増えている(1,000歩未満) |
| 3. 平均して減った | 4. 平均して変わらない |

現在のあなたの、歩いている習慣(※)についてお伺いします。

※ 健康づくりのための意識的なウォーキングに限らず、日常生活の中で歩いているとき全てを含みます。
約1,000歩歩くと、10分程度歩くことになるとお考えください。また、「30分以上歩く」は連続していない30分も含みます。

問 13 あなたは、1週間にどれくらい歩いていますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 30分以上歩く日が週2回以上ある | 2. 30分以上歩く日が週1回くらいある |
| 3. 1・2にはあてはまらない | |

問 14 問13でお伺いした「1週間にどれくらい歩いているか」の状況について伺います。
これは、どれくらいの期間継続していますか。(○はひとつ)

- | | | |
|----------|--------------|---------|
| 1. 6か月未満 | 2. 6か月以上1年未満 | 3. 1年以上 |
|----------|--------------|---------|

現在のあなたの歩数計使用状況についてお伺いします。

※ウォーキングポイントでの歩数計についてお答えください。

問 15 あなたは現在、どれくらい歩数計を使っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. ほぼ毎日使っている | } 問16へお進みください |
| 2. 時々使っている | |
| 3. 以前は使っていたが、今は使っていない | } 問22へお進みください |
| 4. 1度も使っていない | |

問 16 問15で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。この事業に参加してから、現在にいたるまでの間(参加期間)、歩数計を使用した期間はどのくらいの割合ですか?(○はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 参加期間の8割以上 | 2. 参加期間の5割以上8割未満 |
| 3. 参加期間の3割以上5割未満 | 4. 参加期間の3割未満 |

問 17 問15で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」とお答えの方にお伺いします。
リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォンから歩数データを確認することができます。
あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. 1か月に1回以上 | } 問18へお進みください |
| 2. 数か月に1回程度 | |
| 3. 以前は行っていたが今は行っていない | } 問22へお進みください |
| 4. 行ったことがない | |
| 5. 行くことを知らなかった | |

問 18 問 17 で「1. 1 か月に 1 回以上」「2. 数か月に 1 回程度」とお答えの方にお伺いします。
パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか。(○はひとつ)

- | | |
|---|-----------------|
| 1. 週 1 回以上、確認する
2. 月に 2～3 回、確認する
3. 月 1 回程度、確認する
4. 月 1 回未満だが、確認する
5. 確認していない (パソコン・スマートフォンがないので確認できない)
6. 確認していない (5 の理由以外) | } 問 19 へお進みください |
|---|-----------------|

問 19 問 18 で 1～4 を選択した方にお伺いします。あなたがよこはまウォーキングポイント会員向けサイトのマイグラフで確認している指標はどれですか。(○はいくつでも可)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. 歩数/しっかり歩数 | 2. 歩数/E x 歩数 |
| 3. 歩行距離 | 4. 歩行時間/しっかり歩行時間 |
| 5. E x 量 | 6. 消費カロリー |
| 7. 脂肪燃焼量 | 8. 確認していない |

問 20 問 19 で 1～7 を選択した方にお伺いします。あなたがマイグラフの指標を比較確認している期間はどれですか。(○はいくつでも可)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 1 日 | 2. 7 日 |
| 3. 30 日 | 4. 90 日 |
| 5. 180 日 | |

問 21 問 15 で「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。
あなたが歩数計を使わなくなった理由は何ですか。(○はいくつでも可)

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. 歩数計が故障したから | 2. 歩数計を紛失したから |
| 3. 歩数計の電池が切れたから | 4. 自分の歩数がだいたい分かったから |
| 5. 他の歩数計を使用しているから | 6. 歩数計の操作が分かりにくいから |
| 7. 歩数計の持ち歩きがじゃまだから | 8. 抽選で景品が当たらないから |
| 9. パソコン等で歩数データを見ることができないから | |

ウォーキングポイント参加前・参加後のあなたの状況についてお伺いします。

問 22 あなたの運動実施状況 (ウォーキングやそれ以外の運動を含む) は、どの項目にあてはまると
思いますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

【参加前】

- | |
|--|
| 1. 運動をしていなかった。その当時は、それから先もするつもりはなかった。
2. 運動をしていなかった。近い将来 (6 か月以内) に始めようと思っていた。
3. 運動をしていた。しかし、定期的ではなかった。
4. 定期的に運動をしていた。しかし、始めてから 6 か月以内であった。
5. 定期的にスポーツ・運動をしていた。また、6 か月以上継続していた。 |
|--|

【参加後】

- | | |
|--|---------------------|
| 1. 運動するようになった (1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上)
2. 運動するようになった (1 以外)
3. 以前と変わらず運動している (1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上)
4. 以前と変わらず運動している (3 以外)
5. 以前と変わらず運動していない
6. 運動しなくなった | } 問 23 へ
お進みください |
|--|---------------------|

問 23 問 22 の【参加後】で 1～4 を選択した方にお伺いします。
運動実施状況はどれくらいの期間、継続していますか。(○はひとつ)

- | | | |
|-----------|-----------------|----------|
| 1. 6 か月未満 | 2. 6 か月以上 1 年未満 | 3. 1 年以上 |
|-----------|-----------------|----------|

問 24 ウォーキングポイント参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？(○はひとつ)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 増えた | 2. 少し増えた | 3. 変わらない |
| 4. 少し減った | 5. 減った | |

問 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されている店舗(商店街・チェーン店等)を利用する機会は増えましたか。(○はひとつ)

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 1. 増えた | 2. 少し増えた | 3. 変わらない | 4. 少し減った | 5. 減った |
|--------|----------|----------|----------|--------|

問 26 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会は増えましたか。(○はひとつ)

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 1. 増えた | 2. 少し増えた | 3. 変わらない | 4. 少し減った | 5. 減った |
|--------|----------|----------|----------|--------|

問 27 ウォーキングポイント参加前と比べて、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。(○はひとつ)

- | | | | | |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 1. 増えた | 2. 少し増えた | 3. 変わらない | 4. 少し減った | 5. 減った |
|--------|----------|----------|----------|--------|

問 28 40 歳以上の方にお伺いします。

健康診断や人間ドッグにおいて、メタボリックシンドローム(※)と診断されたことはありますか？参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

<p>【参加前】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1. あった</td></tr> <tr><td>2. 予備群と診断されたことがあった</td></tr> <tr><td>3. なかった</td></tr> <tr><td>4. 受診なし</td></tr> </table>	1. あった	2. 予備群と診断されたことがあった	3. なかった	4. 受診なし		<p>【参加後】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1. ある</td></tr> <tr><td>2. 予備群と診断されたことがある</td></tr> <tr><td>3. ない</td></tr> <tr><td>4. 受診はこれから</td></tr> </table>	1. ある	2. 予備群と診断されたことがある	3. ない	4. 受診はこれから
1. あった										
2. 予備群と診断されたことがあった										
3. なかった										
4. 受診なし										
1. ある										
2. 予備群と診断されたことがある										
3. ない										
4. 受診はこれから										

※メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上を超え、なおかつ、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち、2つにあてはまる状態

問 29 40 歳以上の方にお伺いします。

あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

	【参加前】	【参加後】
片脚立ちで靴下がはけない	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
階段を上るのに手すりが必要である	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ
家のなかでつまずいたり滑ったりする	1. はい 2. いいえ	1. はい 2. いいえ

問 30 ウォーキングポイント参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------|-----------------|
| 1. ある | } 問 31 へお進みください |
| 2. ない | |

問 31 問 30 で「1. ある」とお答えの方にお伺いします。あなたはどの項目にあてはまりますか。(○はいくつでも可)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. 体力や筋力がついた | 2. よく眠れるようになった |
| 3. 体重が標準に近づいた | 4. 腰や肩の痛みが楽になった |
| 5. ストレス発散になった | 6. 便通が良くなった |
| 7. 食生活に気を付けるようになった | 8. 体調管理など、体に気を付けるようになった |
| 9. 健診やがん検診を受診するようになった | |

問 32 あなたは、自分の健康状態についてどのように感じていますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

【参加前】

- | |
|--------------------|
| 1. 健康だった |
| 2. どちらかという健康だった |
| 3. どちらかという健康ではなかった |
| 4. 健康ではなかった |



【参加後】

- | |
|------------------|
| 1. 健康である |
| 2. どちらかという健康である |
| 3. どちらかという健康ではない |
| 4. 健康ではない |

パソコンやスマートフォン、アプリの利用状況等についてお伺いします。

問 33 あなたは現在、スマートフォンやパソコンを使用していますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 両方使う | } 問 34 へお進みください |
| 2. スマートフォンを使う | |
| 3. パソコンを使う | |
| 4. 両方使わない | |

問 34 問 33 で、「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方にお伺いします。あなたのスマートフォン携帯状況はどの項目にあてはまると思いますか。(○はひとつ)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 自宅でもたいてい携帯している |
| 2. 外出時はたいてい携帯している(自宅ではあまり携帯していない) |
| 3. バッグの中、机の上に置くなど、携帯していない時間が多い |
| 4. ほとんど携帯していない |

問 35 よこはまウォーキングポイント事業ではスマートフォンで参加できる歩数計アプリを配信しています。アプリでも、この事業に参加していますか?(○はひとつ)

- | | |
|------------|-----------------|
| 1. 参加している | } 問 36 へお進みください |
| 2. 参加していない | |

問 36 問 35 で「2. 参加していない」とお答えの方にお伺いします。よこはまウォーキングポイント

事業に、歩数計アプリで参加したいと思いますか?(○はひとつ)

- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| 1. 参加したい(スマートフォンを持っている) | } 問 37 へお進みください |
| 2. 参加したいが参加できない(スマートフォンがない) | |
| 3. 参加したくない(スマートフォンを持っている) | |
| 4. 参加したくないし、参加もできない(スマートフォンがない) | |

問 37 問 36 で「3. 参加したくない (スマートフォンを持っている)」とお答えの方に、お伺いします。あなたがよこはまウォーキングポイント事業に、歩数計アプリで参加しない理由は何ですか。(〇はいくつでも可)

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. 歩数計で参加したいから | 2. 他のアプリがあるから |
| 3. スマートフォンにアプリを入れたくないから | 4. スマートフォンを持ち歩かないから |
| 5. 歩数計測が正確ではないから | 6. 自分の歩数はだいたい分かったから |
| 7. 抽選にあたらなから | 8. 魅力を感じないから |

問 38 自由意見欄

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。
恐れ入りますが同封の返信用封筒で令和元年 6 月 30 日 (日) までにご投函ください。