



**平成30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）**

**平成30年11月**

**横浜市健康福祉局保健事業課**

**横浜市衛生研究所**

<b>I 調査の概要</b>	1
<b>II アンケート回答者の構成</b>	
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
<b>III ウォーキング状況</b>	
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
<b>IV 「ウォーキングポイント」参加状況</b>	
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 歩数計を使わなくなった理由	22
<b>V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化</b>	
1 参加前・後の運動習慣	23
2 参加後の運動実施状況の継続期間	25
3 参加後の外出頻度の変化	26
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	27
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	28
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	29
7 参加後の生活習慣病罹患状況の変化	30
8 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	33
9 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	35
10 参加前・後の体調や習慣の変化	38
11 参加前・後の体調や習慣の変化内容	39
12 参加前・後の健康感	40
<b>VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況</b>	
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
<b>VII 事業への自由意見</b>	46
<b>【参考】アンケート回答と一日あたりの歩数データ</b>	47
<b>VIII 調査票</b>	
1 アンケート調査票	49

# 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、生活習慣病罹患状況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30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 2065 標本、8割未満歩数データ送信 2194 標本、歩数データ送信なし 1741 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 平成30年6月12日～7月18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
- (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、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）罹患状況、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

2,932 標本（回収率 48.9%）

## 5 分析方法

統計学的検定は $\chi^2$ 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30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(34.41%)」、「8割未満の歩数データがある人(36.57%)」、「歩数データを送信していない人(29.02%)」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2,065人、「8割未満の歩数データがある人」から2,194人、「歩数データを送信していない人」から1,741人を、層化無作為抽出しました。

アンケートの送付は平成30年6月で、計2,932人の方からご回答いただき、回答率は48.9%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74.7%、データ送信8割未満の人は44.3%、データ送信なしの人は22.5%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	1,232人	42.0%
女性	1,675人	57.1%
無回答	25人	0.9%
全体	2,932人	100%

#### <参考> H30.3月末事業参加者割合

性別	割合
男性	40.3%
女性	59.7%
全体	100%

回答者の割合は、女性の方が多くなっており、事業の参加者割合とほぼ同じ割合となっていました。

#### (2) 回答者：年代別

年代別	回答者数	割合
10・20歳代	39人	1.3%
30歳代	142人	4.8%
40歳代	299人	10.2%
50歳代	427人	14.6%
60歳代	725人	24.7%
70歳代	934人	31.9%
80歳以上	358人	12.2%
無回答	8人	0.3%
全体	2,932人	100.0%

#### <参考> H30.3月末事業参加者割合

年代別	割合
10・20歳代	3.6%
30歳代	6.0%
40歳代	14.3%
50歳代	16.1%
60歳代	22.4%
70歳代	27.2%
80歳以上	10.4%
全体	100.0%

回答者のうち、60歳以上は68.8%でした。事業参加者の割合と比較すると、回答者に占める割合は、50歳代以下が少なく、60歳代以上が多くなっています。

#### (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	708人 (24.4%)	370人 (12.7%)	154人 (5.3%)	1,232人 (42.4%)
女性	835人 (28.7%)	603人 (20.7%)	237人 (8.2%)	1,675人 (57.6%)
全体	1,543人 (53.1%)	973人 (33.5%)	391人 (13.5%)	2,907人 (100%)

#### <参考> H30.3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	15.5%	13.7%	11.2%	40.3%
女性	19.0%	22.9%	17.8%	59.7%
全体	34.4%	36.6%	29.0%	100.0%

データ送信8割以上の女性が一番多く、次いでデータ送信8割以上の男性でした。事業参加者の割合と比較すると、データ送信なしの回答者割合が少なくなっています。

※「データ送信」：歩数計をリーダーにのせて歩数データを送信している状態 「データ送信なし」：歩数計を一度もリーダーにのせていない状態

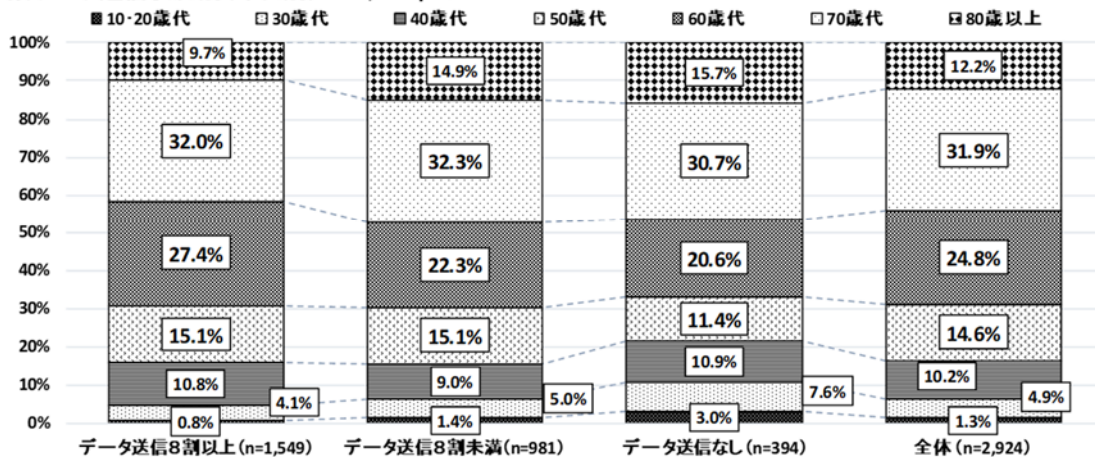


## II アンケート回答者の構成

### (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	13 人 ( 0. 4%)	14 人 ( 0. 5%)	12 人 ( 0. 4%)	39 人 ( 1. 3%)
30 歳代	63 人 ( 2. 2%)	49 人 ( 1. 7%)	30 人 ( 1. 0%)	142 人 ( 4. 9%)
40 歳代	168 人 ( 5. 7%)	88 人 ( 3. 0%)	43 人 ( 1. 5%)	299 人 (10. 2%)
50 歳代	234 人 ( 8. 0%)	148 人 ( 5. 1%)	45 人 ( 1. 5%)	427 人 (14. 6%)
60 歳代	425 人 (14. 5%)	219 人 ( 7. 5%)	81 人 ( 2. 8%)	725 人 (24. 8%)
70 歳代	496 人 (17. 0%)	317 人 (10. 8%)	121 人 ( 4. 1%)	934 人 (31. 9%)
80 歳以上	150 人 ( 5. 1%)	146 人 ( 5. 0%)	62 人 ( 2. 1%)	358 人 (12. 2%)
全体	1, 549 人 (53. 0%)	981 人 (33. 5%)	394 人 (13. 5%)	2, 924 人 (100%)

歩数データ送信状況別（年代別） N=2,924 p<0.05



データ送信がある60歳・70歳代の回答者が多く、全体の約半数を占めていました。

### (5) 回答者：男女別・年代別

<参考> H30.3月末事業参加者割合

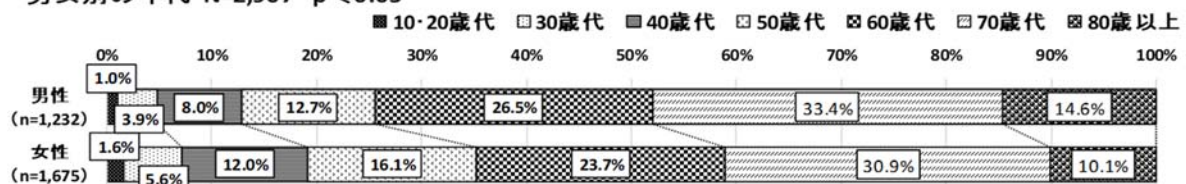
年代別	男	女	計
10・20 歳代	12 ( 0. 4%)	27 ( 0. 9%)	39 ( 1. 3%)
30 歳代	48 ( 1. 7%)	93 ( 3. 2%)	141 ( 4. 9%)
40 歳代	98 ( 3. 4%)	201 ( 6. 9%)	299 (10. 3%)
50 歳代	157 ( 5. 4%)	270 ( 9. 3%)	427 (14. 7%)
60 歳代	326 (11. 2%)	397 (13. 7%)	723 (24. 9%)
70 歳代	411 (14. 1%)	518 (17. 8%)	929 (32. 0%)
80 歳以上	180 ( 6. 2%)	169 ( 5. 8%)	349 (12. 0%)
全体	1, 232 (42. 4%)	1, 675 (57. 6%)	2, 907 (100%)

年代別	男	女	計
10・20 歳代	1. 4%	2. 2%	3. 6%
30 歳代	2. 2%	3. 7%	6. 0%
40 歳代	5. 5%	8. 8%	14. 3%
50 歳代	6. 3%	9. 8%	16. 1%
60 歳代	9. 0%	13. 4%	22. 4%
70 歳代	11. 2%	16. 1%	27. 2%
80 歳以上	4. 7%	5. 7%	10. 4%
全体	40. 3%	59. 7%	100%

※無回答除く

男女とも 60 歳以上が 60%以上を占めており、女性の方が年齢の低い層から多く回答を得られました。

男女別の年代 N=2,907 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

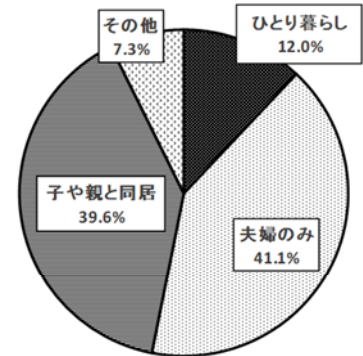
問4 あなた自身を含めた同居されている家族構成は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

「夫婦のみ」(41.1%) が最も多く、次が「子や親と同居」(39.6%) でした。

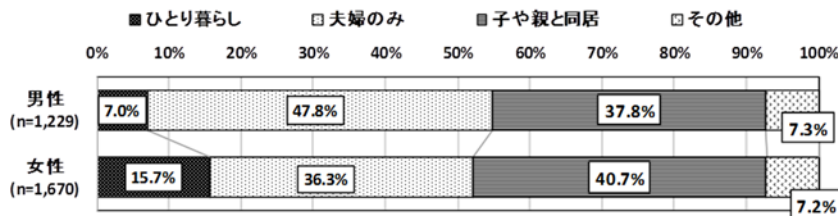
男女別では、男性は「夫婦のみ」が多く、女性は「ひとり暮らし」や「子や親と同居」が多くなっていました。年代別では、60歳代以降では年代が上がるほど、「ひとり暮らし」が増える傾向が見られていました。

N=2,916

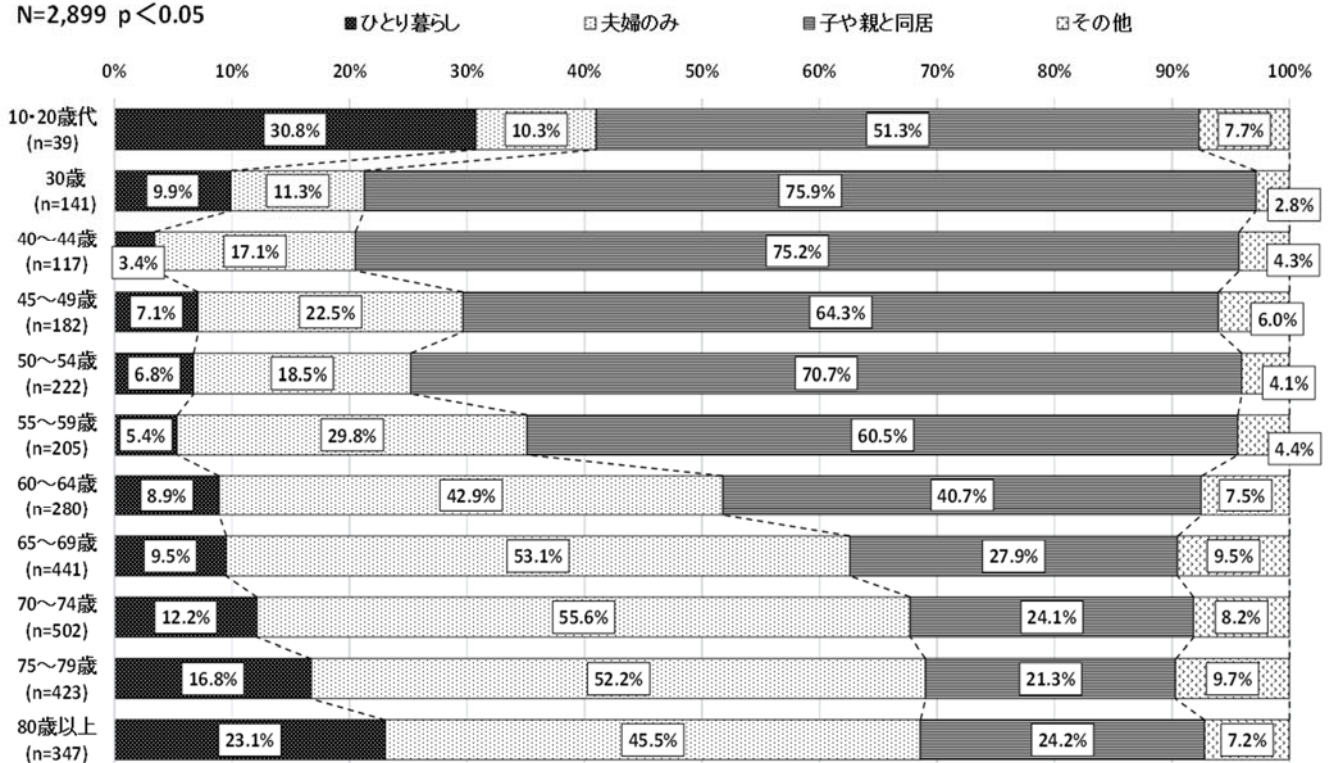
ひとり暮らし	350	12.0%
夫婦のみ	1,199	41.1%
子や親と同居	1,154	39.6%
その他	213	7.3%



N=2,899 p<0.05



N=2,899 p<0.05





## II アンケート回答者の構成

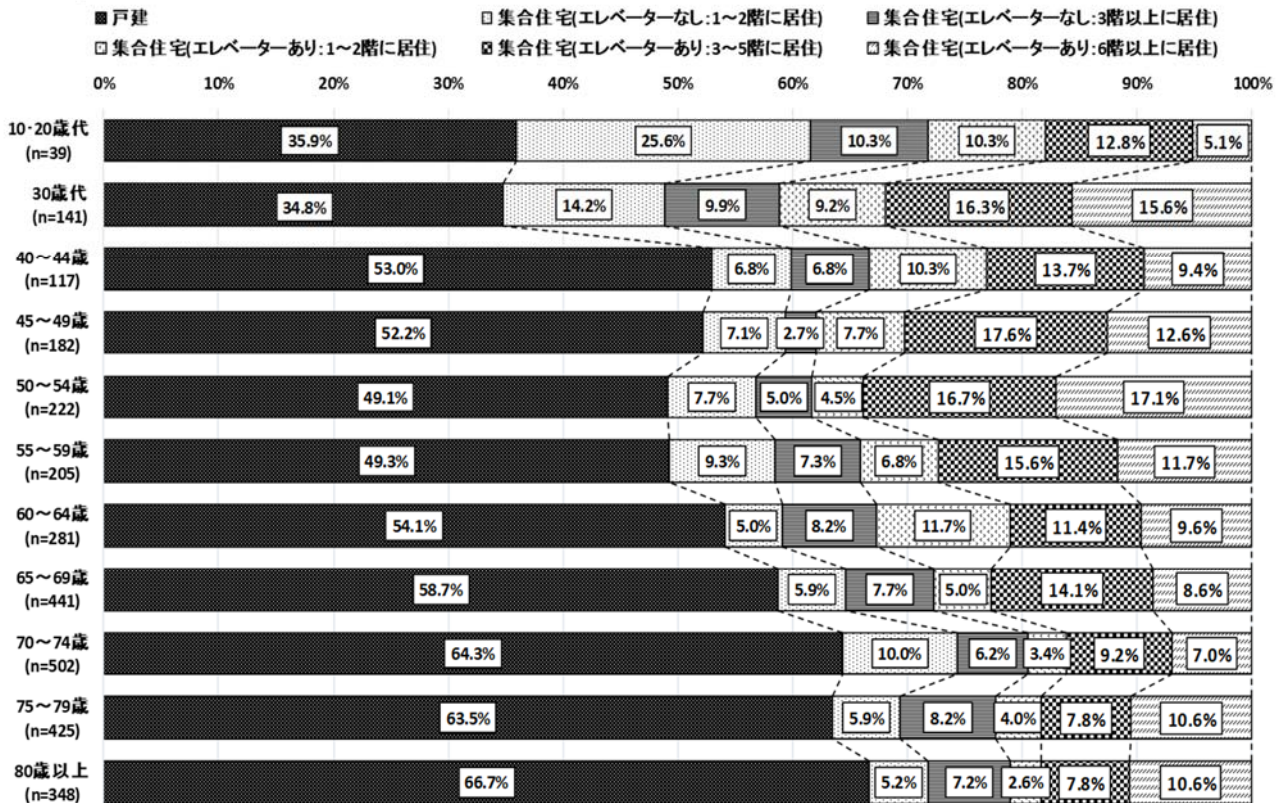
### 3 回答者の住まいの状況

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)

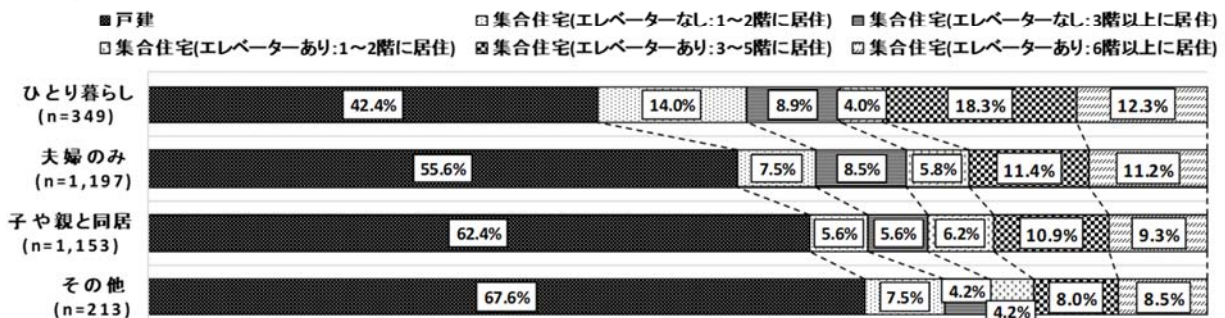
「戸建」(57.5%)が最も多く、次が「集合住宅(エレベーターあり:3~5階に居住)」(11.8%)でした。年代別でみると、「戸建て」は、30歳代以下では30%代と少なく、70歳以上では60%を超えていました。



N=2,903 p<0.05



N=2,912 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

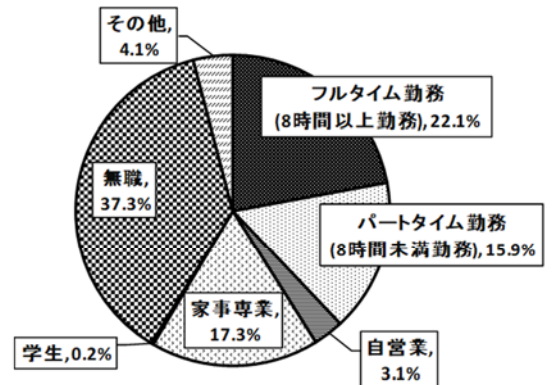
問6 あなたはどのようなお仕事をされていますか。(○はひとつ)

「無職」(37.3%)が最も多く、次が「フルタイム」(22.1%)でした。

男女別では、男性は「無職」、「フルタイム勤務」が多く、女性は「家事専業」が多くなっていました。

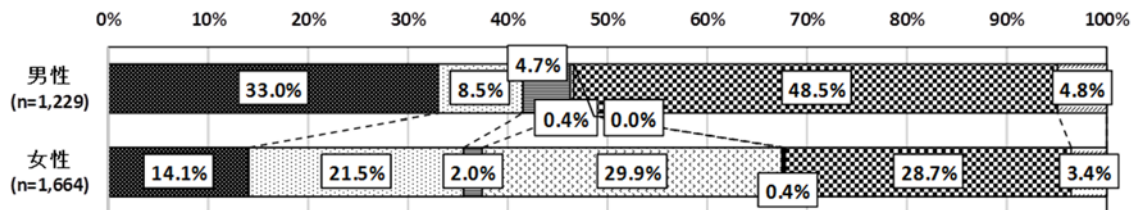
N=2,910

フルタイム勤務(8時間以上勤務)	642	22.1%
パートタイム勤務(8時間未満勤務)	464	15.9%
自営業	91	3.1%
家事専業	504	17.3%
学生	7	0.2%
無職	1,084	37.3%
その他	118	4.1%



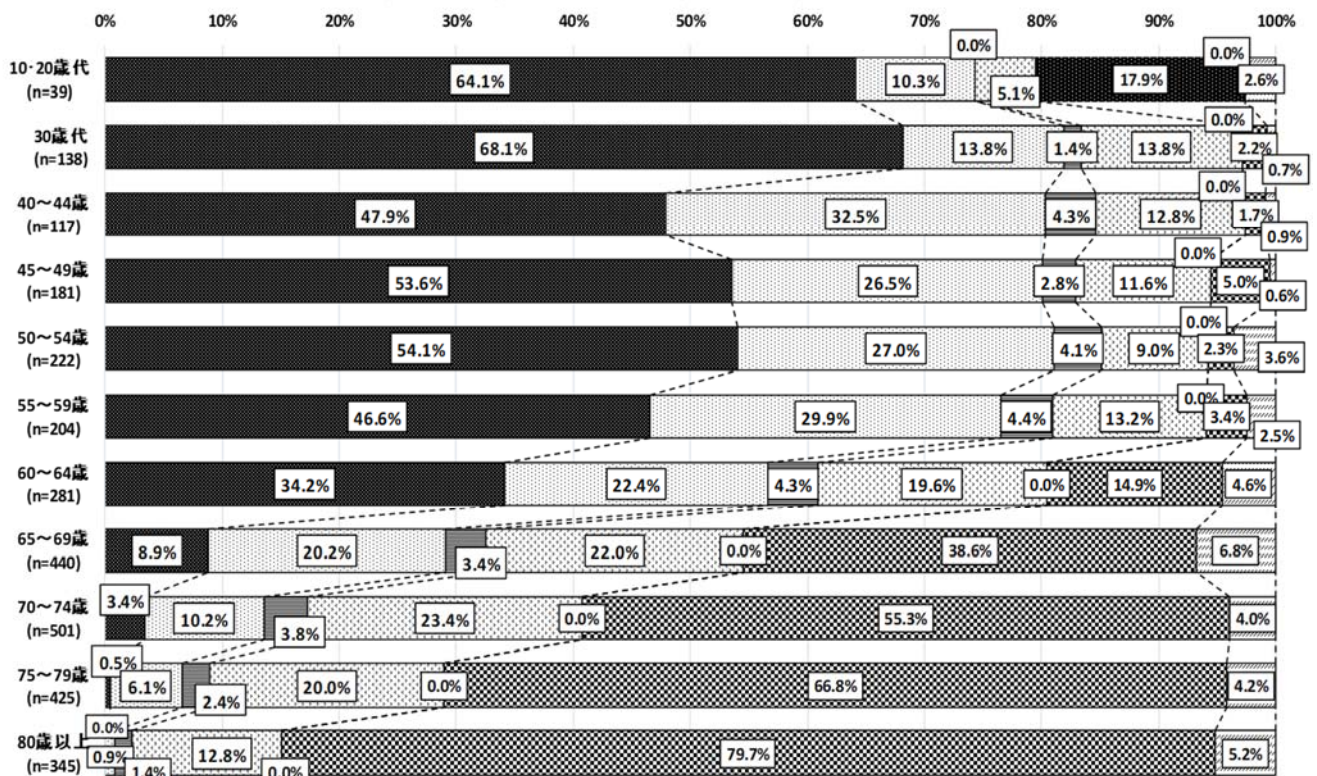
N=2,893 p<0.05

■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



N=2,893 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

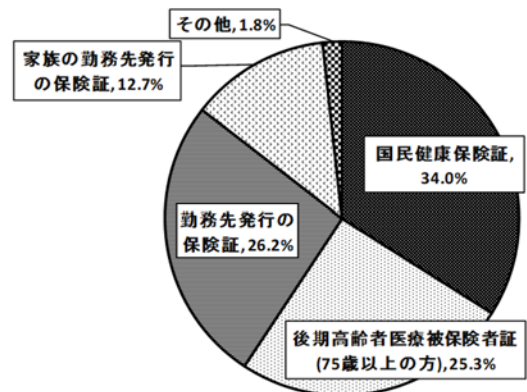
問7 あなたが医療機関にかかる時に使用する保険証は、どれにあてはまりますか。(○はひとつ)

「国民健康保険証」(34.0%)が最も多く、次が「勤務先発行の保険証」(26.2%)でした。

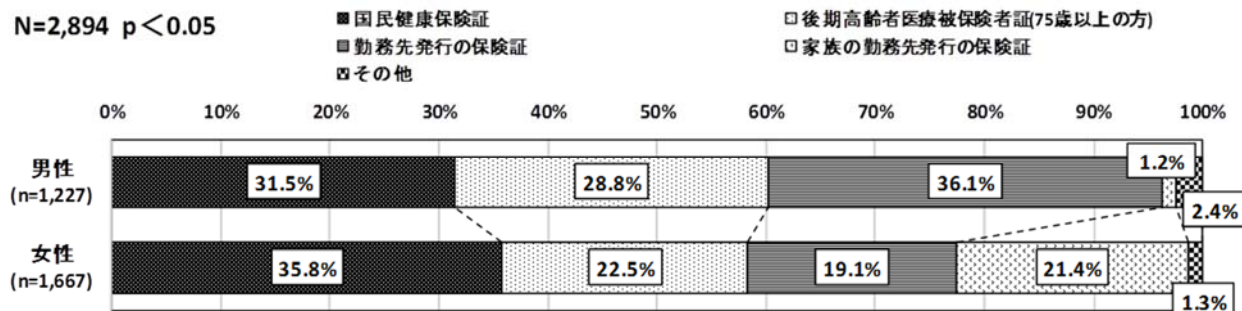
男女別では、男性は「勤務先発行の保険証」が多く、女性は「国民健康保険証」が多くなっていました。年代別では、50歳代以降74歳までは、年代が上がるほど、「国民健康保険証」と回答する人が増える傾向が見られていました。

N=2,911

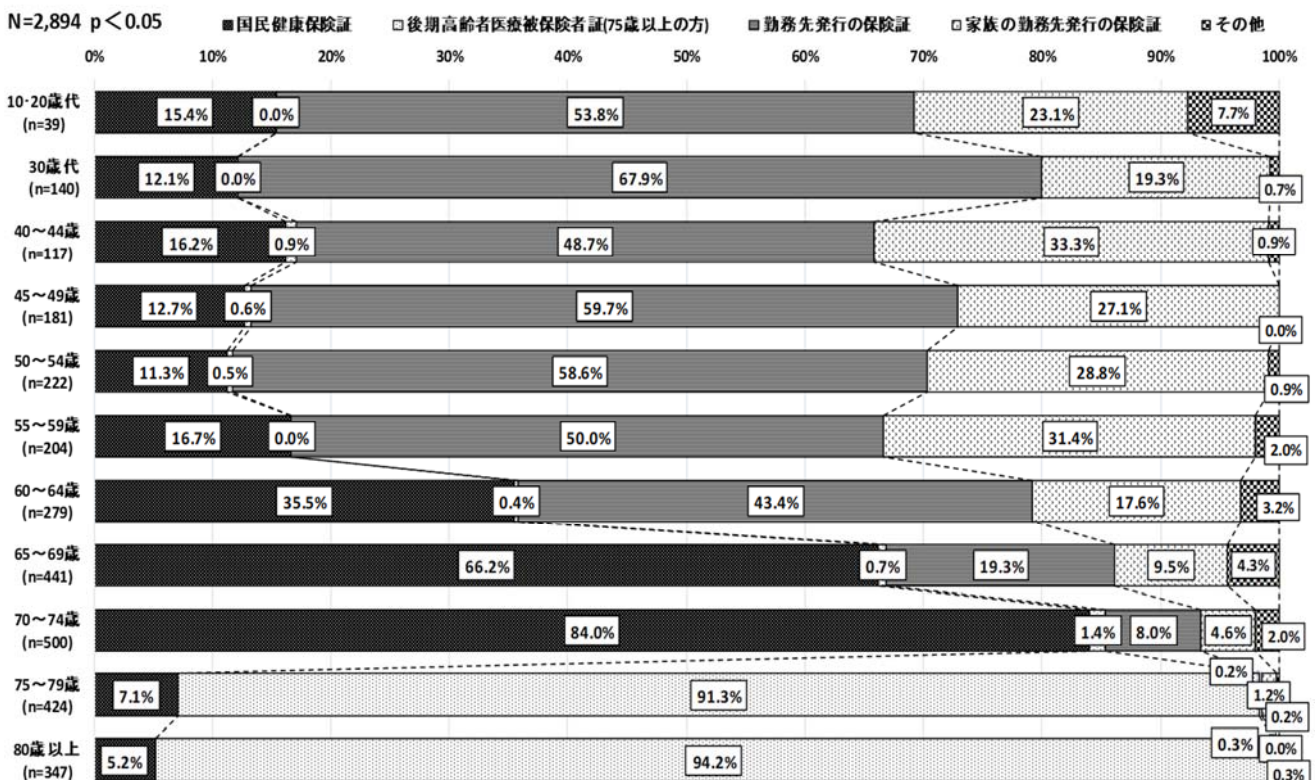
国民健康保険証	989	34.0%
後期高齢者医療被保険者証 (75歳以上の方)	737	25.3%
勤務先発行の保険証	763	26.2%
家族の勤務先発行の保険証	371	12.7%
その他	51	1.8%



N=2,894 p<0.05



N=2,894 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

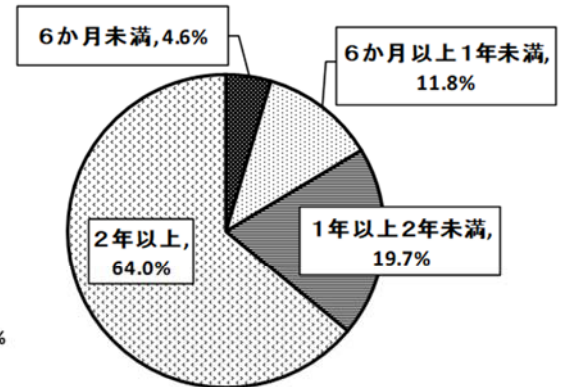
問8 あなたはこの事業に参加してからどれくらい経ちますか。(〇はひとつ)

事業参加期間は「2年以上」(64.0%)が最も多く、次が「1年以上2年未満」(19.7%)でした。

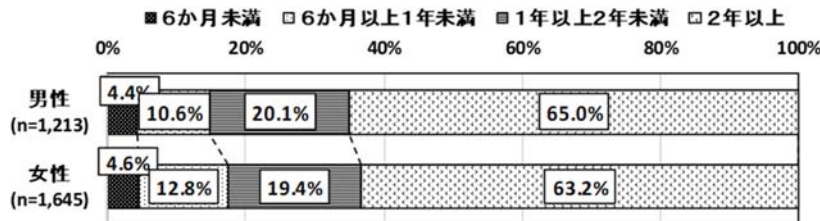
男女別では大きな差や傾向は見られていませんが、年代別では、40歳代以降で、年代が上がるほど、「2年以上」が増える傾向が見られていました。

N=2,875

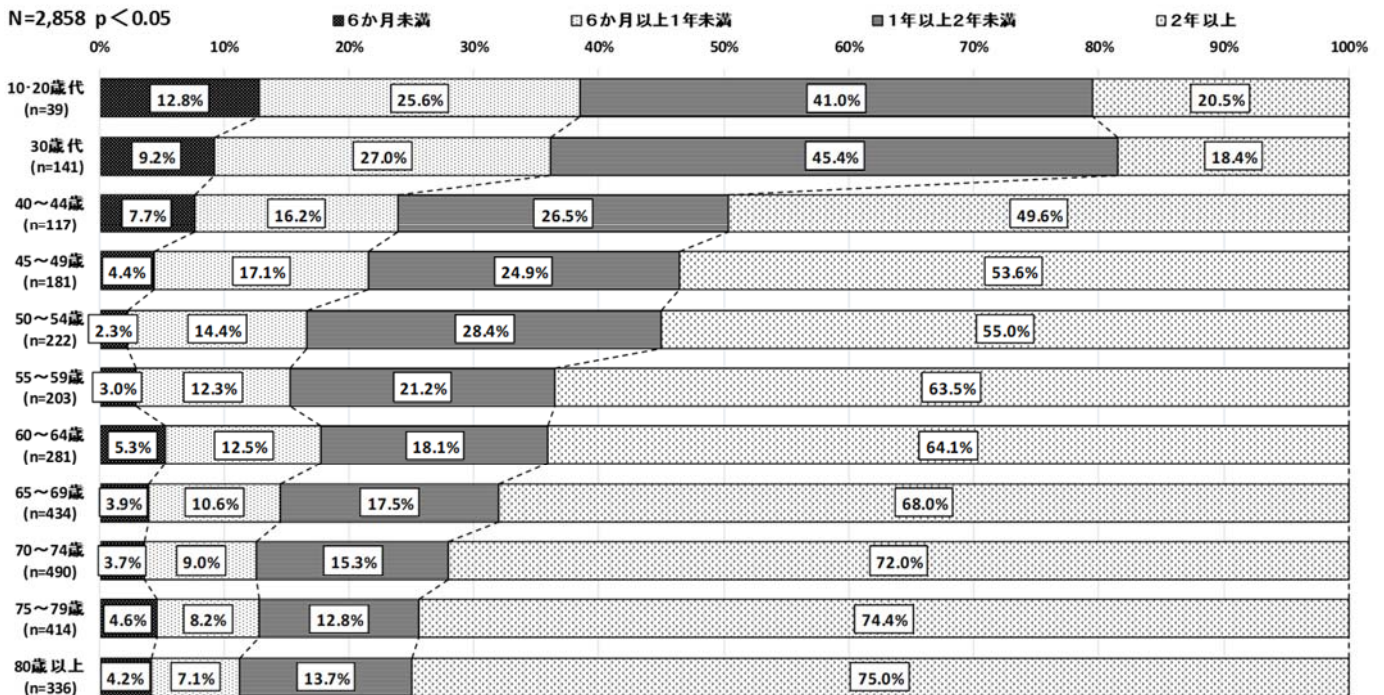
6か月未満	132	4.6%
6か月以上1年未満	338	11.8%
1年以上2年未満	566	19.7%
2年以上	1,839	64.0%



N=2,858 p=0.320



N=2,858 p<0.05





## 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

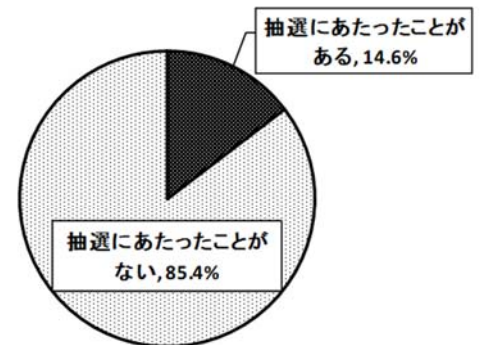
問9 あなたはこの事業に参加してから、事業の抽選（定期抽選・Wチャンス抽選）にあたったことがありますか。  
（○はひとつ）

「抽選にあたったことがない」人が85.4%で、「抽選にあたったことがある」人は14.6%でした。

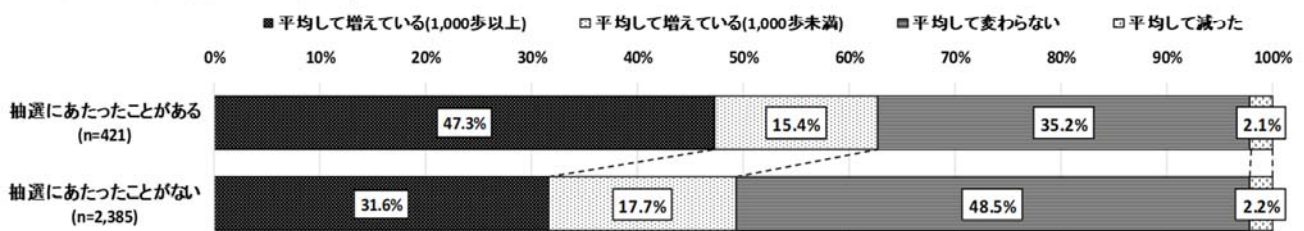
歩数が多い人ほど、抽選にあたったことのある人が多い傾向が見られますが、歩数が多い人は抽選対象※になる可能性が高いからと考えられます。（※抽選対象：歩数に応じて獲得したポイントが200ポイント以上）

N=2,891

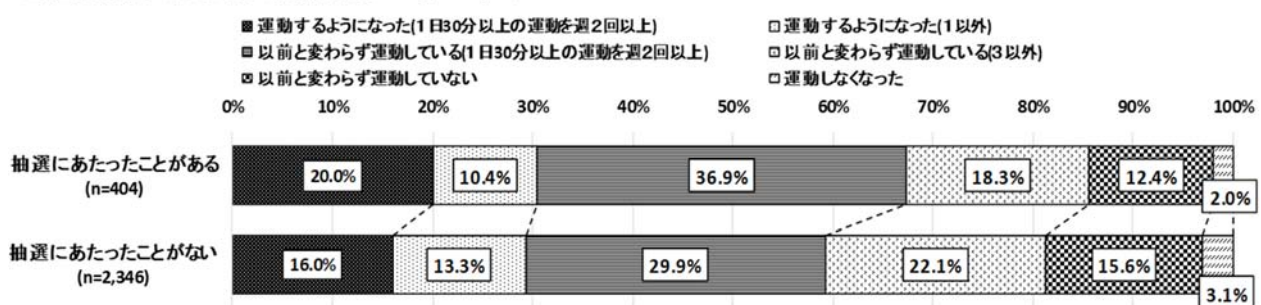
抽選にあたったことがある	423	14.6%
抽選にあたったことがない	2,468	85.4%



#### 当選有無別の歩数変化 N=2,806 p<0.05



#### 当選有無別の参加後の運動状況 N=2,750 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

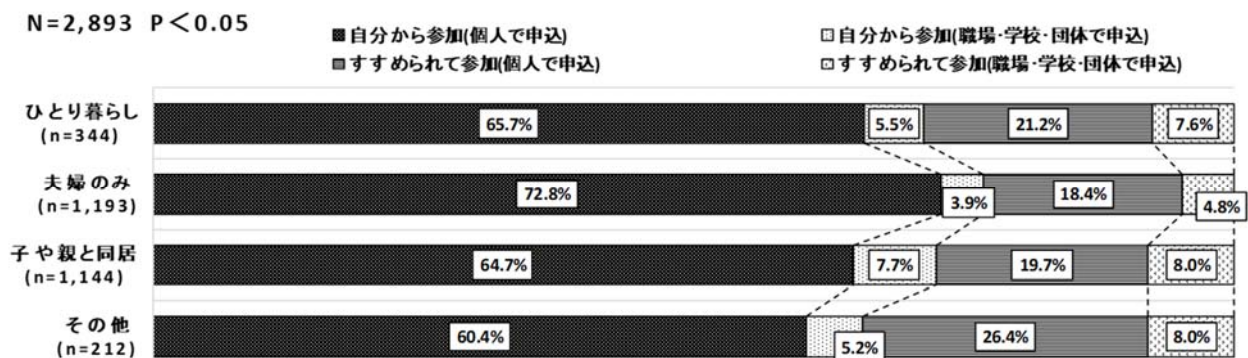
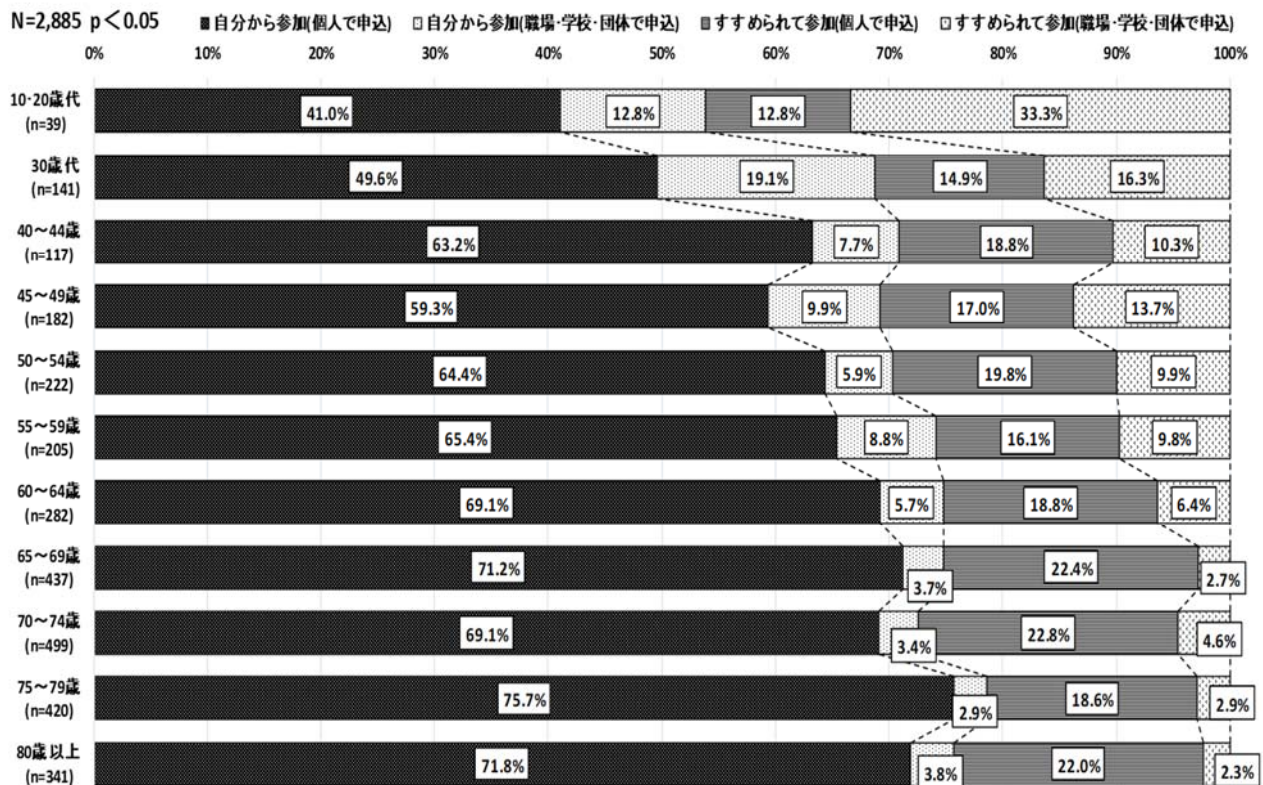
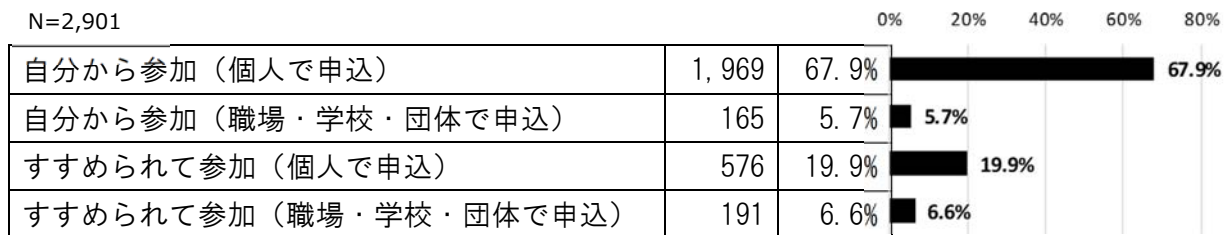
## II アンケート回答者の構成

### 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。(〇はひとつ)

事業参加時の状況は、「自分から参加（個人で申込）」(67.9%)が最も多く、次いで「すすめられて参加（個人で申込）」(19.9%)でした。

年代別では、年代が上がるほど、「自分から参加（個人で申込）」した人が増える傾向が見られていました。また、若い人ほど、職場・学校・団体ですすめられて参加した人の割合が高い傾向も見られていました。





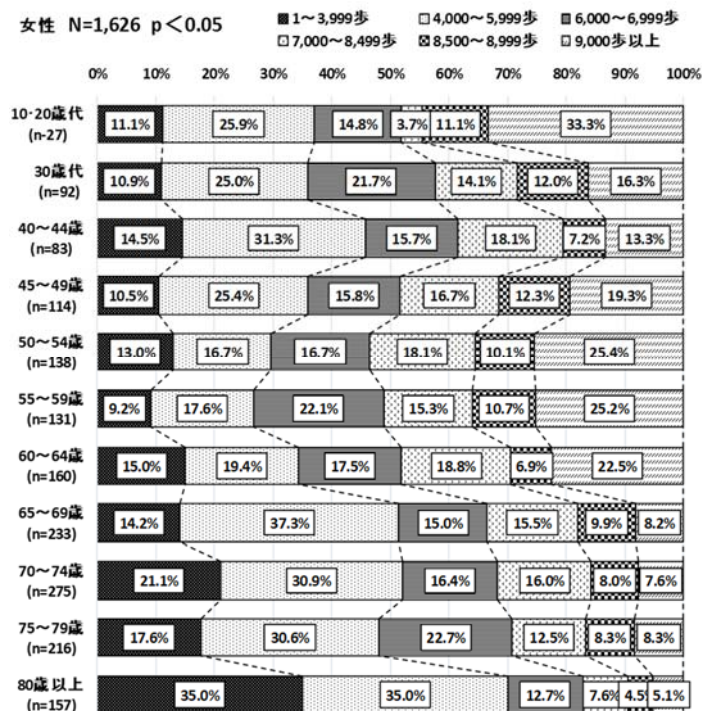
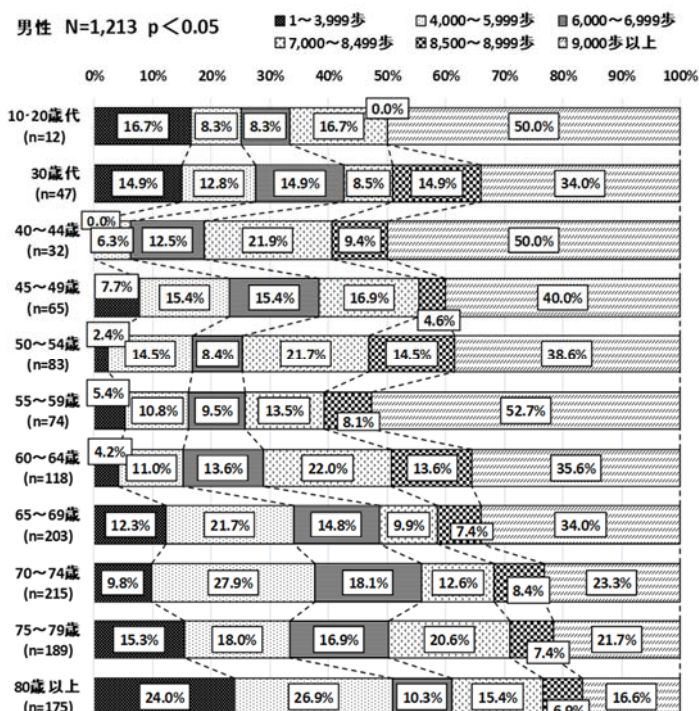
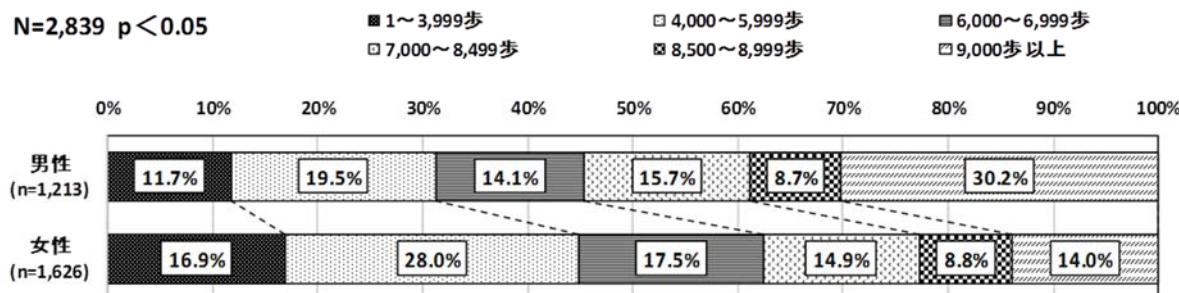
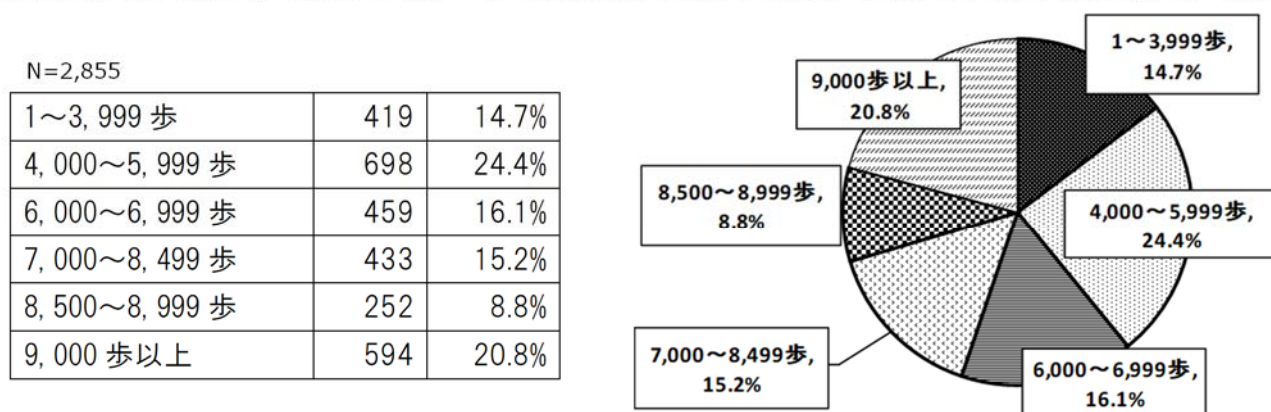
### Ⅲ ウォーキング状況

#### 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)

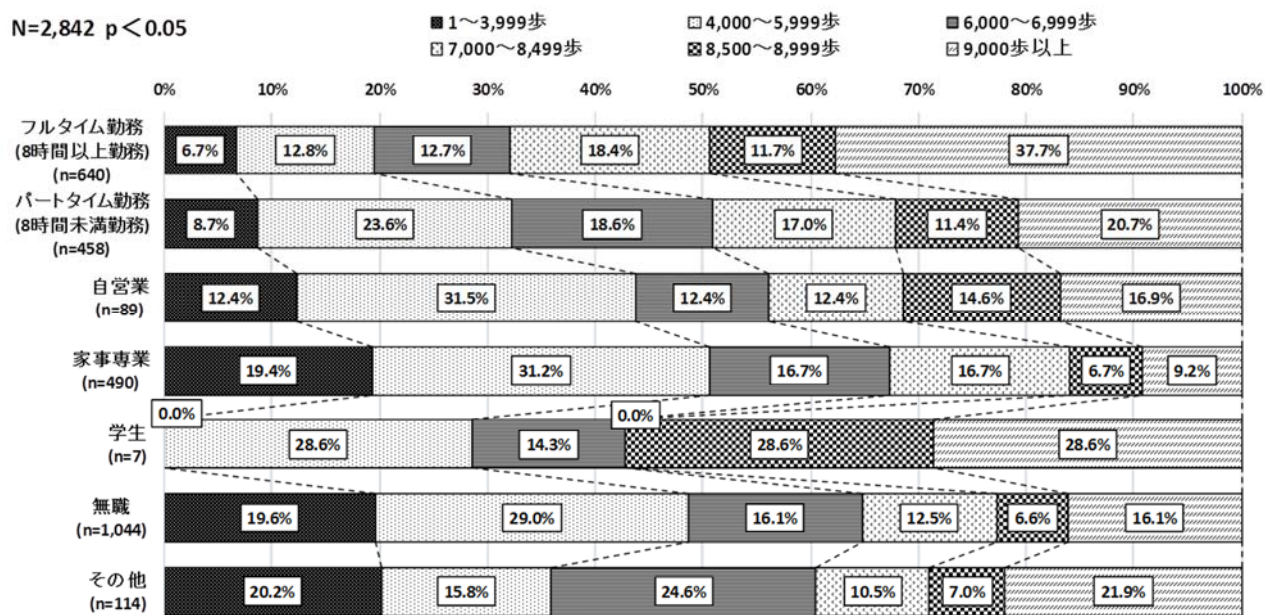
一日平均歩数については、「4,000歩～5,999歩」と回答した人が一番多く、次が「9,000歩以上」でした。男女別では、男性の歩数が多く、年代別では、男性では50歳代までは「9,000歩以上」が最も多くなっていますが、60歳代以降は徐々に減少に転じていました。女性では、歩数は40歳代前半までは減少していたものの、その後、50歳代までは増加し、60歳代以降で減少していました。

職業別では、勤務時間の長い「フルタイム勤務」の人が、「パートタイム」や「自営業」の人より歩数が多い傾向が見られていました。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ていました。

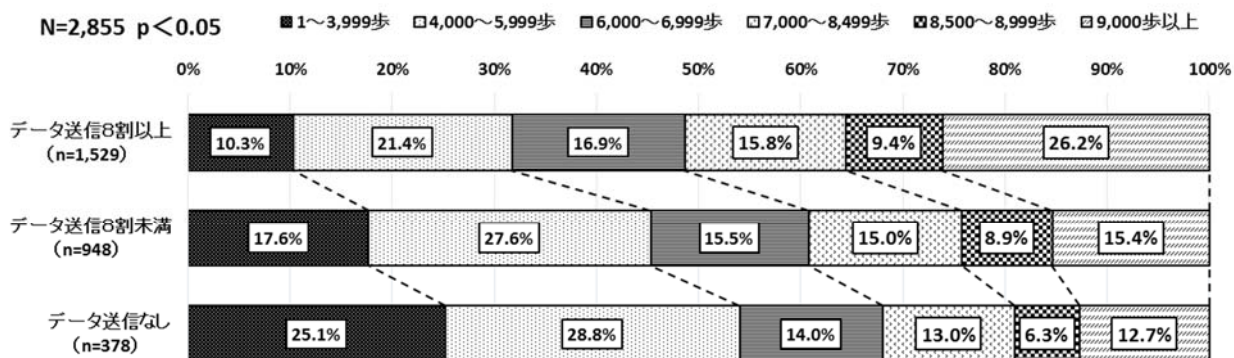


### Ⅲ ウォーキング状況

N=2,842 p<0.05



N=2,855 p<0.05





### Ⅲ ウォーキング状況

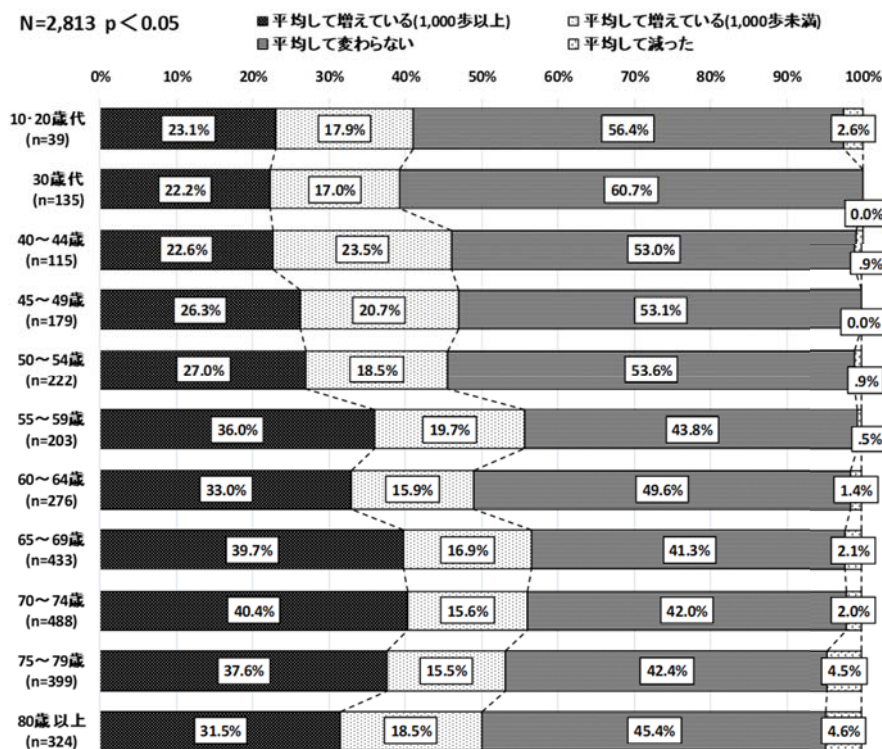
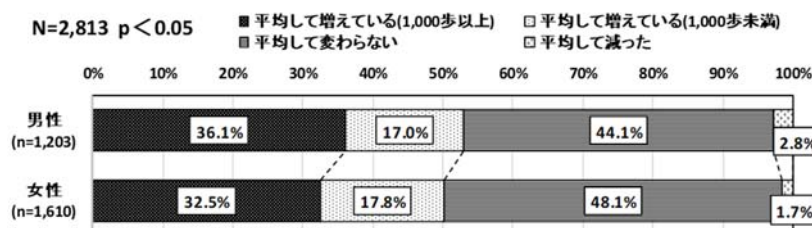
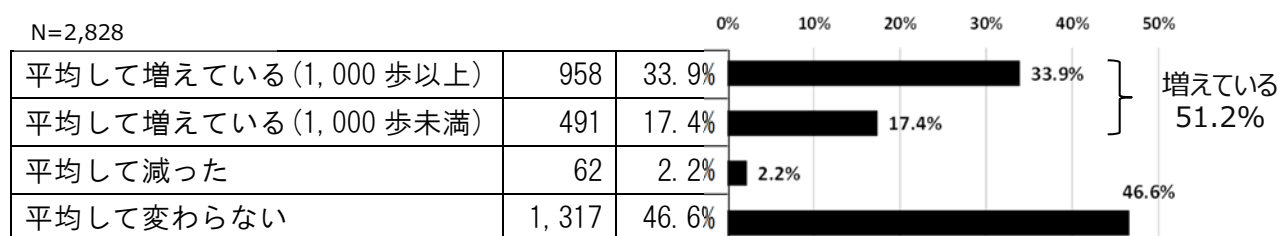
#### 2 「ウォーキングポイント」参加後の一日平均歩数の変化

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)

一日の歩数の変化については、「平均して増えている(「1,000歩以上・未満」を含む)」と回答した人が、半数を超えていました(51.2%)。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33.9%(「平均して増えている(1,000歩以上)」)が達成していました。

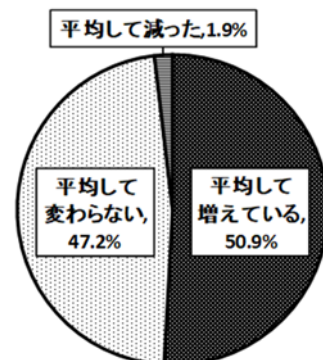
年代別では、どの年代でも、40~50%の人が「平均して増えている」と回答しており、特に、55歳から70歳代までで、1,000歩以上「平均して増えている」と回答した人の割合が高くなっていました。

参加前は「運動をしていなかった」人や「すすめられて参加(個人で申込)」した人でも、半数以上が、一日の歩数が「増えている(「1,000歩以上・未満」を含む)」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。



【参考】「運動していなかった」と回答した人の歩数の変化

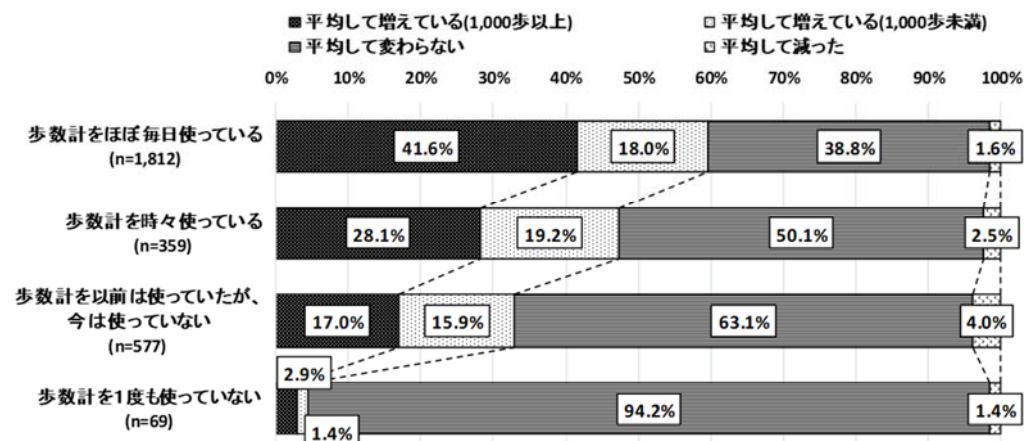
「運動していなかった」と回答した人の事業参加による一日平均歩数の変化 (n=798)



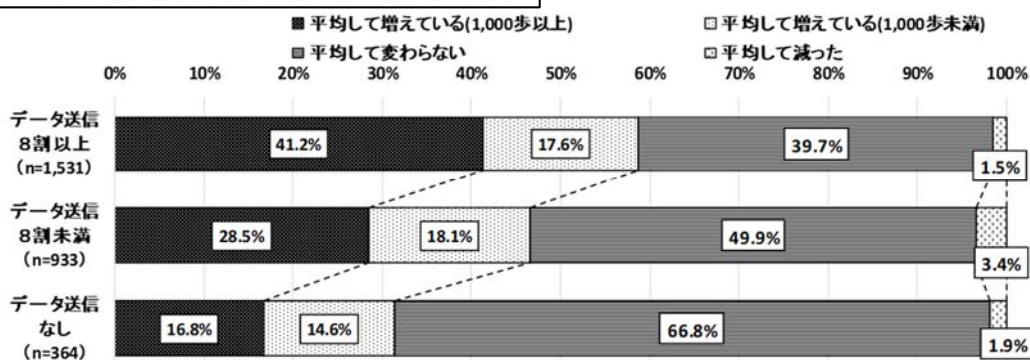
### Ⅲ ウォーキング状況

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

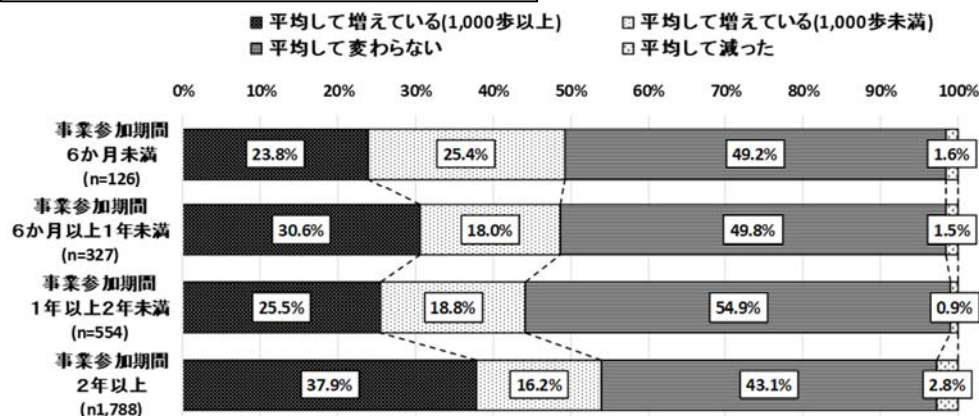
歩数計の使用状況別の歩数変化 N=2,817 p<0.05



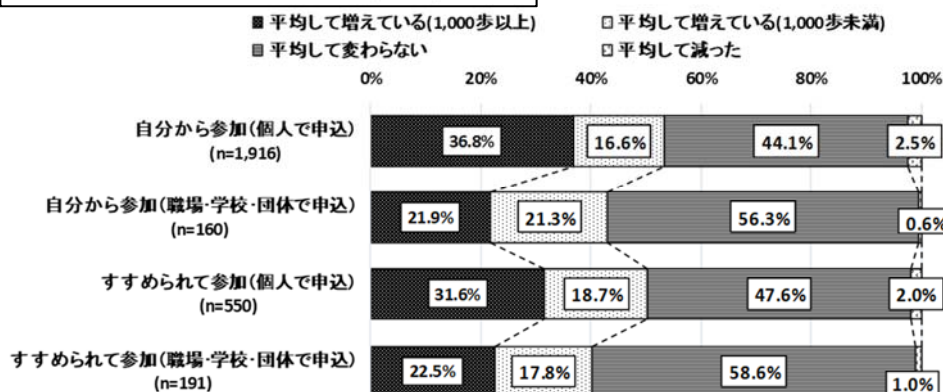
データ送信状況別の歩数の変化 N=2,828 p<0.05



事業参加期間別の歩数変化 N=2,795 p<0.05



参加申込状況別の歩数変化 N=2,817 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70.6%でした。

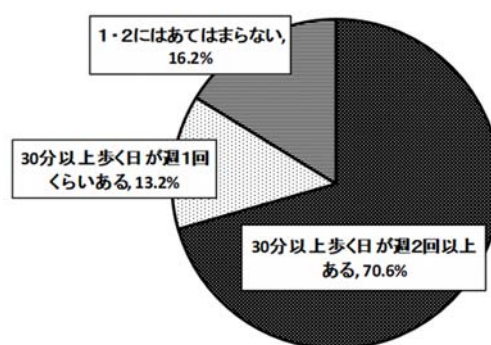
男性では、運動習慣のある人が10～20歳代では50%しかいなかったものの、30～40歳代では70%程に上昇していました。一方、女性では、10～20歳代では約80%の人に運動習慣がありましたが、30～40歳代の子育て世代では60%台に大きく減少していました。

「30分以上歩く日が週2回以上ある」人は、参加前に運動していた人の方が、運動していなかった人より多い傾向が見られていましたが、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、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。

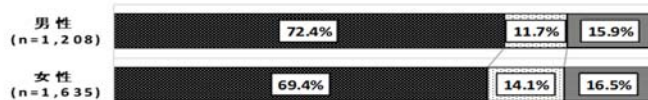
N=2,860

1	30分以上歩く日が週2回以上ある	2,018	70.6%
2	30分以上歩く日が週1回くらいある	378	13.2%
3	1・2にはあてはまらない	464	16.2%

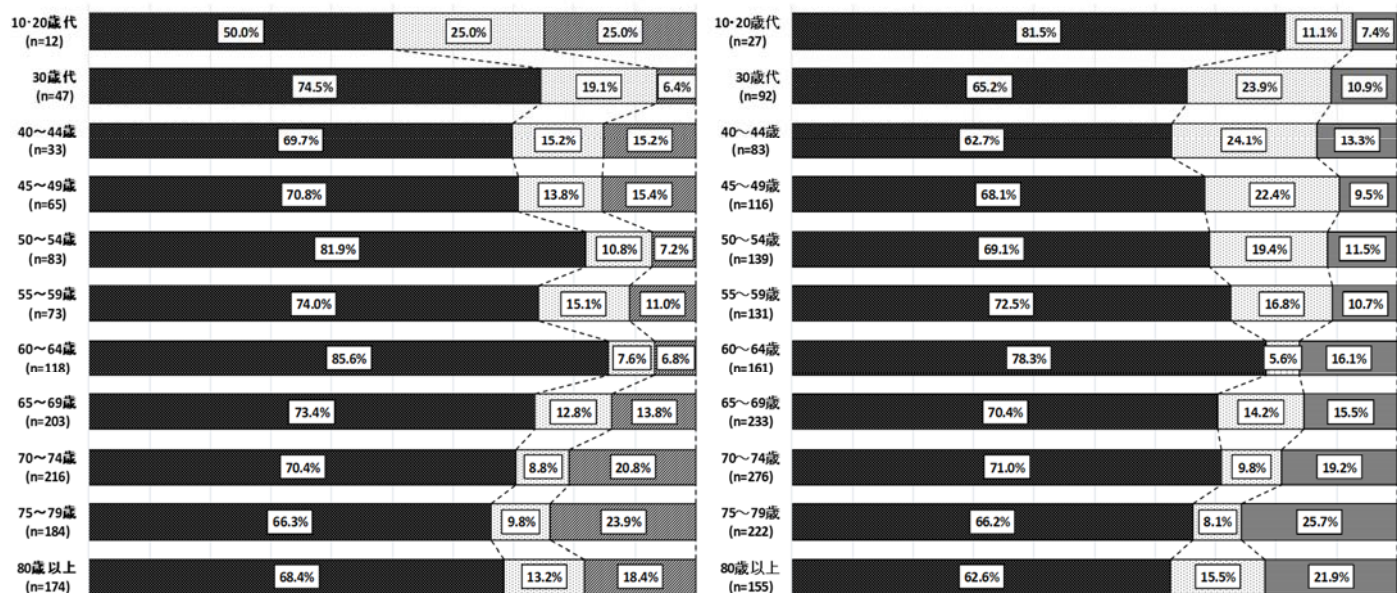


N = 2,843 P = 0.117

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



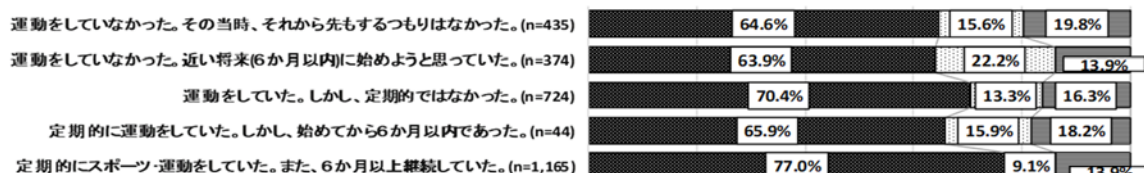
男性 N=1,208 p<0.05 ■ 30分以上歩く日が週2回以上ある □ 30分以上歩く日が週1回くらいある 女性 N=1,635 p<0.05 ■ 30分以上歩く日が週2回以上ある □ 30分以上歩く日が週1回くらいある  
 ■ 1・2にはあてはまらない



【参考】「参加前の運動実施状況」からみた参加後のウォーキング状況

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=2,742 p<0.05

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



### Ⅲ ウォーキング状況

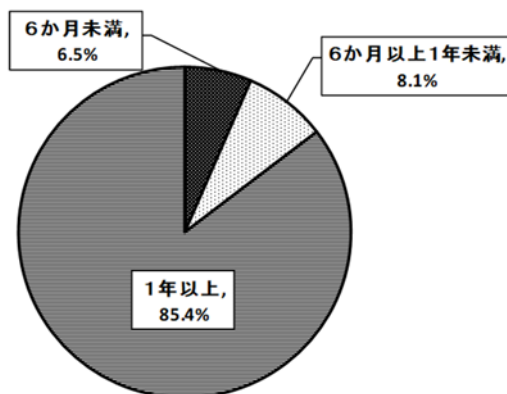
#### 4 ウォーキング状況の継続期間

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）

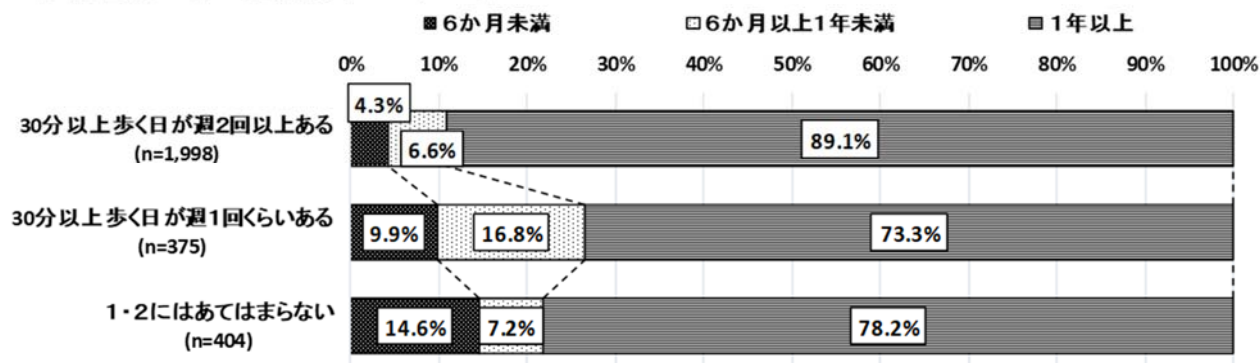
「30分以上歩く日が週2回以上ある」と回答した人（参加者の70.6%）のうち、89.1%が、その状態を「1年以上」継続していました。

N=2,794

6か月未満	182	6.5%
6か月以上1年未満	226	8.1%
1年以上	2,386	85.4%



#### 歩行習慣とその継続期間 N=2,777 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。(○はひとつ)

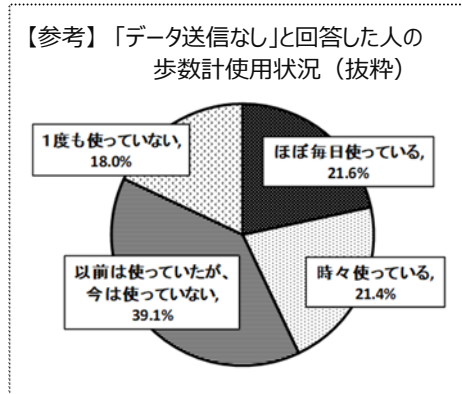
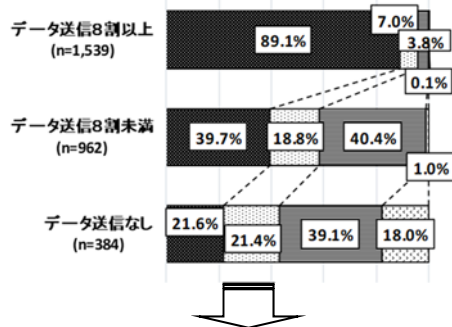
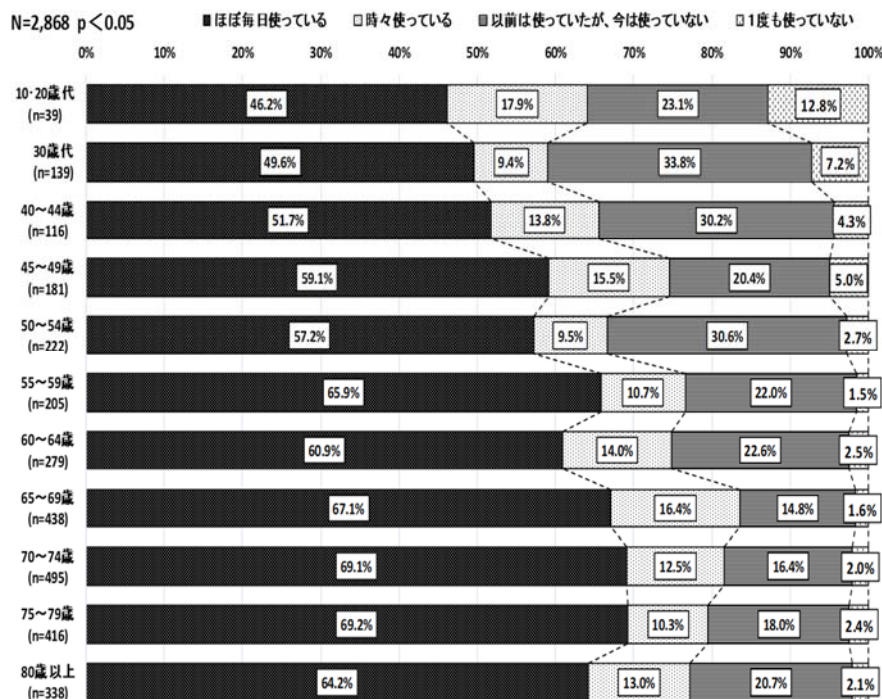
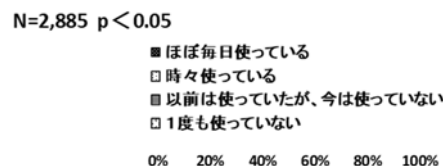
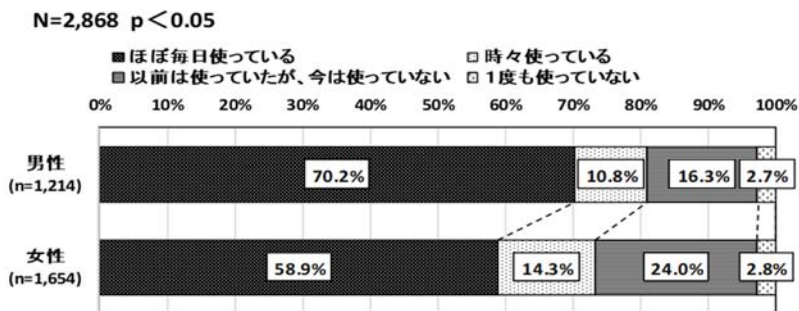
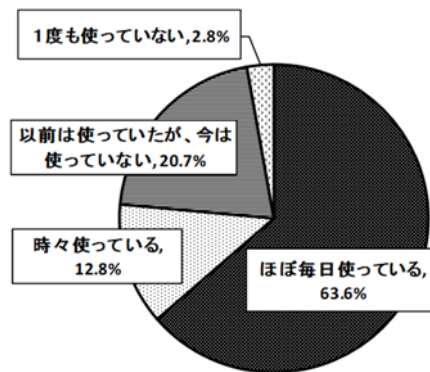
63.6%の人が歩数計を「ほぼ毎日使って」おり、「時々使っている」とあわせると、76.5%の人が歩数計を使っていました。事業開始から期間が経過したこともあり、歩数計を「以前は使っていたが、今は使っていない」人は20.7%でした。

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60歳代までは、年代が上がるほど、使用頻度が高くなる傾向が見られていました。

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43.0%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=2,885

ほぼ毎日使っている	1,836	63.6%	使っている人 76.5%
時々使っている	370	12.8%	
以前は使っていたが、今は使っていない	598	20.7%	
1度も使っていない	81	2.8%	





## IV 「ウォーキングポイント」参加状況

### 2 歩数計の使用期間

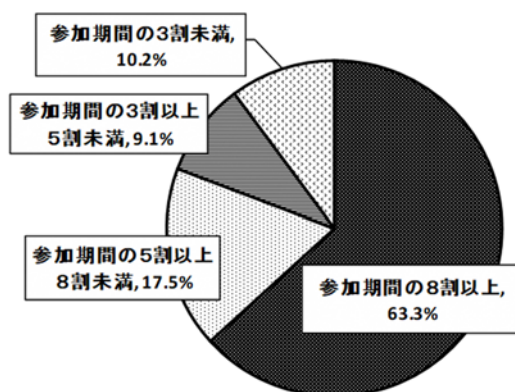
問 16 問 15 で「1. ほぼ毎日使っている」「2. 時々使っている」「3. 以前は使っていたが、今は使っていない」とお答えの方にお伺いします。この事業に参加してから、現在にいたるまでの間（参加期間）、歩数計を使用した期間はどのくらいの割合ですか？（○はひとつ）

歩数計の使用期間は、「参加期間の8割以上」（63.3%）が最も多く、次が「参加期間の5割以上8割未満」（17.5%）でした。

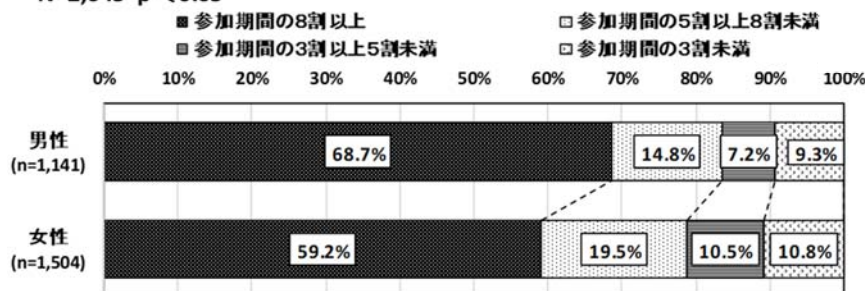
男女別では女性より男性の方が「参加期間の8割以上」と回答した人が多く、年代別では50歳代後半から70歳代で、「参加期間の8割以上」と回答した人が多い傾向が見られていました。

N=2,656

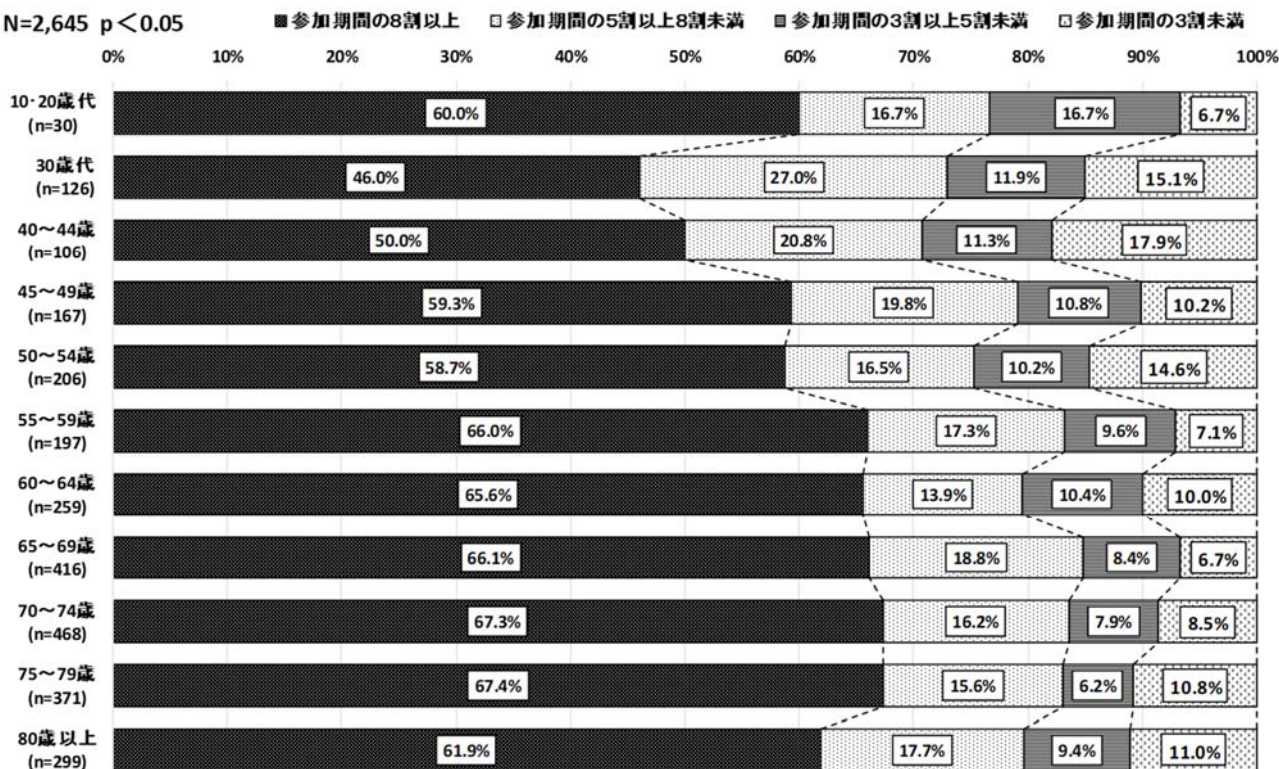
参加期間の8割以上	1,680	63.3%
参加期間の5割以上8割未満	465	17.5%
参加期間の3割以上5割未満	241	9.1%
参加期間の3割未満	270	10.2%



N=2,645 p<0.05



N=2,645 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。

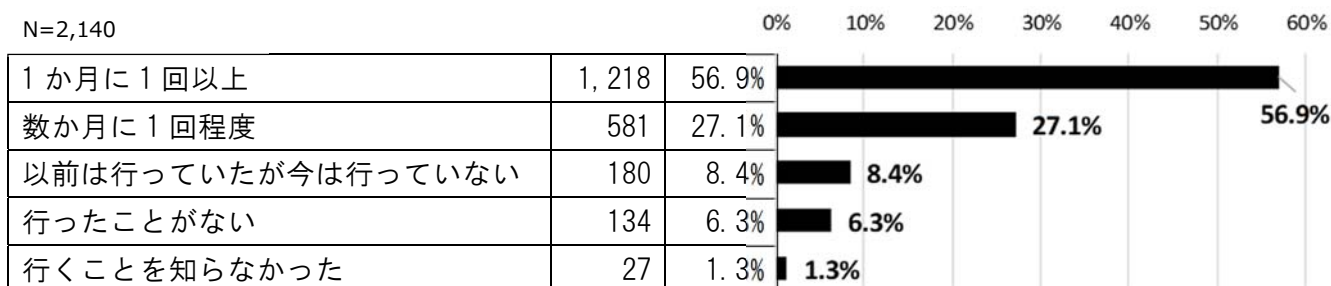
リーダー設置場所で歩数データを送信すると、歩数に応じたポイントが貯まり、パソコンやスマートフォンから歩数データを確認することができます。あなたはリーダー設置場所にどれくらいの頻度で行きますか。

(○はひとつ)

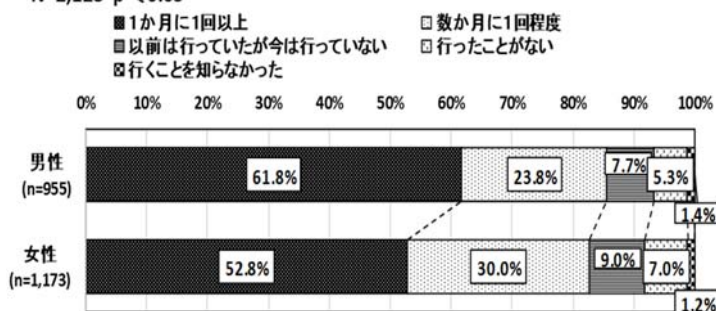
リーダー設置場所に「1か月に1回以上」行くと回答した人は56.9%で、「数か月に1回程度」行くと回答した人は、27.1%でした。(歩数計の歩数データ保存期間：42日)

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ていました。

N=2,140

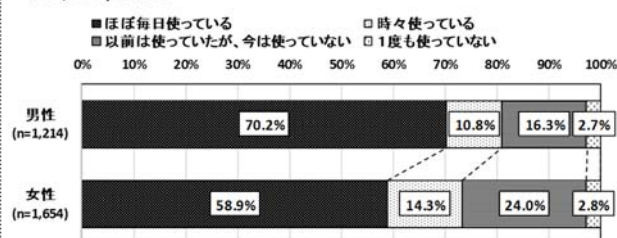


N=2,128 p<0.05

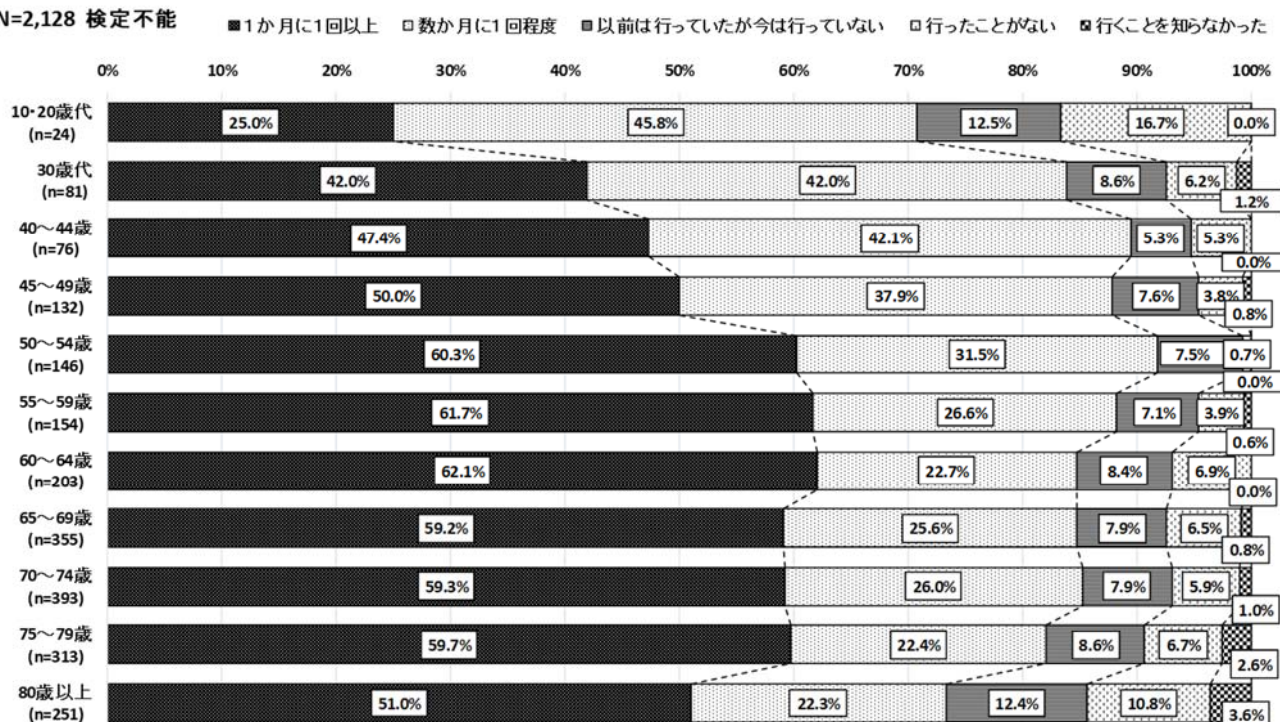


【参考】男女別の歩数計使用状況 (再掲)

N=2,868 p<0.05



N=2,128 検定不能

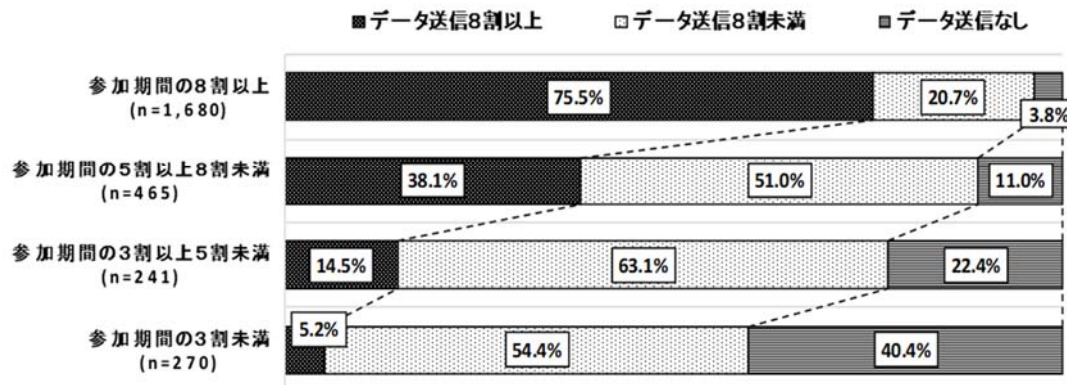


#### IV 「ウォーキングポイント」参加状況

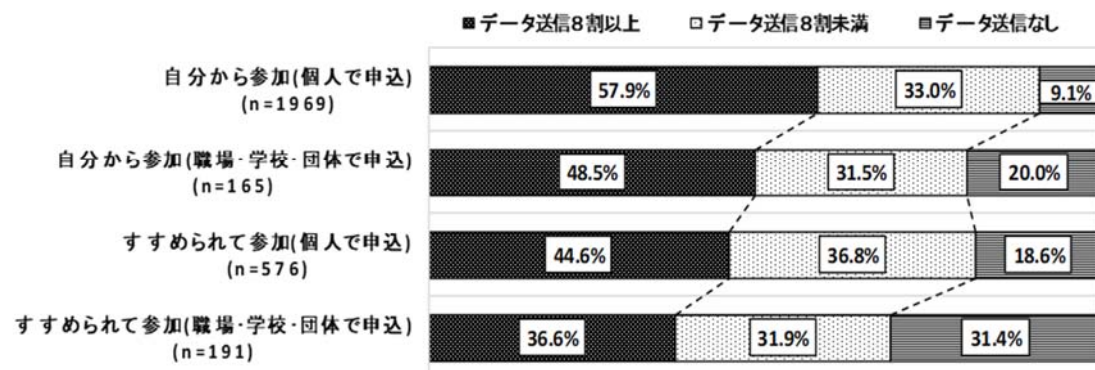
【参考】「歩数計を使用した期間」、「参加申込状況」、「参加後の運動実施状況」からみた歩数データ送信の状況

- ・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も見られていました。
- ・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。

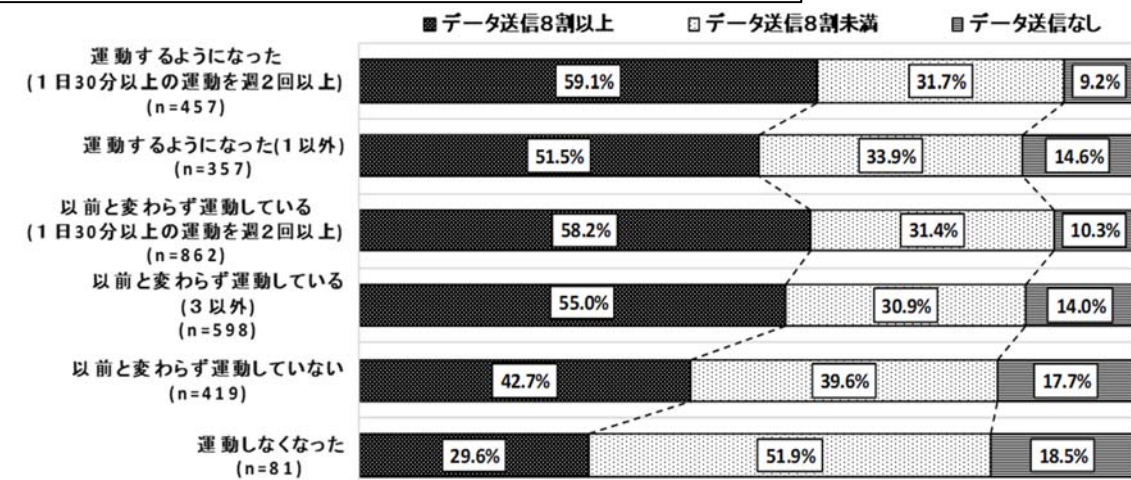
歩数計を使用した期間別の歩数データ送信割合 N=2,656 P<0.05



参加申込状況別の歩数データ送信割合 N=2,901 P<0.05



参加後の運動実施状況別の歩数データ送信割合 N=2,774 P<0.05





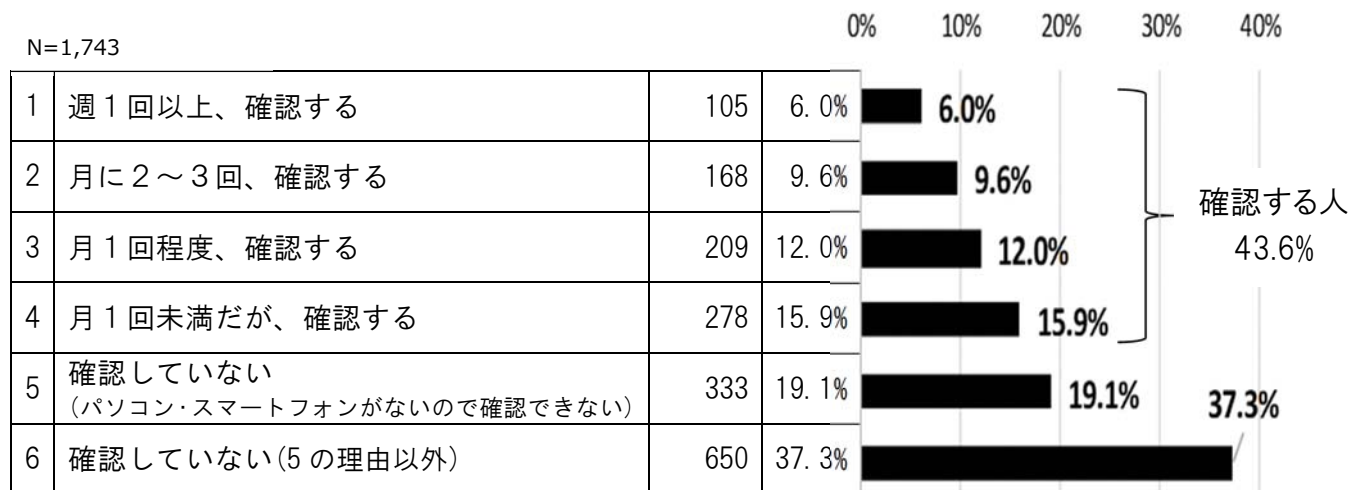
## IV 「ウォーキングポイント」参加状況

### 4 歩数記録等の確認状況

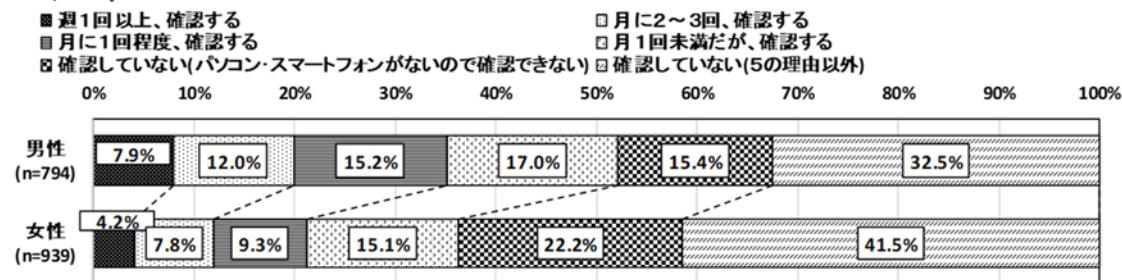
問 18 問 17 で「1. 1か月に1回以上」「2. 数か月に1回程度」とお答えの方にお伺いします。  
パソコンやスマートフォンで歩数データ等をどれくらい確認しますか。(○はひとつ)

歩数データ等を「確認する」人は 43.6% でした。

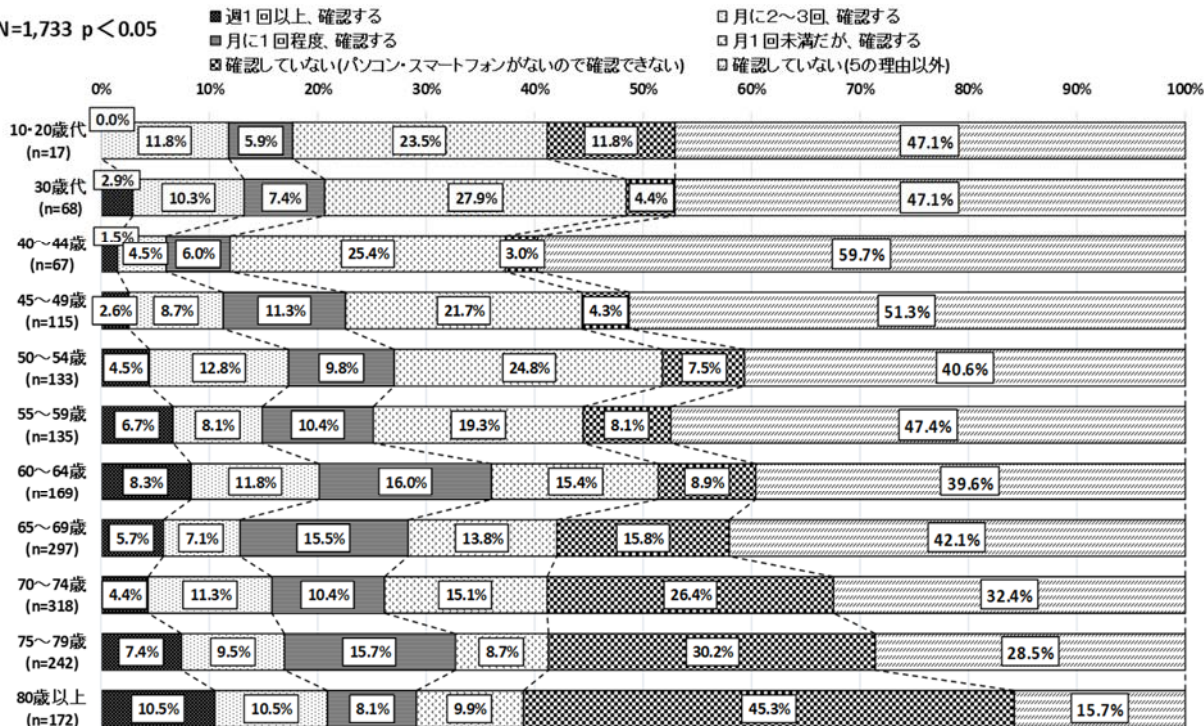
男女別では、男性より女性、年代別では、40歳代以降で年代が上がるほど「確認していない(パソコン・スマートフォンがないので確認できない)」と回答する人が多い傾向が見られていました。



N=1,733 p<0.05



N=1,733 p<0.05



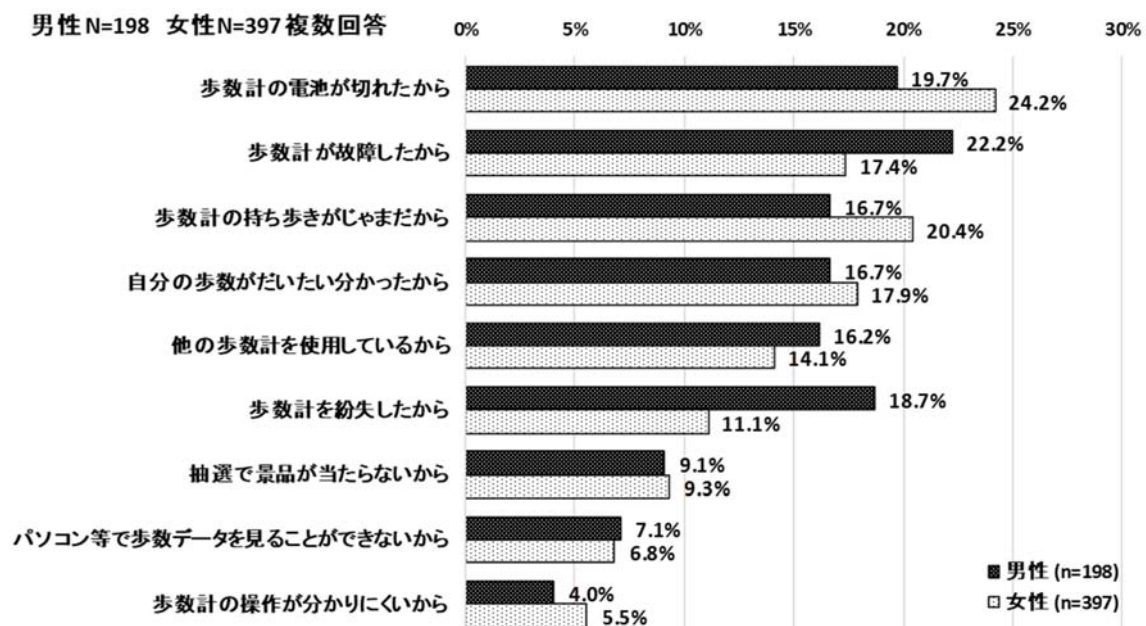
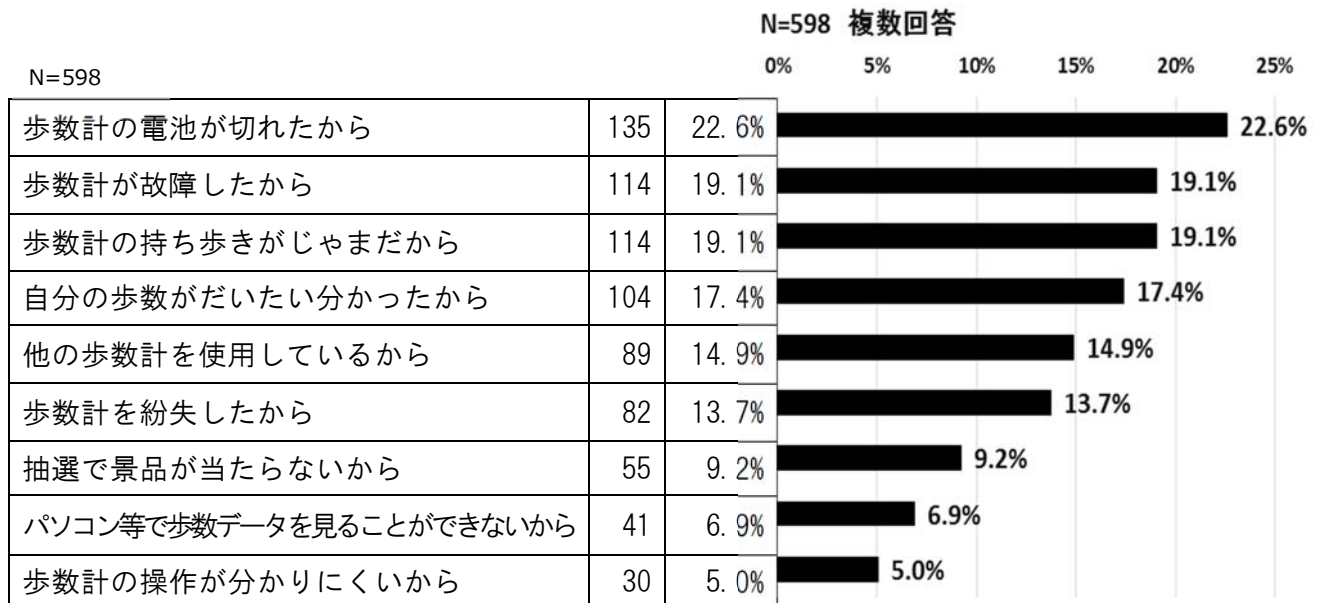
## IV 「ウォーキングポイント」参加状況

### 5 歩数計を使わなくなった理由

問 19 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」(22.6%) が最も多く、次いで「歩数計が故障したから」「歩数計の持ち歩きがじゃまだから」(それぞれ 19.1%) でした。

男女別とも、「歩数計の電池が切れたから」の理由を挙げる人が多く、女性では 1 番目、男性では 2 番目に、挙げられていました。



## 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 20 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70.7%でしたが、参加後に「運動している」人は82.0%と、11.3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29.3%でした。

年代別では、どの年代でも「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ることが分かります。

【参加前】 N=2,783

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。	1,190	42.8%
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。	46	1.7%
運動をしていた。 しかし、定期的ではなかった。	732	26.3%
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。	376	13.5%
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。	439	15.8%

運動していた人 70.7%

運動していなかった人 29.3%

【参加後】 N=2,774

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)	457	16.5%
運動するようになった(1以外)	357	12.9%
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)	862	31.1%
以前と変わらず運動している(3以外)	598	21.6%
以前と変わらず運動していない	419	15.1%
運動しなくなった	81	2.9%

運動するようになった人  
29.3%

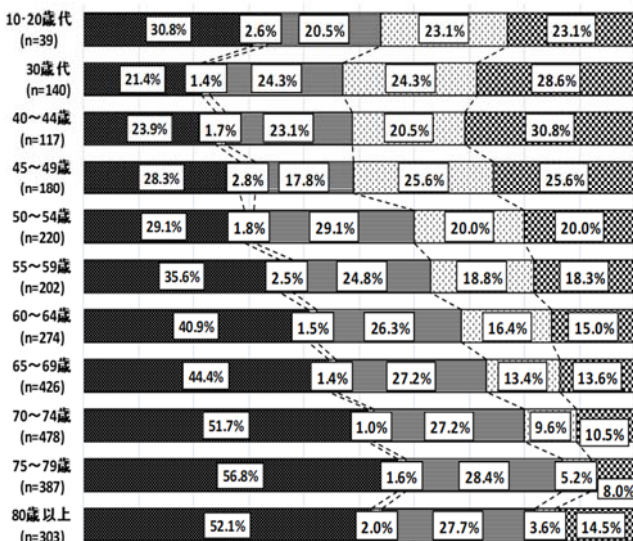
運動している人  
82.0%

運動していない人 18.0%

参加前の運動実施状況 N=2,766 p<0.05

- 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。
- 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。
- ▨ 運動をしていた。しかし、定期的ではなかった。
- 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。

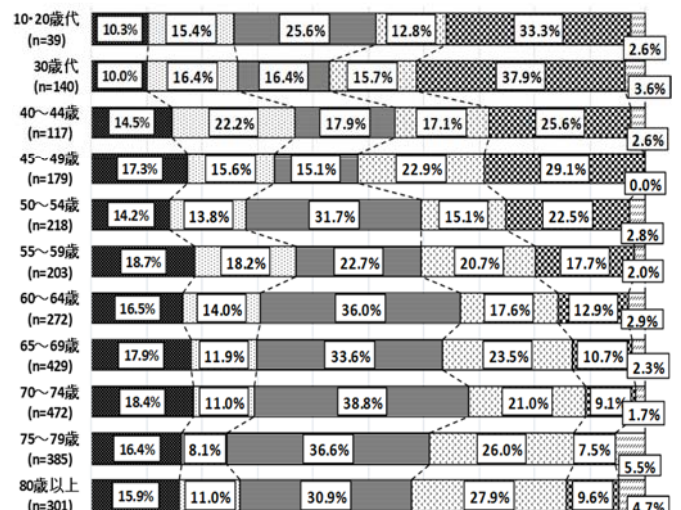
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



参加後の運動実施状況 N=2,755 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

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



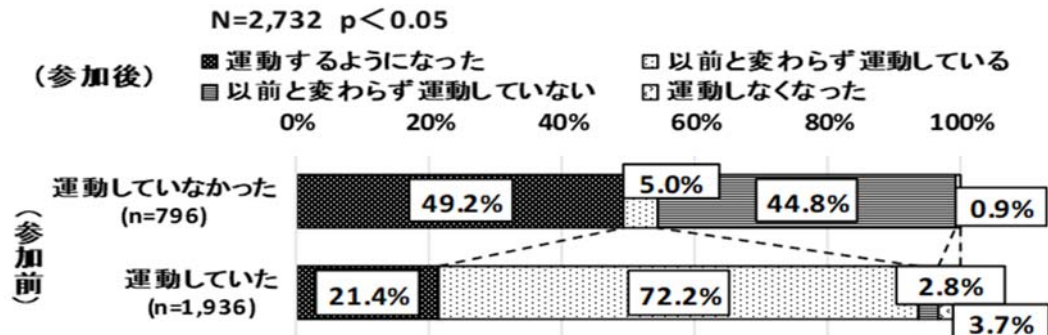


## V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

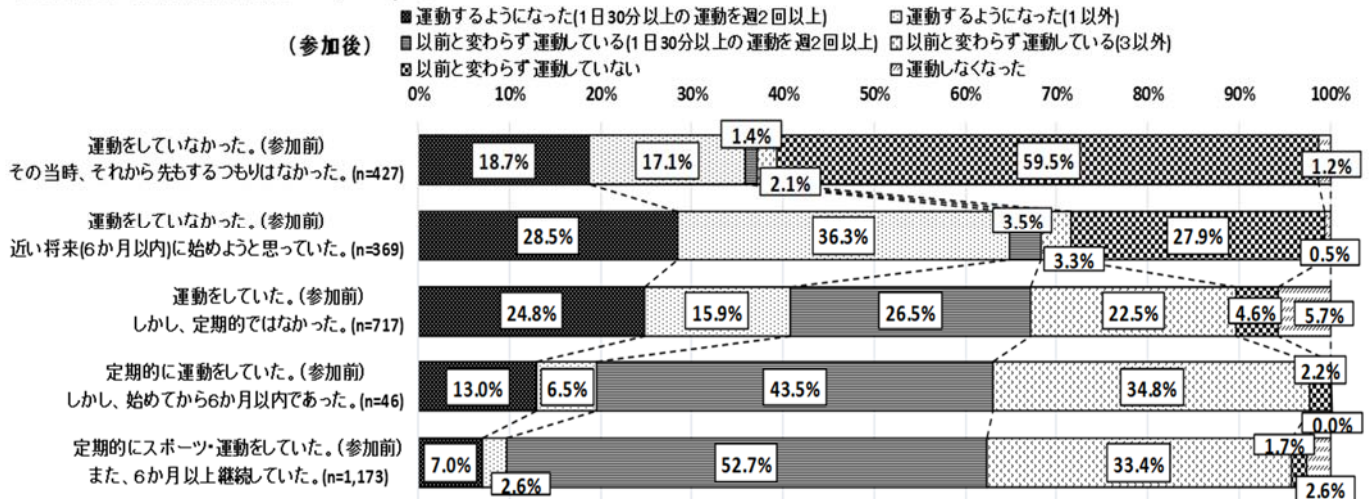
参加前に「運動していなかった」人のうち、参加後に「運動するようになった」人は、49.2%でした。

参加申込状況別では、すすめられて参加した人（個人申込）が、「運動するようになった」人の割合が一番高かったことから、周囲のすすめが、運動習慣の改善に有効であると考えられます。

### 参加前後の運動実施状況(4区分のクロス表)

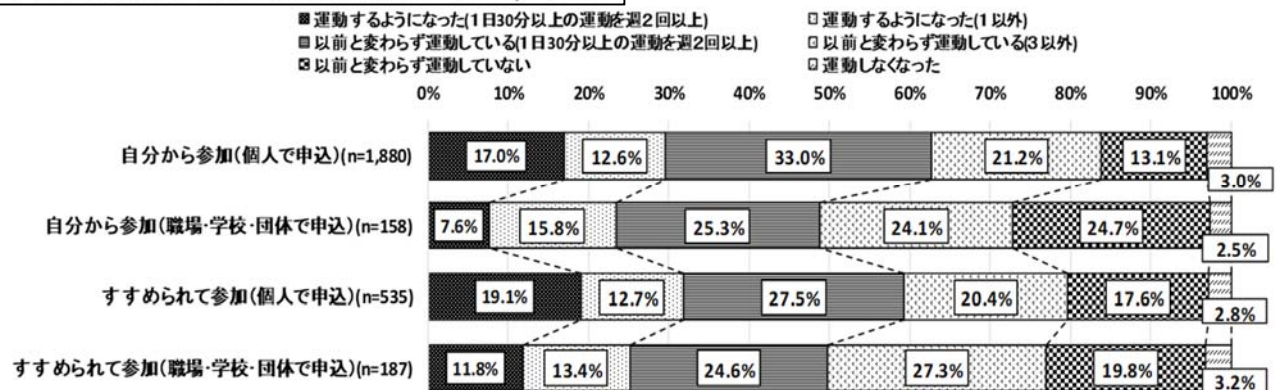


### 参加前後の運動実施状況 N=2,732 p<0.05



### 【参考】「参加申込状況」からみた参加後の運動状況

#### 参加申込状況別の参加後の運動状況 N=2,760 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 参加後の運動実施状況の継続期間

問 21 問 20 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）

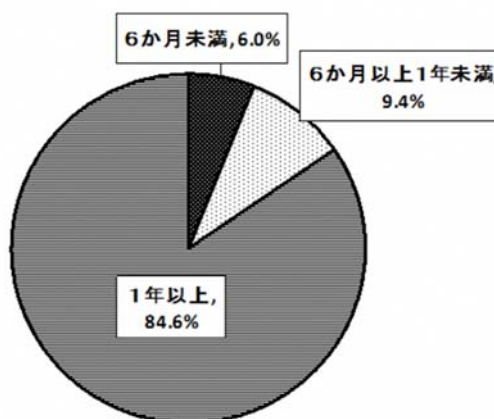
現在の運動実施状況を「1年以上」継続していると回答した人は、84.6%でした。

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。

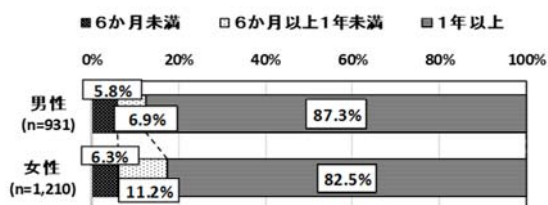
また、「以前と変わらず運動している」回答した人は、90%以上の人がその状態を「1年以上」継続していると回答しており、運動が習慣となっていることが分かりました。

N = 2,153

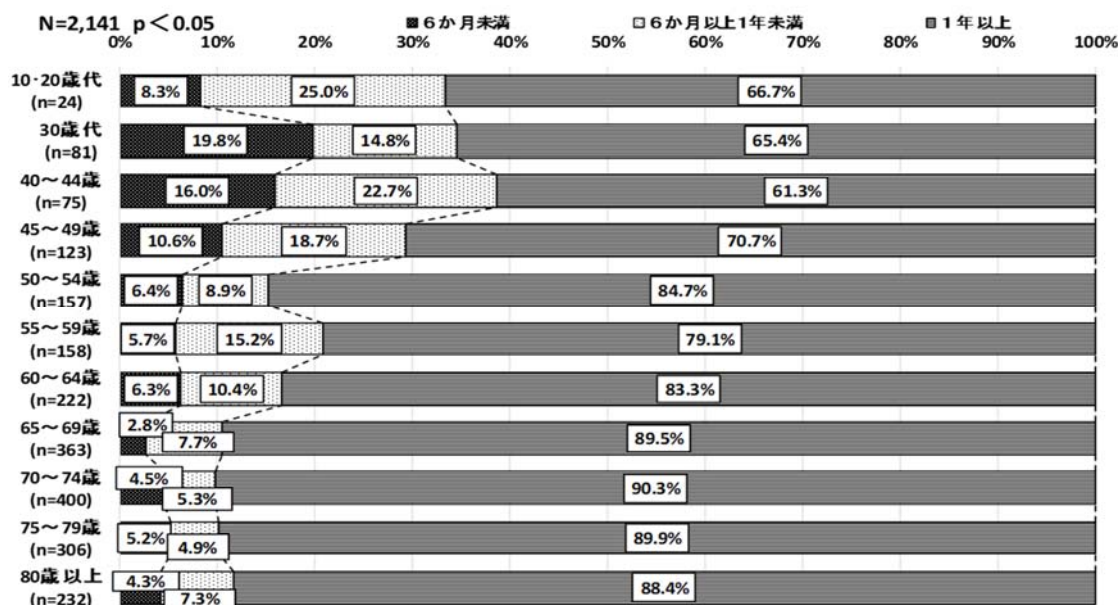
6か月未満	130	6.0%
6か月以上1年未満	202	9.4%
1年以上	1,821	84.6%



N=2,141 p<0.05

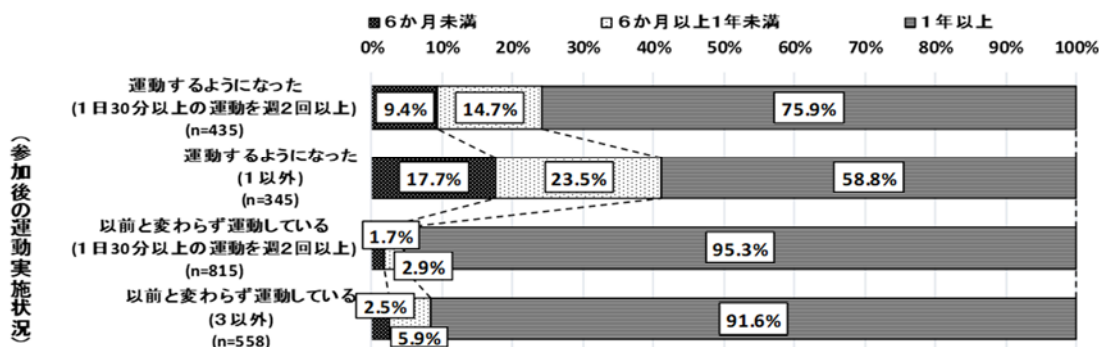


N=2,141 p<0.05



【参考】  
参加後の運動状況と継続期間

参加後の運動実施状況別の継続期間 N=2,153 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

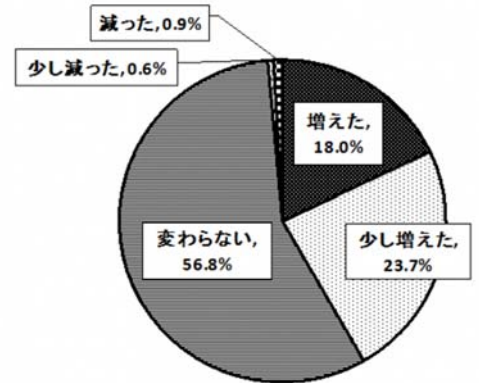
問 22 ウォーキングポイント参加前と比べて、外出頻度に変化はありますか？（○はひとつ）

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、41.7%でした。年代別では、いずれの年代でも30～40%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。そして、歩数計を使う頻度が高い人ほど、外出頻度が増える傾向も見られていました。

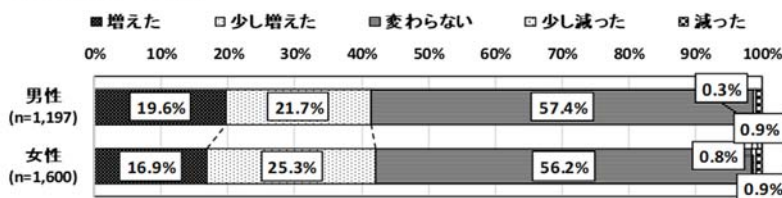
N = 2,813

増えた	505	18.0%
少し増えた	668	23.7%
変わらない	1,599	56.8%
少し減った	16	0.6%
減った	25	0.9%

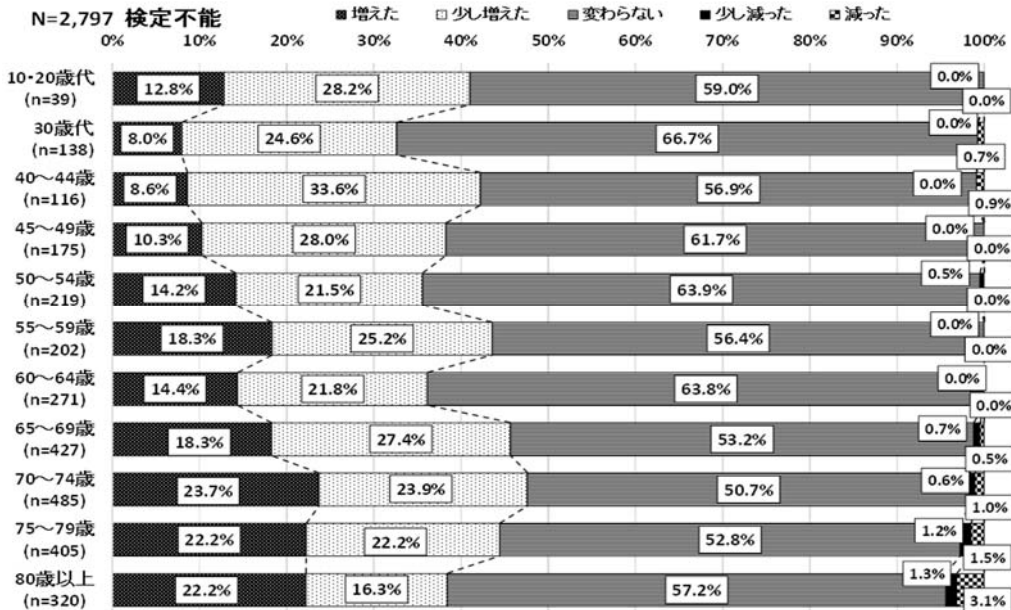
増えた人  
41.7%



N=2,797 p=0.065

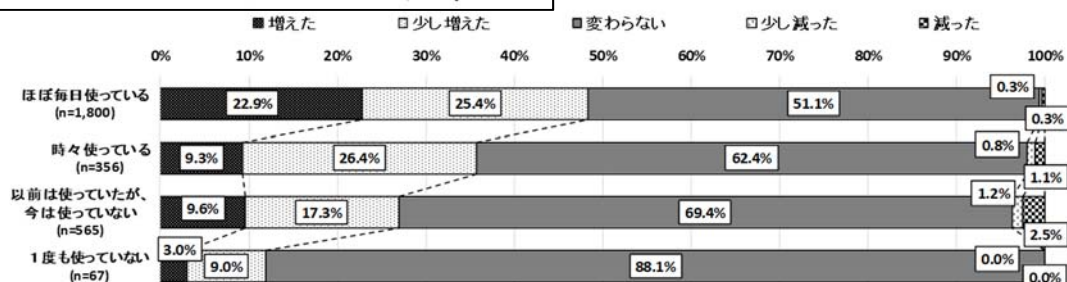


N=2,797 検定不能



【参考】「歩数計の使用状況」からみた外出頻度の変化

歩数計の使用状況別の外出頻度の変化 N=2,788 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

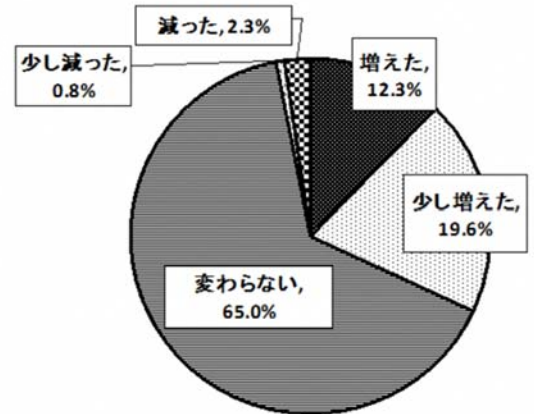
問 23 ウォーキングポイント参加前と比べて、リーダーが設置されている店舗（商店街・チェーン店等）を利用する機会は増えましたか。（○はひとつ）

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、31.9%でした。年代別では、いずれの年代でも30～40%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。そして、歩数計を使う頻度が高い人ほど、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ていました。

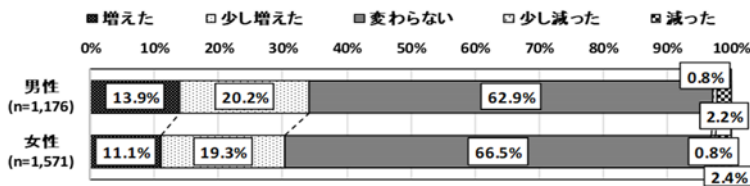
N=2,762

増えた	340	12.3%
少し増えた	542	19.6%
変わらない	1,795	65.0%
少し減った	21	0.8%
減った	64	2.3%

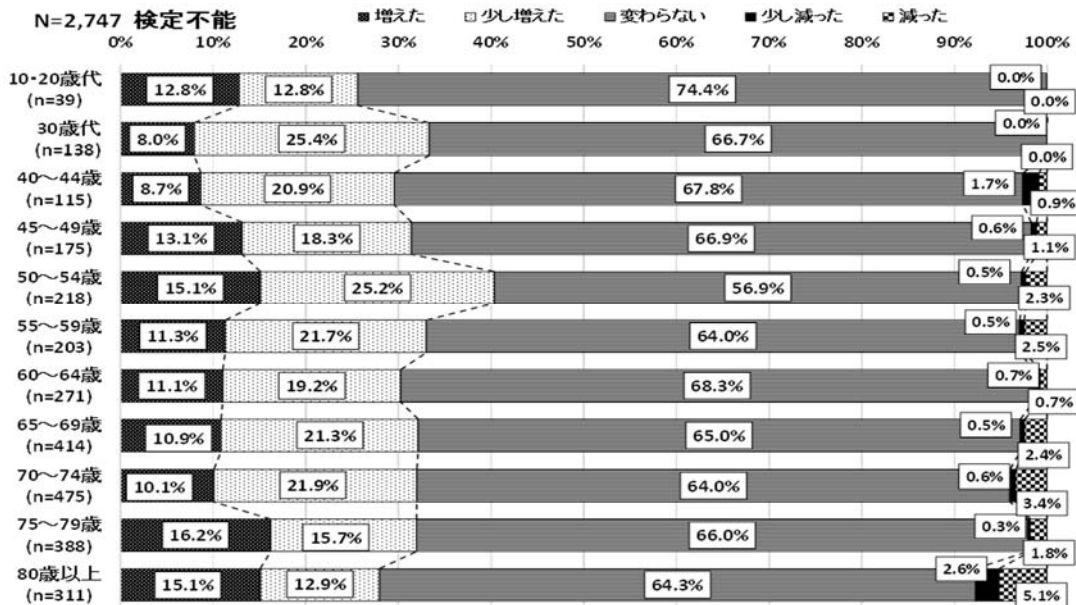
増えた人  
31.9%



N=2,747 p=0.187

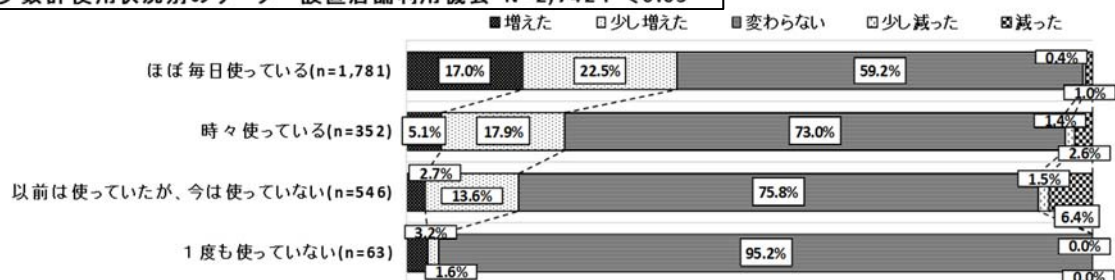


N=2,747 検定不能



【参考】「歩数計の使用状況」からみたリーダー設置店舗利用機会の変化

歩数計使用状況別のリーダー設置店舗利用機会 N=2,742 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 24 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)

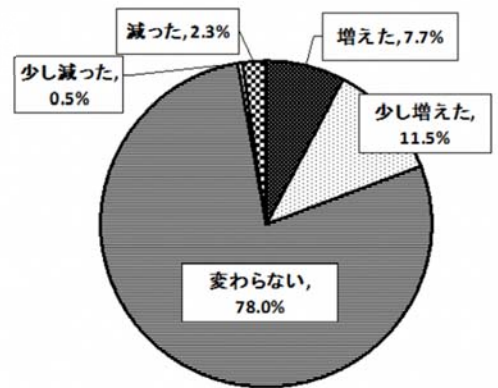
参加前に比べて、参加後にリーダーが設置されているスポーツセンター、地区センター、地域ケアプラザを利用する機会が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答した人は、19.2%でした。

年代別では、いずれの年代でも10%以上の方が「増えた（「少し増えた」を含む）」と回答していました。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る傾向も見られていました。

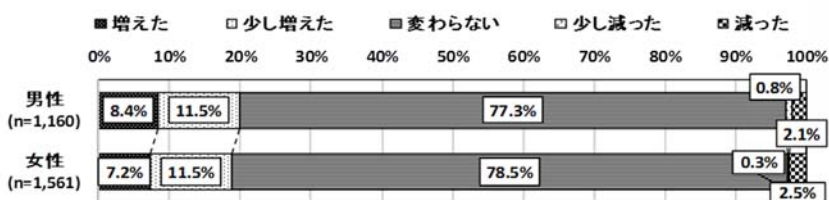
N=2,736

増えた	210	7.7%
少し増えた	315	11.5%
変わらない	2,135	78.0%
少し減った	13	0.5%
減った	63	2.3%

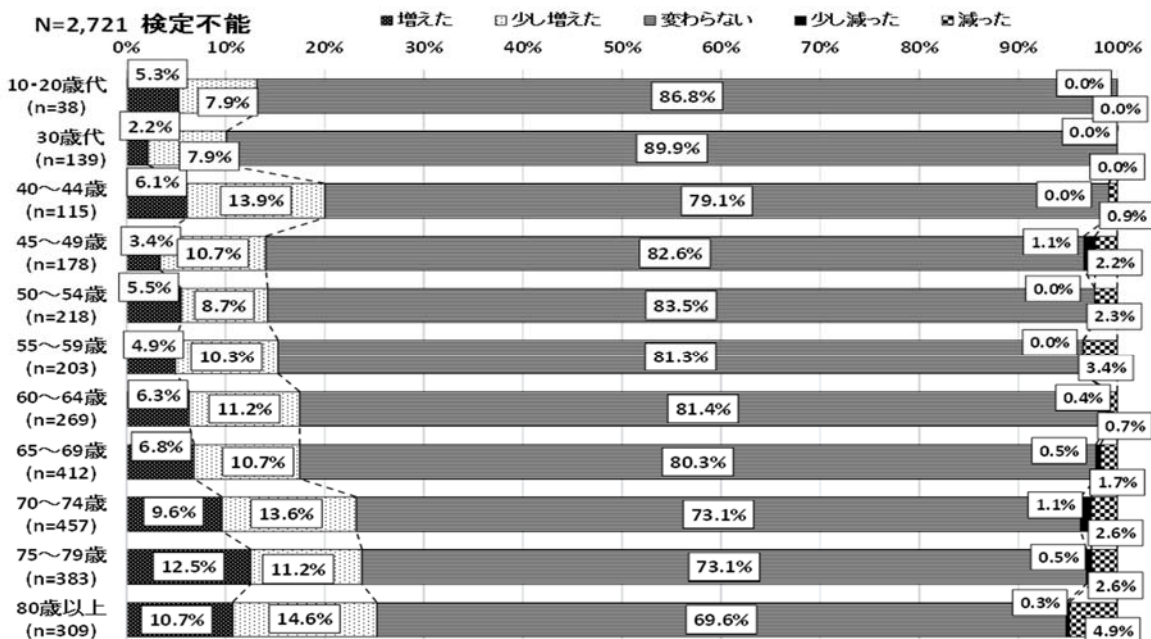
増えた人  
19.2%



N=2,721 p=0.240

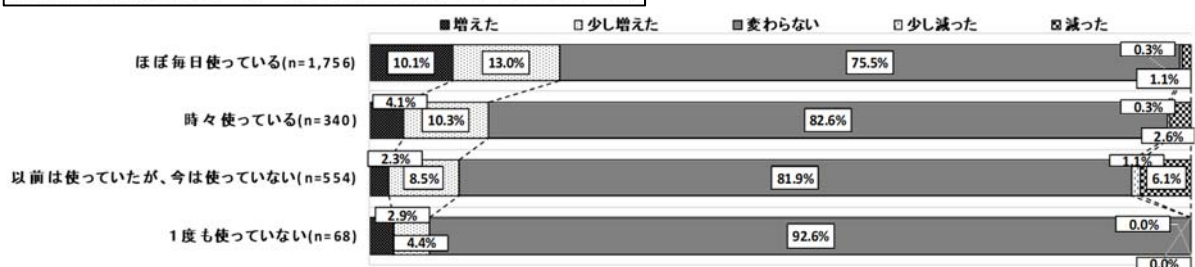


N=2,721 検定不能



【参考】「歩数計の使用状況」からみたリーダー設置施設利用機会の変化

歩数計使用状況別のリーダー設置施設利用機会 N=2,718 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

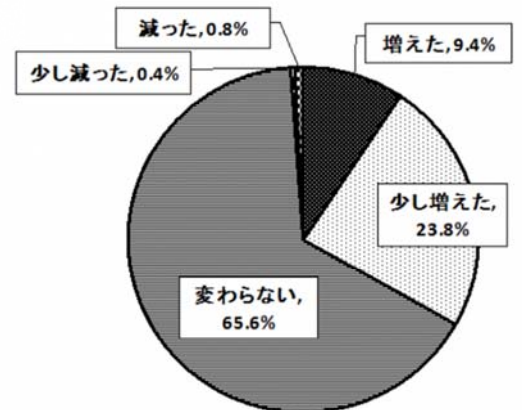
問 25 ウォーキングポイント参加前と比べて、ウォーキングに関連して、周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会は増えましたか。(○はひとつ)

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、33.2%でした。男女別では、男性より女性の方が、「増えた(「少し増えた」を含む)」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る傾向も見られていました。

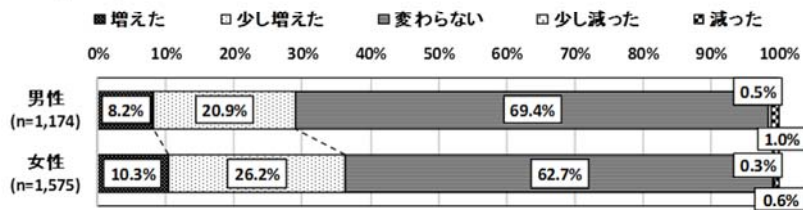
N=2,765

増えた	259	9.4%
少し増えた	659	23.8%
変わらない	1,815	65.6%
少し減った	10	0.4%
減った	22	0.8%

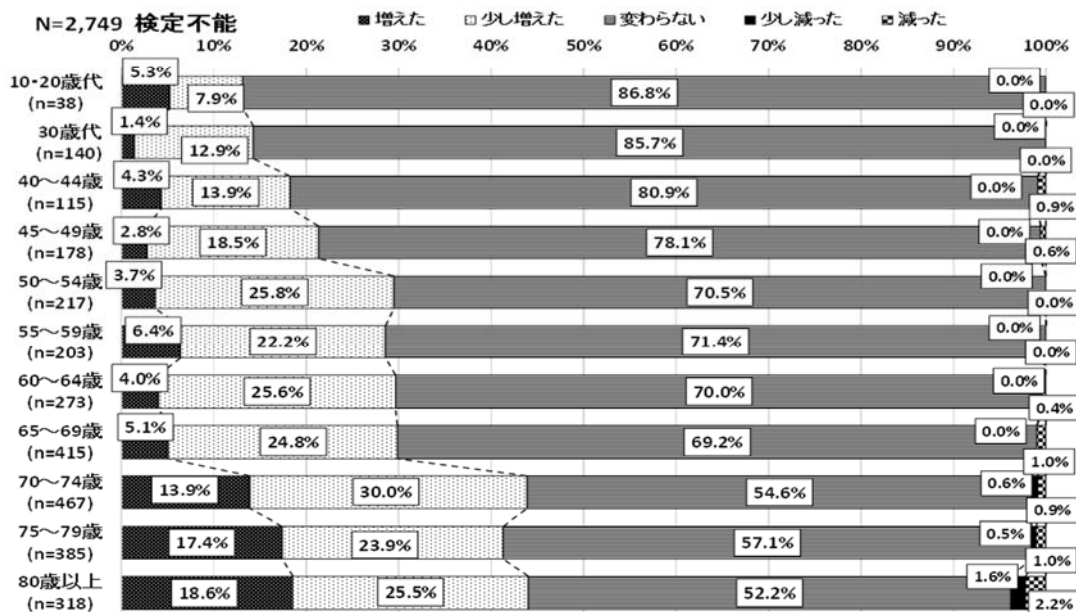
増えた人  
33.2%



N=2,749 p<0.05

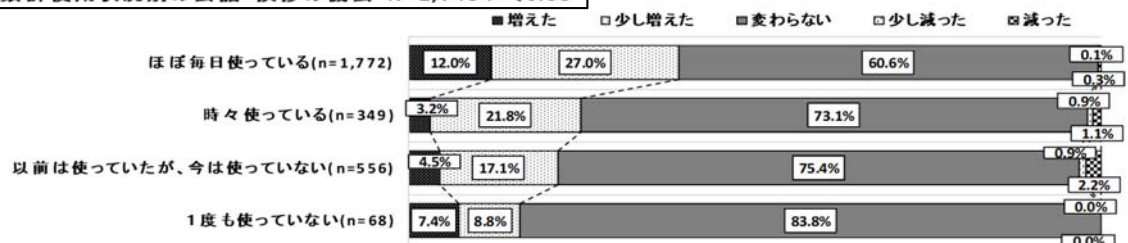


N=2,749 検定不能



【参考】「歩数計の使用状況」からみた会話・挨拶の機会の変化

歩数計使用状況別の会話・挨拶の機会 N=2,745 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 参加後の生活習慣病罹患状況の変化

#### (1) 高血圧

問 26 あなたの生活習慣病罹患状況についてお伺いします。  
 これまで高血圧と診断されたことがありますか？参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

参加後に高血圧と診断されたことが「ある」と回答した人のうち、「数値が改善した（「少し改善した」を含む）」と回答した人は、45.1%でした。また、参加前に高血圧と診断されたことが「あった（服薬は不要だが、生活習慣改善が必要な状態）」と回答した人のうち13.1%、並びに「あった（服薬等が必要な状態）」と回答した人のうち3.8%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。

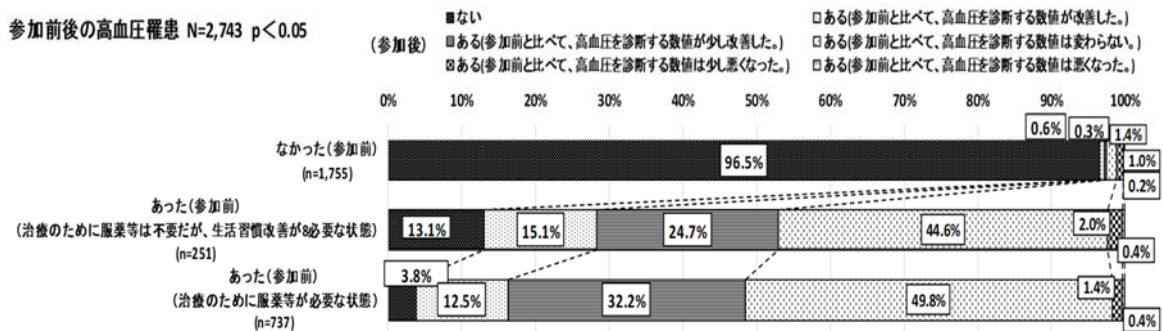
【参加前】 N = 2,810

なかった	1,804	64.2%
あった（治療のために服薬等は不要だが、生活習慣改善が必要な状態）	257	9.1%
あった（治療のために服薬等が必要な状態）	749	26.7%

【参加後】 N = 2,755

ない	1,765	64.1%	
ある（参加前と比べて、高血圧を診断する数値が改善した。）	140	5.1%	改善した人 45.1%
ある（参加前と比べて、高血圧を診断する数値が少し改善した。）	306	11.1%	
ある（参加前と比べて、高血圧を診断する数値は変わらない。）	504	18.3%	変わらない人 50.9%
ある（参加前と比べて、高血圧を診断する数値は少し悪くなった。）	32	1.2%	悪くなった人 4.0%
ある（参加前と比べて、高血圧を診断する数値は悪くなった。）	8	0.3%	

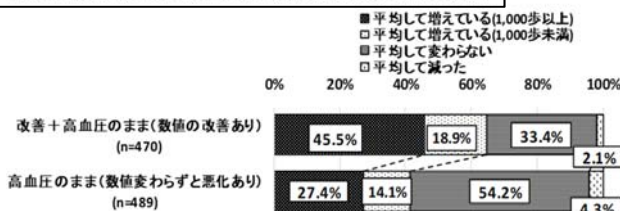
参加前後の高血圧罹患 N=2,743 p<0.05



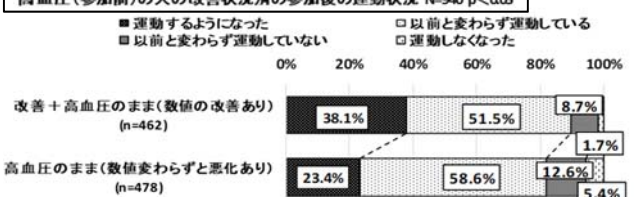
#### 【参考】「高血圧の改善状況」からみた歩数の変化や参加後の運動状況

・多く歩くようになった（歩数が増えている）人や、運動するようになった人ほど、高血圧が改善していました。

高血圧（参加前）の人の参加後の改善状況別の歩数の変化 N=959 p<0.05



高血圧（参加前）の人の改善状況別の参加後の運動状況 N=940 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
高血圧症有病者	全体	20.2%	40.1%	59.3%	72.3%
	男性	35.0%	56.0%	66.9%	73.1%
	女性	11.9%	31.2%	53.6%	71.7%

## V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

### (2) 糖尿病

問 27 これまで糖尿病と診断されたことがありますか？参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

参加後に糖尿病と診断されたことが「ある」と回答した人のうち、「数値が改善した（「少し改善した」を含む）」と回答した人は、43.0%でした。また、参加前に糖尿病と診断されたことが「あった（服薬は不要だが、生活習慣改善が必要な状態）」と回答した人のうち 12.9%、並びに「あった（服薬が必要な状態）」と回答した人のうち 2.1%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。

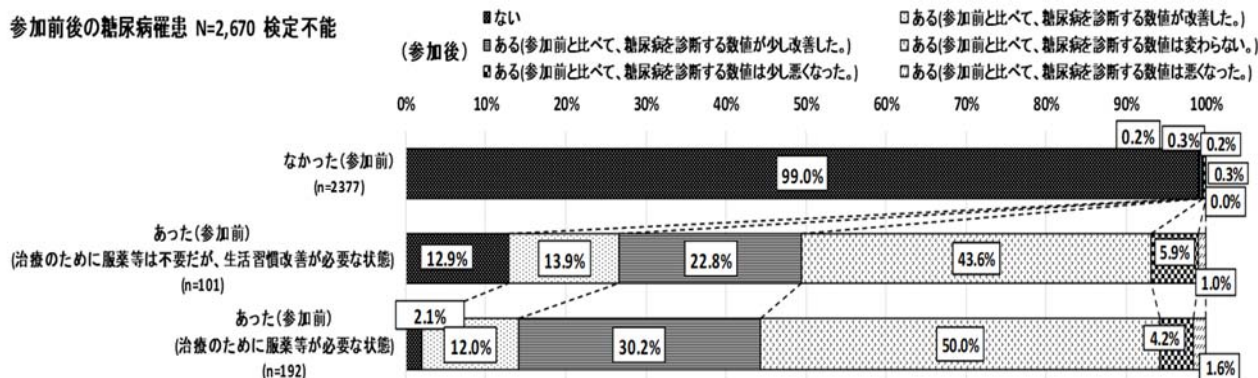
【参加前】 N = 2,792

なかった	2,489	89.1%
あった（治療のために服薬等は不要だが、生活習慣改善が必要な状態）	104	3.7%
あった（治療のために服薬等が必要な状態）	199	7.1%

【参加後】 N = 2,677

ない	2,375	88.7%	
ある（参加前と比べて、糖尿病を診断する数値が改善した。）	43	1.6%	改善した人 43.0%
ある（参加前と比べて、糖尿病を診断する数値が少し改善した。）	87	3.2%	
ある（参加前と比べて、糖尿病を診断する数値は変わらない。）	146	5.5%	変わらない人 48.3%
ある（参加前と比べて、糖尿病を診断する数値は少し悪くなった。）	21	0.8%	悪くなった人 8.6%
ある（参加前と比べて、糖尿病を診断する数値は悪くなった。）	5	0.2%	

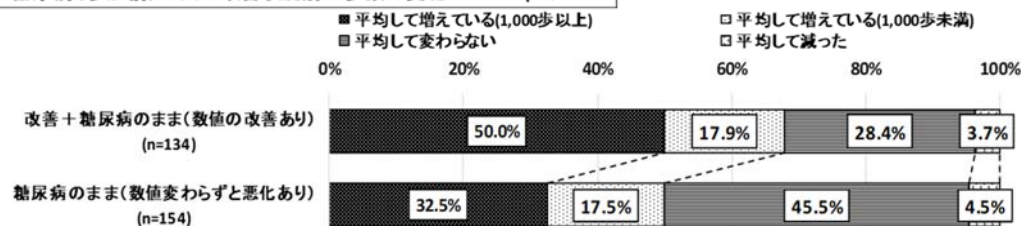
参加前後の糖尿病罹患 N=2,670 検定不能



#### 【参考】「糖尿病の改善状況」からみた歩数の変化

・多く歩くようになった（歩数が増えている）人ほど、糖尿病が改善していました。

糖尿病（参加前）の人の改善状況別の歩数の変化 N=288 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
糖尿病の指摘の有無	全体	6.6%	12.8%	18.8%	20.5%
	男性	5.9%	21.4%	25.3%	24.4%
	女性	7.0%	8.1%	14.0%	17.3%

## V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

### (3) 脂質異常症（高脂血症）

問 28 これまで脂質異常症（高脂血症）と診断されたことがありますか？参加前後でそれぞれお答えください。  
（○はひとつ）

参加後に脂質異常症と診断されたことが「ある」と回答した人のうち、「数値が改善した（「少し改善した」を含む）」と回答した人は、43.6%でした。また、参加前に脂質異常症と診断されたことが「あった（服薬は不要だが、生活習慣改善が必要な状態）」と回答した人のうち14.8%、並びに「あった（服薬等が必要な状態）」と回答した人のうち3.8%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。

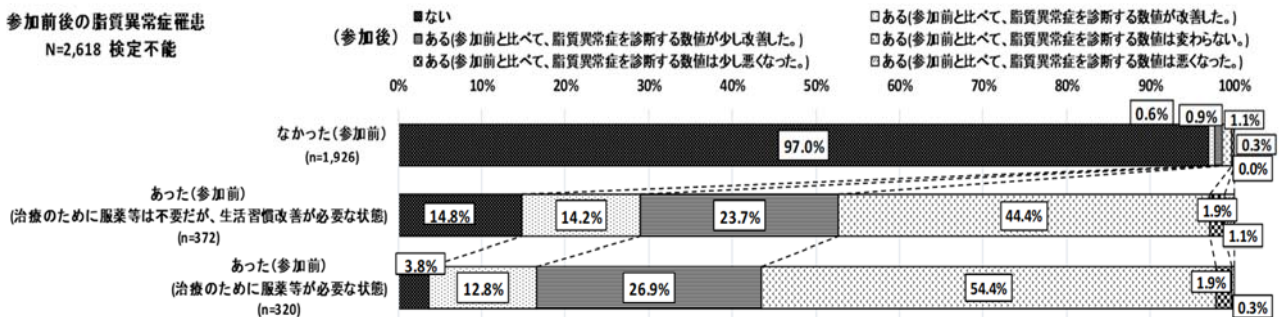
【参加前】 N=2,799

なかった	2,074	74.1%
あった（治療のために服薬等は不要だが、生活習慣改善が必要な状態）	393	14.0%
あった（治療のために服薬等が必要な状態）	332	11.9%

【参加後】 N=2,634

ない	1,941	73.7%	
ある（参加前と比べて、脂質異常症(高脂血症)を診断する数値が改善した。）	107	4.1%	改善した人 43.6%
ある（参加前と比べて、脂質異常症(高脂血症)を診断する数値が少し改善した。）	195	7.4%	
ある（参加前と比べて、脂質異常症(高脂血症)を診断する数値は変わらない。）	367	13.9%	変わらない人 53.0%
ある（参加前と比べて、脂質異常症(高脂血症)を診断する数値は少し悪くなった。）	19	0.7%	
ある（参加前と比べて、脂質異常症(高脂血症)を診断する数値は悪くなった。）	5	0.2%	悪くなった人 3.5%

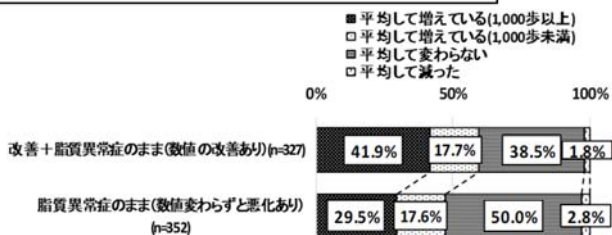
参加前後の脂質異常症罹患  
N=2,618 検定不能



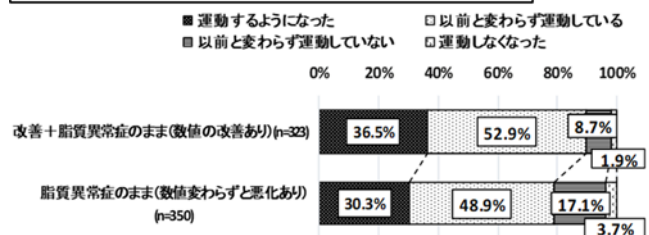
#### 【参考】「脂質異常症の改善状況」からみた歩数の変化や参加後の運動状況

・多く歩くようになった（歩数が増えている）人や、運動するようになった人ほど、脂質異常症が改善していました。

脂質異常症(参加前)の人の参加後の改善状況別の歩数の変化 N=679 p<0.05



脂質異常症(参加前)の人の改善状況別の参加後の運動状況 N=673 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
脂質異常症が疑われる人	全体	6.2%	17.0%	28.0%	32.9%
	男性	12.7%	23.9%	30.3%	28.9%
	女性	2.6%	13.2%	26.3%	36.2%



## 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 29 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、参加前は23.4%でしたが、参加後は19.5%でした。

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、13.1%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。

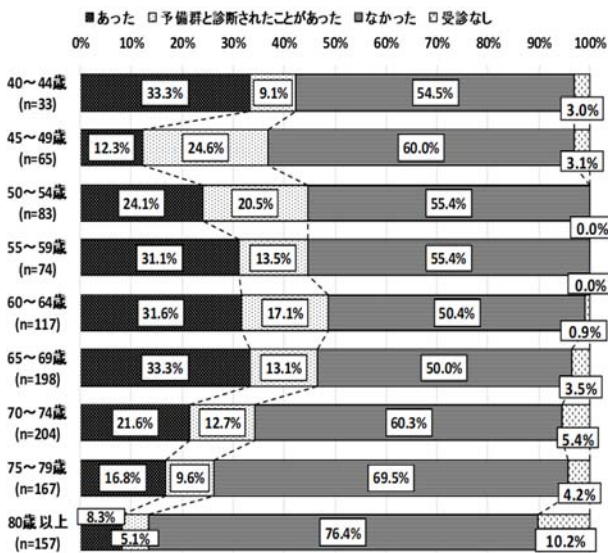
【参加前】 N = 2,511

あった	349	13.9%	} 23.4%
予備群と診断されたことがあった	238	9.5%	
なかった	1,777	70.8%	} 19.5%
受診なし	147	5.9%	

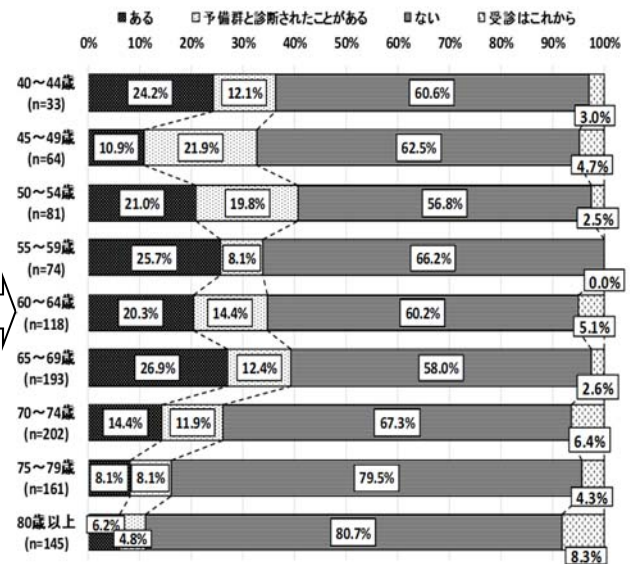
【参加後】 N = 2,422

ある	262	10.8%	} 19.5%
予備群と診断されたことがある	211	8.7%	
ない	1,818	75.1%	}
受診はこれから	131	5.4%	

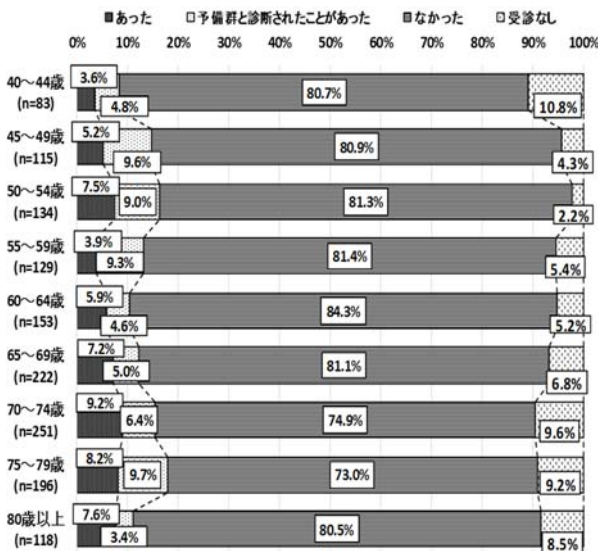
参加前 男性 N=1,098 p<0.05



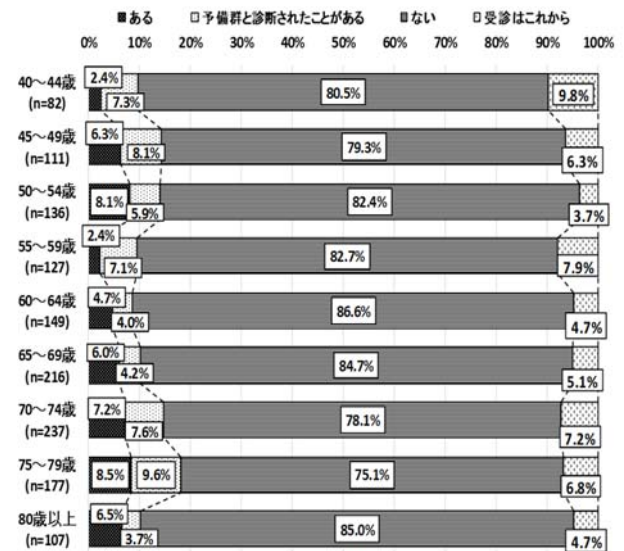
参加後 男性 N=1,071 p<0.05



参加前 女性 N=1,401 p=0.142

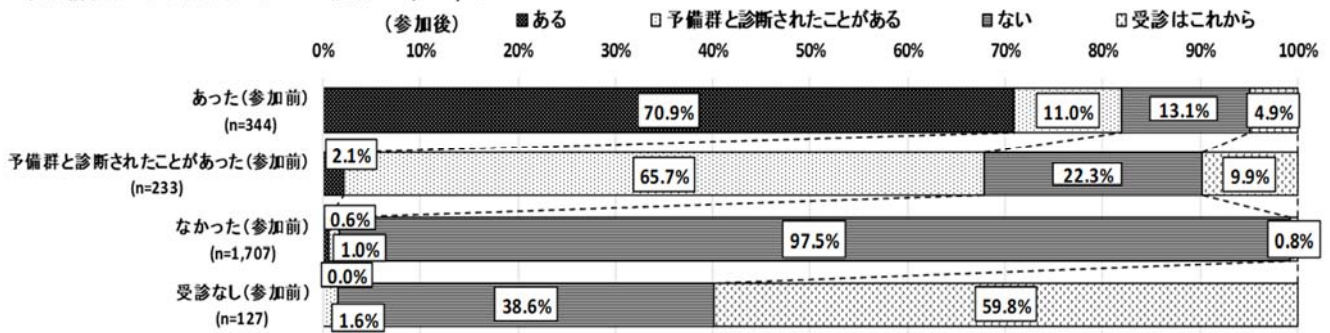


参加後 女性 N=1,342 p=0.446



## V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

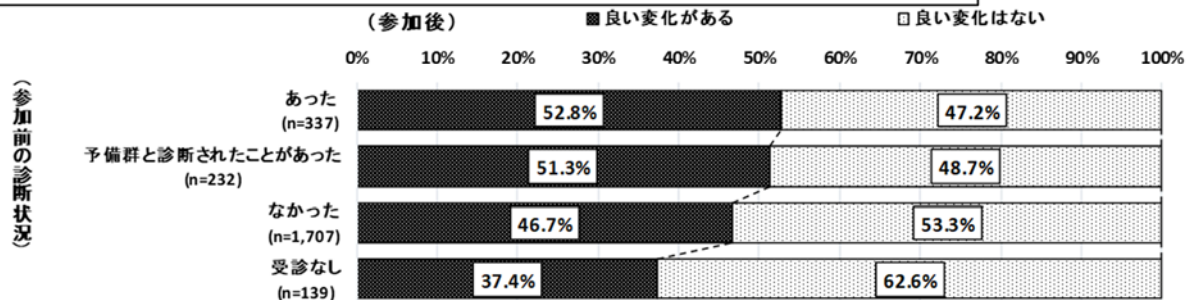
参加前後のメタボリックシンドローム診断 N=2,411 p<0.05



【参考】「メタボリックシンドロームの診断状況」からみた参加後の体調や習慣の変化

- ・参加前に「診断されたことがあった」人で、最も参加後に体調や習慣に良い変化が見られていました。

参加前のメタボリックシンドローム診断状況と参加後に体調や習慣に良い変化はあるか N=2,415 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

### 9 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 30 40歳以上の方にお伺いします。

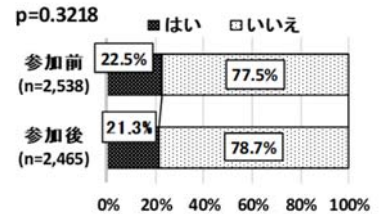
あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。（○はひとつ）

「片脚立ちで靴下がはけない」

年代別では、60歳以上で、年代が上がるほど「片脚立ちで靴下がはけない人」が増えていました。また、参加前に片脚立ちで靴下がはけなかった人のうち、参加後には10.0%の人で、片脚立ちで靴下がはけるようになっていました。

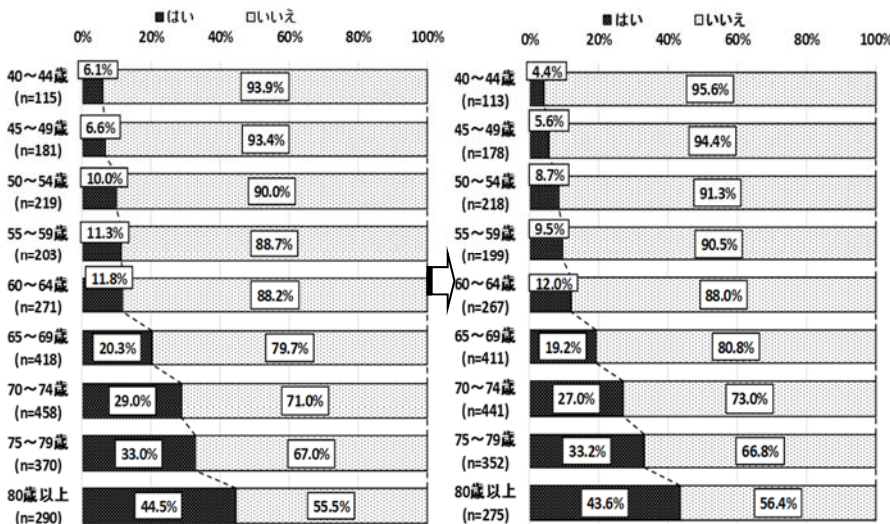
参加後に片脚立ちで靴下がはけるようになった人と、参加後もはけない人で、参加後の歩数や運動状況に大きな差や傾向は見られていませんでした。

片脚立ちで靴下がはけない	【参加前】 N = 2,538		【参加後】 N = 2,465	
はい	571	22.5%	526	21.3%
いいえ	1,967	77.5%	1,939	78.7%

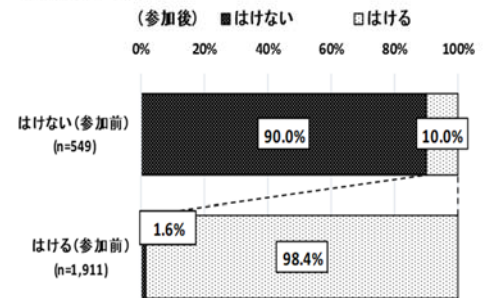


(参加前) N=2,525 P<0.05

(参加後) N=2,454 P<0.05

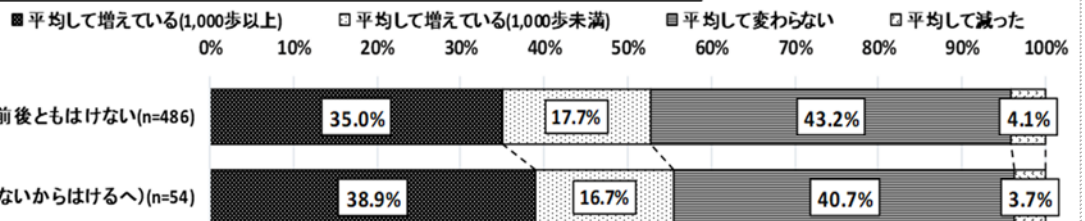


参加前後の「片脚立ちで靴下がはけるかどうか」  
N=2,460 P<0.05

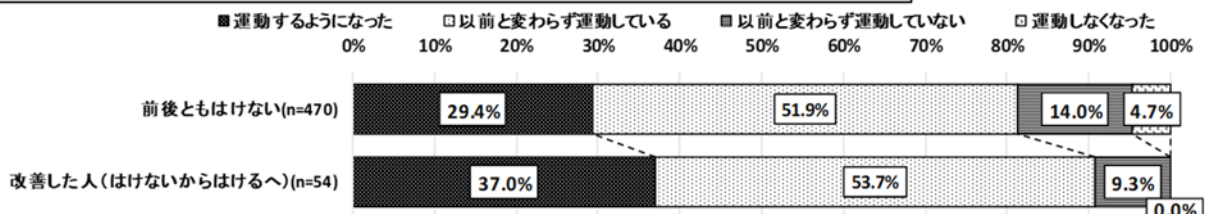


【参考】  
改善状況からみた歩数変化と運動状況

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=540 p=0.955



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=524 p=0.229



## V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

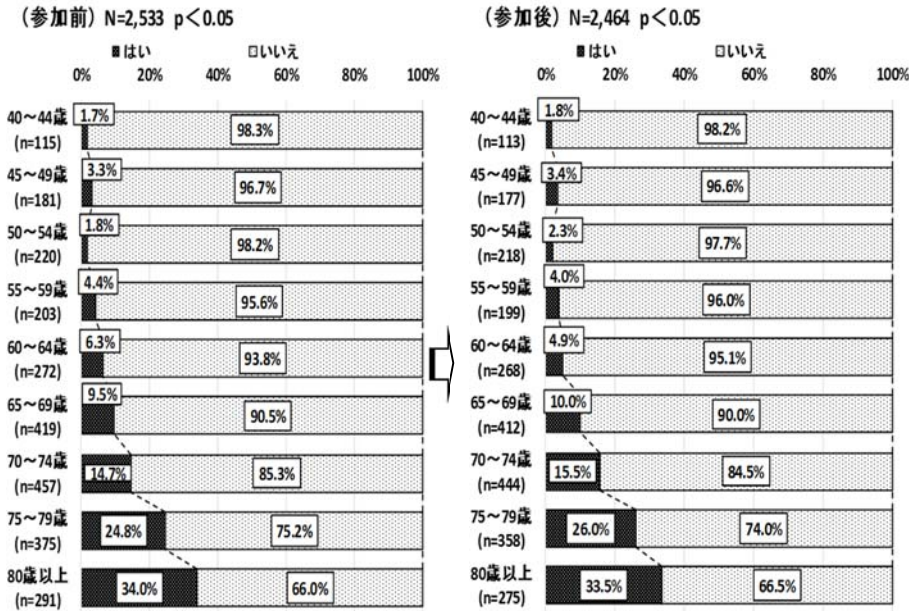
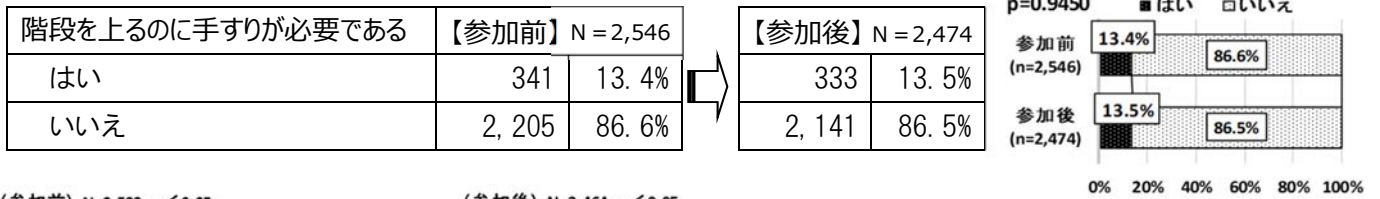
### (2) 「階段を上るのに手すりが必要である」

問 30 40歳以上の方にお伺いします。

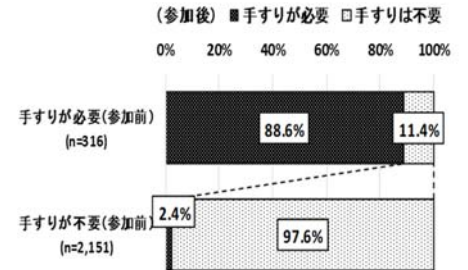
あなたは、以下の状態にあてはまりますか。参加前後でそれぞれお答えください。(○はひとつ)

「階段を上るのに手すりが必要である」

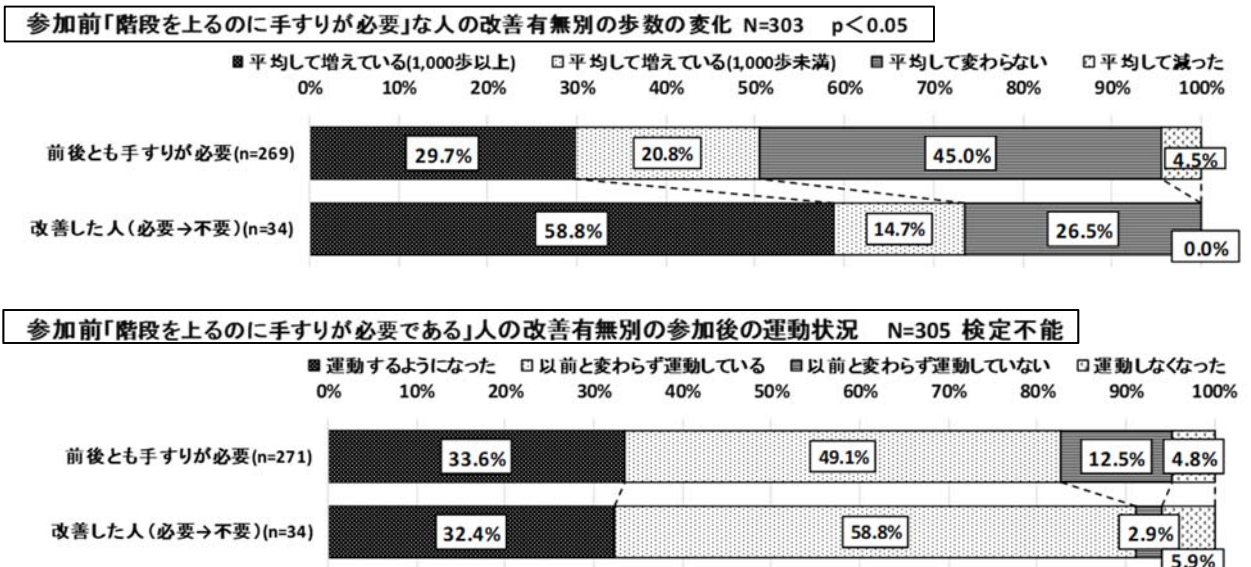
年代別では、年代が上がるほど、「階段を上るのに手すりが必要な人」が増えていました。  
また、参加前に階段を上るのに手すりが必要だった人のうち、参加後には11.4%の人で、手すりが不要になっていました。  
参加後の歩数が多い人ほど、階段を上るのに手すりが不要になっていました。



参加前後の「階段を上るのに手すりが必要であるかどうか」 N=2,467 p<0.05



【参考】  
改善状況からみた歩数変化と運動状況





## 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」

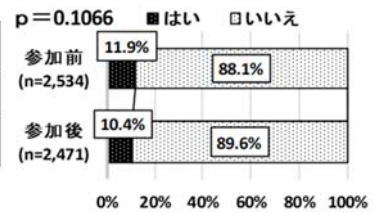
問 30 40歳以上の方にお伺いします。

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」

年代別では、おおむね年代が上がるほど「家の中でつまずいたり滑ったりする人」が増えていました。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21.9%の人がつまずいたり滑ったりしなくなっていました。

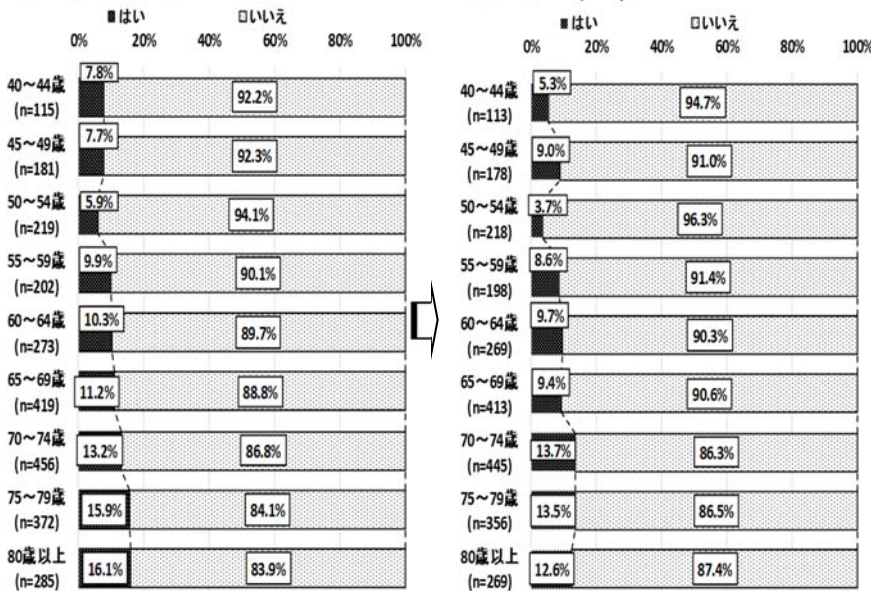
参加後に運動するようになった人ほど、つまずいたり滑ったりしなくなっていました。

家のなかでつまずいたり滑ったりする	【参加前】 N = 2,534		【参加後】 N = 2,471	
はい	301	11.9%	258	10.4%
いいえ	2,233	88.1%	2,213	89.6%

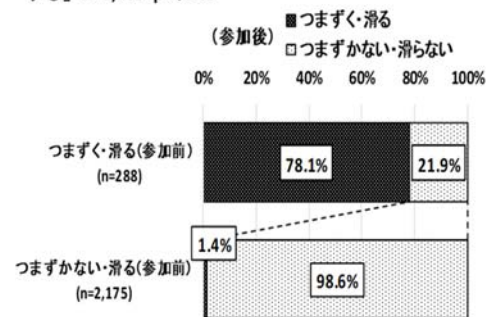


(参加前) N=2,522 p<0.05

(参加後) N=2,459 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=2,463 p<0.05



【参考】

改善状況からみた歩数変化と運動状況

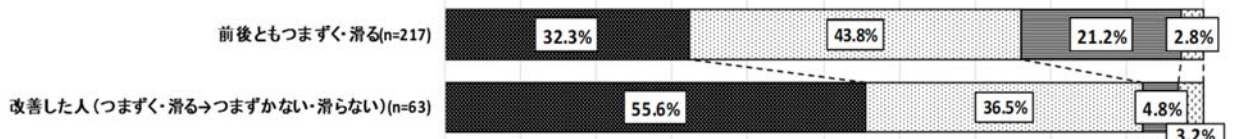
参加前「家のなかでつまずいたり滑ったりする」人の改善有無別の歩数の変化 N=282 p=0.212

■ 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「家のなか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=280 p<0.05

■ 運動するようになった □ 以前と変わらず運動している ■ 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

### 10 参加前・後の体調や習慣の変化

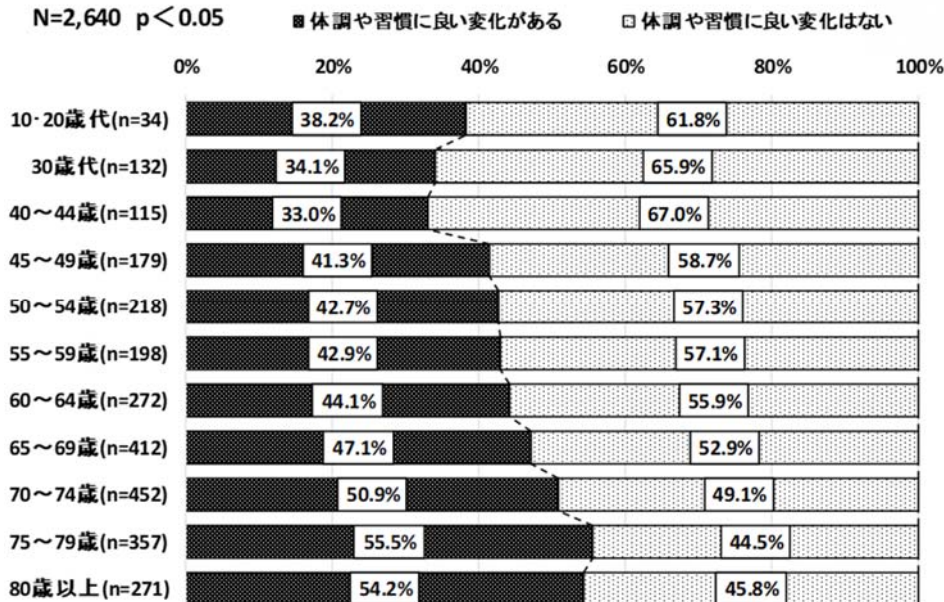
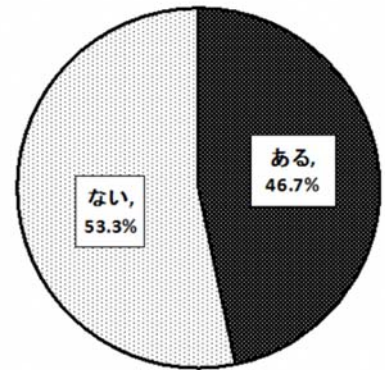
問 31 ウォーキングポイント参加前と比べて、体調や習慣に良い変化はありますか。(○はひとつ)

46.7%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、40歳から79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 = 2,654

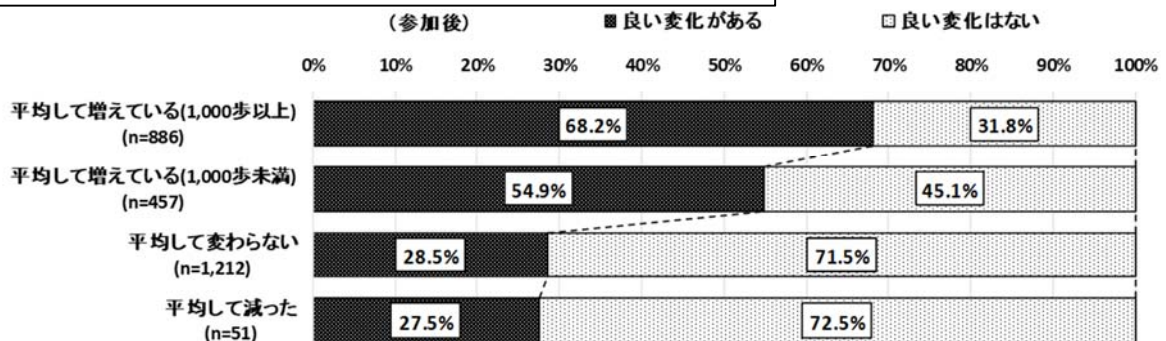
ある	1,240	46.7%
ない	1,414	53.3%



【参考】「歩数の変化」からみた参加後の体調や習慣の変化

・多く歩いている人ほど、参加後の体調や習慣に良い変化がありました。

歩数の変化別の体調や習慣に良い変化はあるかどうか N=2,606 P<0.05



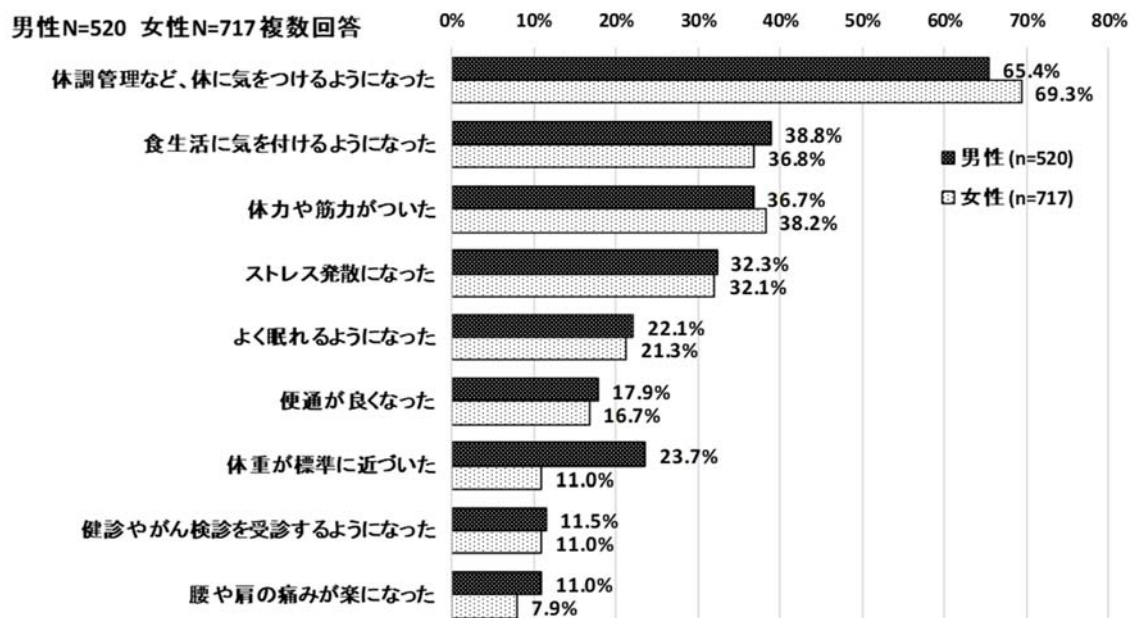
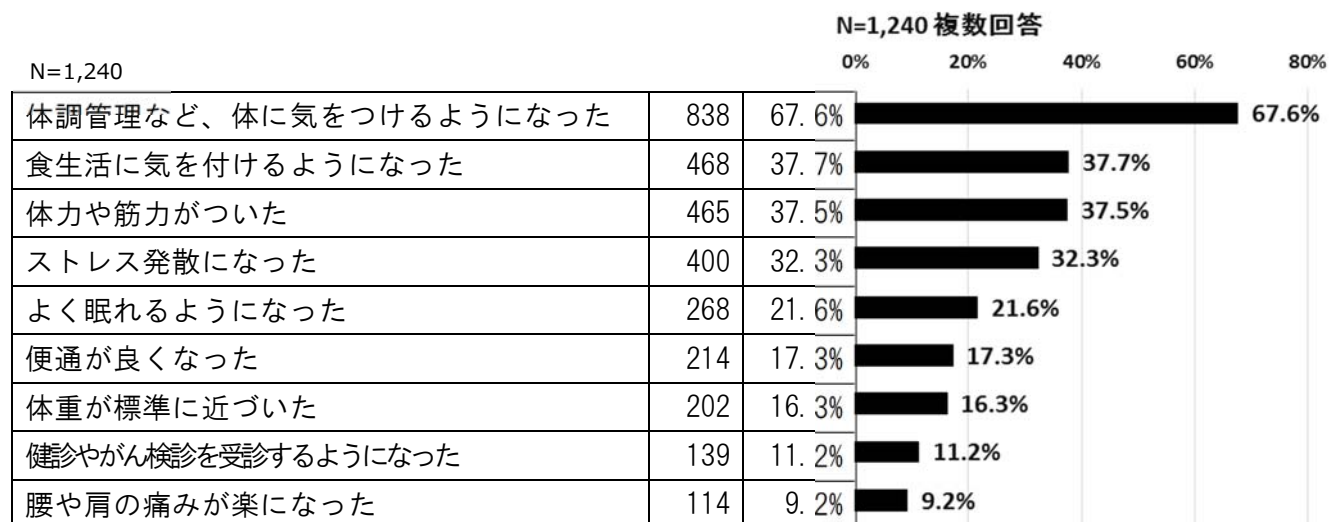
## V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

### 11 参加前・後の体調や習慣の変化内容

問 32 問 31 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）

「体調管理など、体に気をつけるようになった」(67.6%) が最も多く、次いで「食生活に気を付けるようになった」(37.7%)、「体力や筋力がついた」(37.5%) 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。



## V 「ウォーキングポイント」参加前・後の状況と変化

### 12 参加前・後の健康感

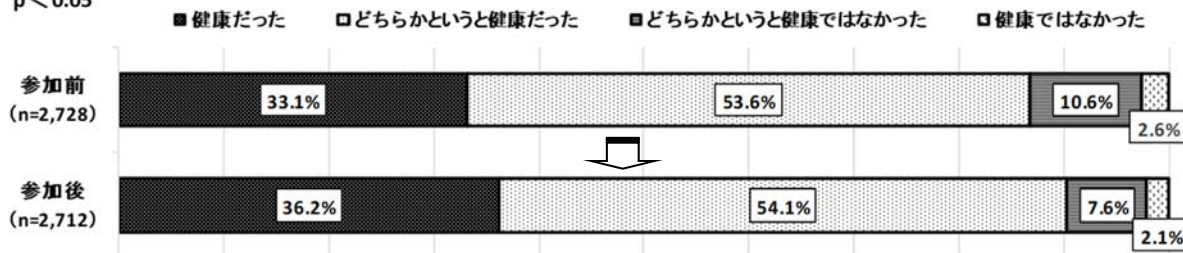
問 33 あなたは、自分の健康状態についてどのように感じていますか。参加前後でそれぞれお答えください。  
(○はひとつ)

「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86.8%でしたが、参加後には90.3%に増えていました。

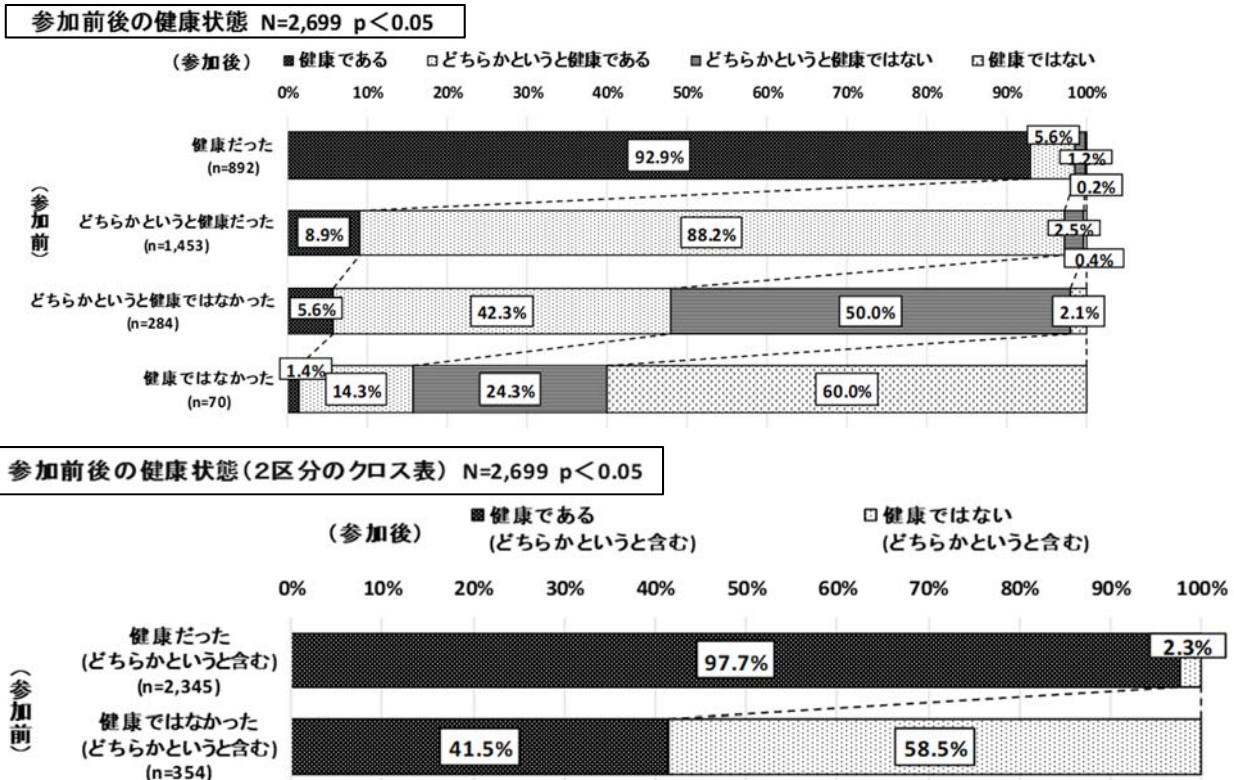
また、参加前は「健康ではなかった（「どちらかというと」を含む）」人のうち、41.5%の人が、参加後は「健康である（「どちらかというと」を含む）」と回答し、健康感の向上が見られていました。

	【参加前】 N=2,728			【参加後】 N=2,712			
健康だった	904	33.1%	健康 だった人 86.8%	健康である	981	36.2%	健康で ある人 90.3%
どちらかという 健康だった	1,463	53.6%		どちらかという 健康である	1,468	54.1%	
どちらかという 健康ではなかった	290	10.6%		どちらかという 健康ではない	206	7.6%	
健康ではなかった	71	2.6%		健康ではない	57	2.1%	

p<0.05



【参考】 参加前後の健康状態（上図：4区分、下図：2区分でのクロス表）





# 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

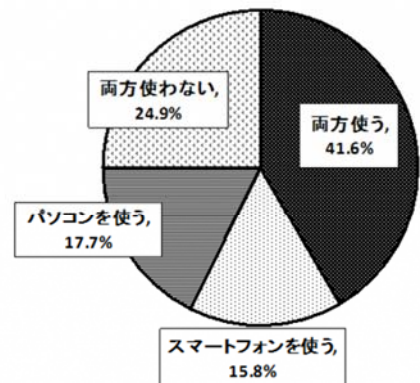
問 34 あなたは現在、スマートフォンやパソコンを使用していますか。(○はひとつ)

スマートフォンとパソコンを「両方使う」人は41.6%で、どちらかを使う人は33.5%、合わせると75.1%でした。

男女別では、男性より女性の方が、「両方使わない」と回答した人が多く、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ていました。

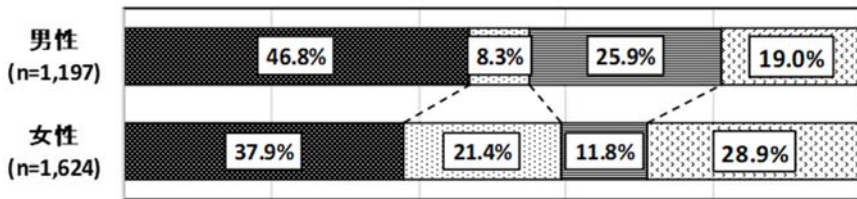
N = 2,837

両方使う	1,180	41.6%
スマートフォンを使う	447	15.8%
パソコンを使う	503	17.7%
両方使わない	707	24.9%



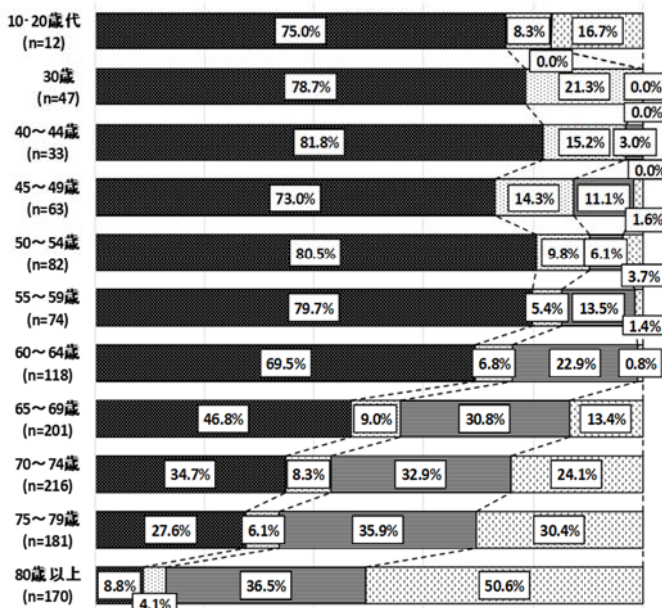
N=2,821 p<0.05

■両方使う □スマートフォンを使う ▨パソコンを使う □両方使わない



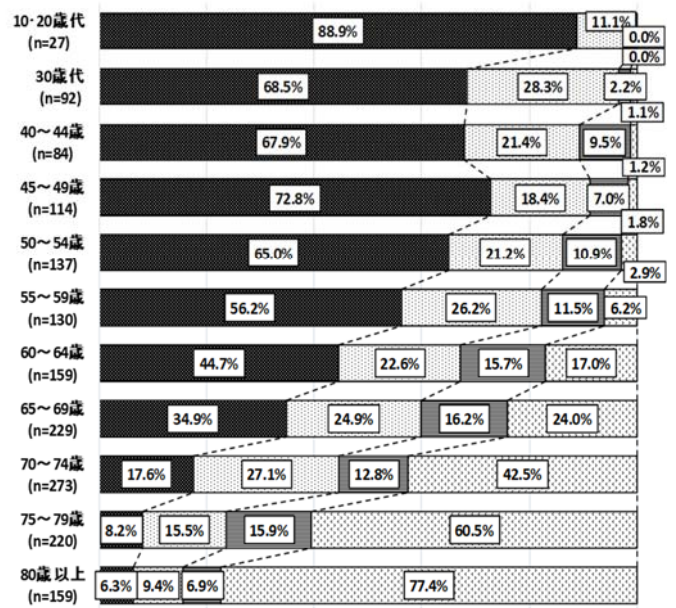
男性 N=1,197 p<0.05

■両方使う □スマートフォンを使う ▨パソコンを使う □両方使わない



女性 N=1,624 p<0.05

■両方使う □スマートフォンを使う ▨パソコンを使う □両方使わない



## 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

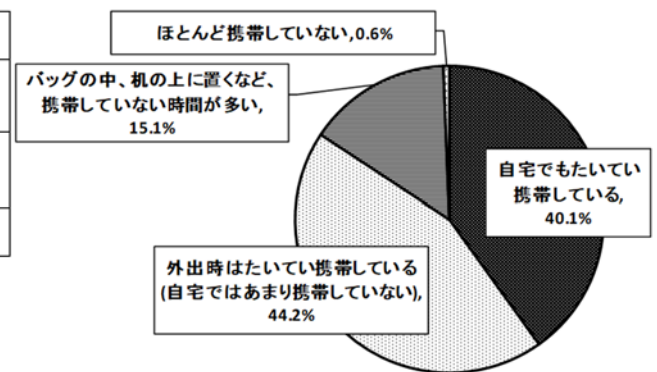
問 35 問 34 で、「1. 両方使う」「2. スマートフォンを使う」とお答えの方にお伺いします。  
あなたのスマートフォン携帯状況はどの項目にあてはまると思いますか。(○はひとつ)

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 40.1%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 59.3%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。

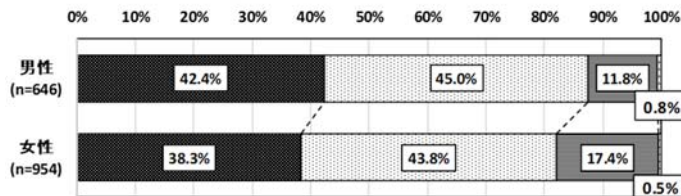
N = 1,605

自宅でもたいてい携帯している	644	40.1%
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)	709	44.2%
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	242	15.1%
ほとんど携帯していない	10	0.6%



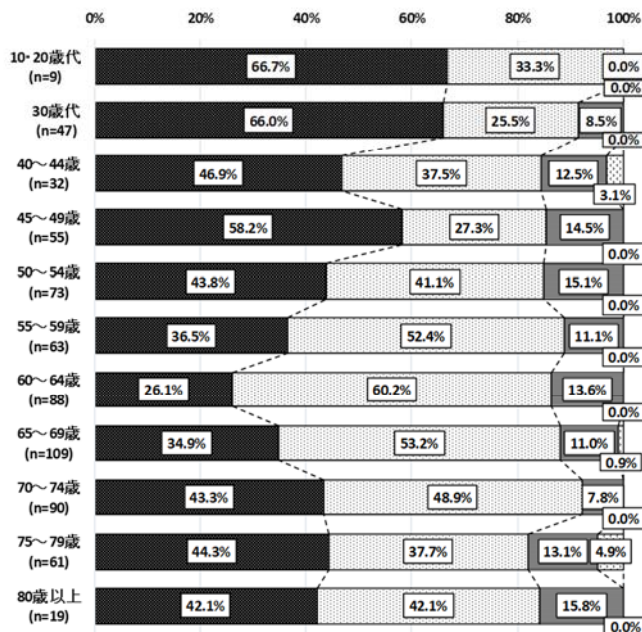
N=1,600 p<0.05

- 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



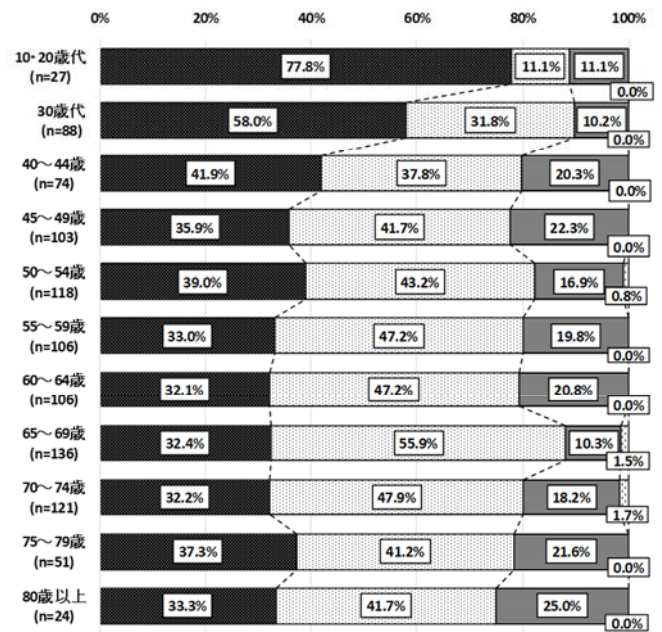
男性 N=646 検定不能

- 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=954 検定不能

- 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

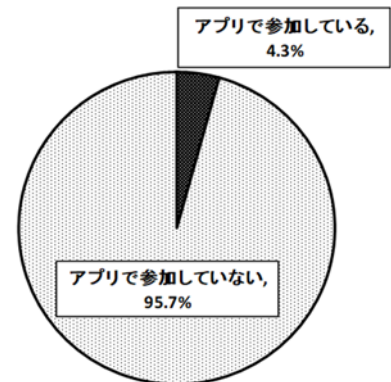
問 36 よこはまウォーキングポイント事業では 30 年 4 月からスマートフォンで参加できる歩数計アプリの配信を始めました。アプリでも、この事業に参加していますか？ (○はひとつ)

歩数計に加え、アプリでも「参加している」と回答した人は、4.3%でした。

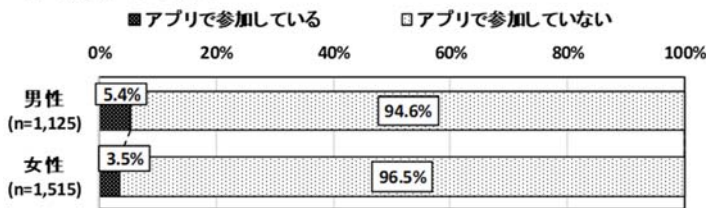
男女別では、男性の方が多く「参加している」傾向が見られ、年代別では、10・20 歳代が 10.3%と、他の年代と比べて割合が高くなっていました。

N = 2,655

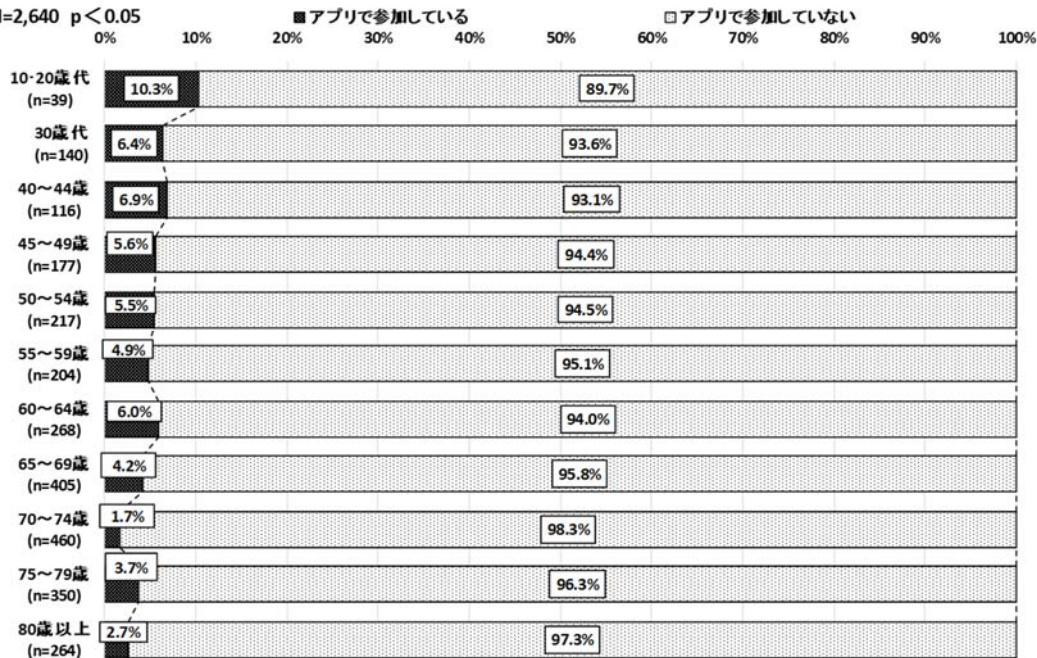
参加している	115	4.3%
参加していない	2,540	95.7%



N=2,640 p<0.05



N=2,640 p<0.05





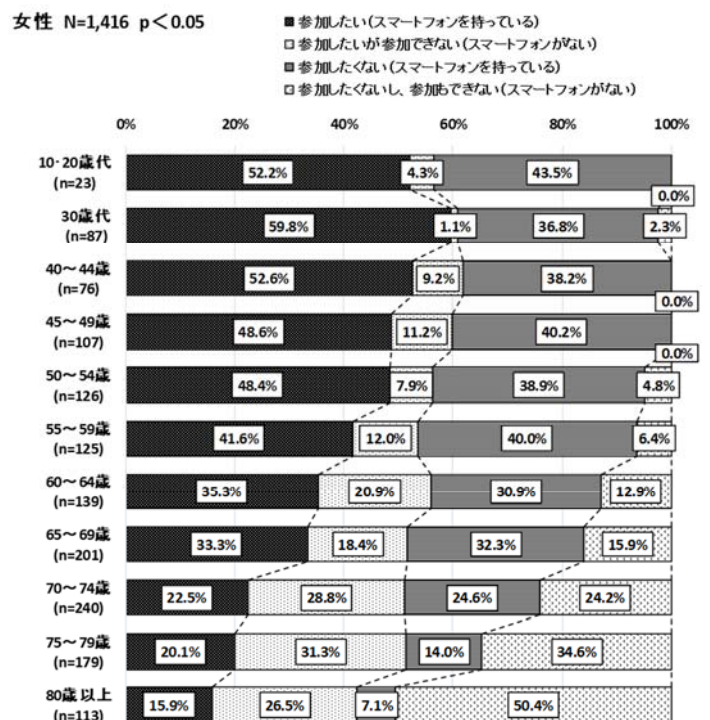
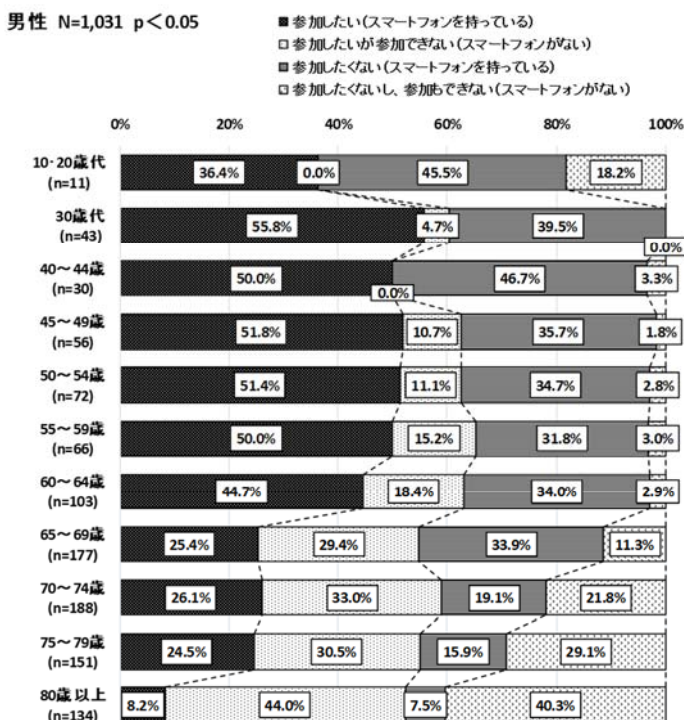
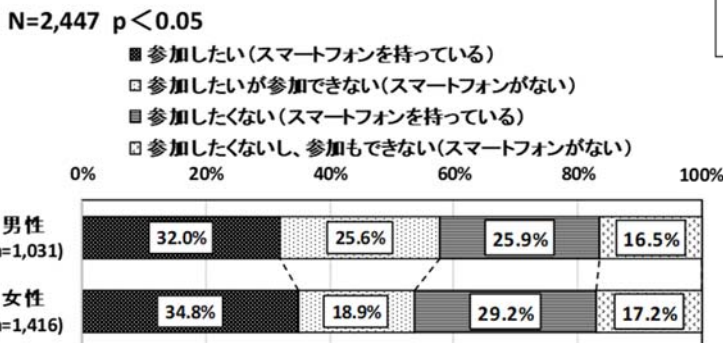
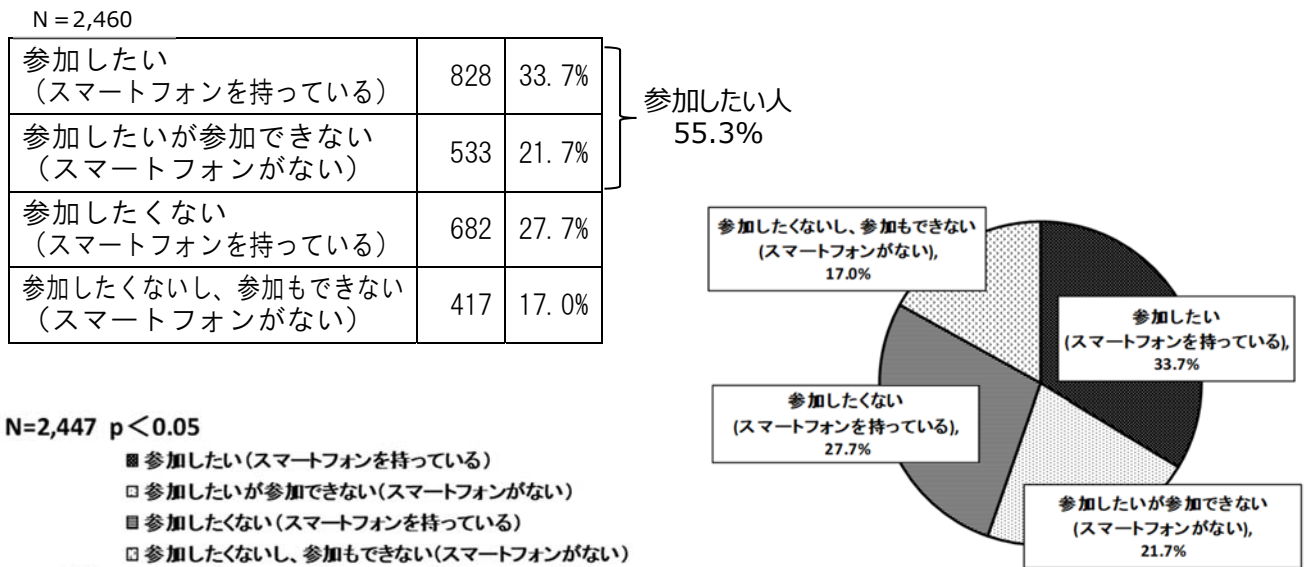
# VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

## 4 アプリでの事業参加希望

問 37 問 36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、女性の方が「参加したい (スマートフォンを持っている)」と回答した人が多く、男性の方が「参加したいが参加できない (スマートフォンがない)」と回答した人が多い傾向が見られていました。



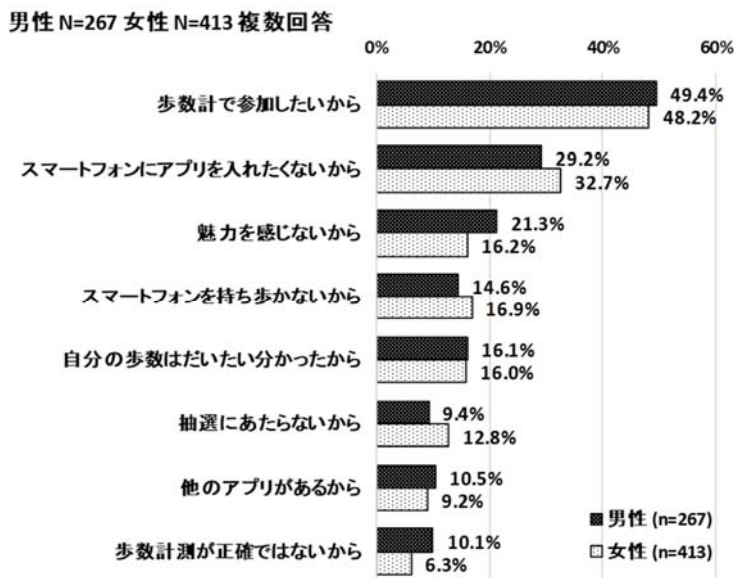
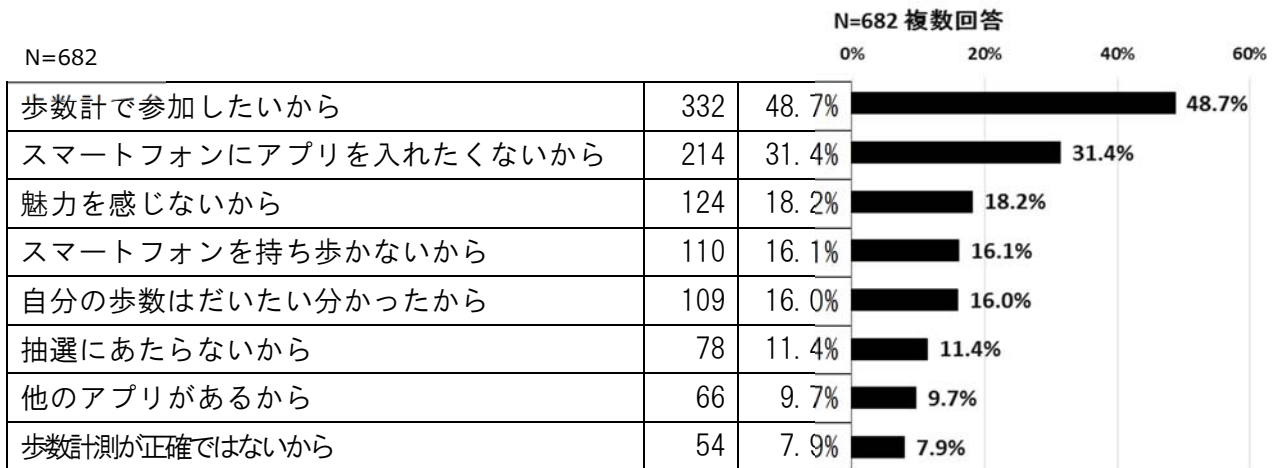
## VI 「ウォーキングポイント」参加者の状況

### 5 アプリでの事業参加を希望しない理由

問 38 問 37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」（48.7%）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」（31.4%）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。



## Ⅶ 事業への自由意見

### 問 39 自由意見欄

全回答者のうち 33.1% (971 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)	30.0%	故障・修理	7.9%
アプリ	10.5%	歩数計	4.0%
リーダー	10.4%	感想 (マイナス評価)	1.9%
使っていない	10.2%	歩数ランキング等	0.6%
景品	8.7%	その他 (近況等)	15.6%



#### 1 感想

事業への参加がプラスとなっている下記のようなご意見が大半でしたが、「歩数が少なくて抽選に当らずやる気がなくなっている」のようなご意見もいただきました。

- ・買物に出る時・ちょっと出かける時に、自転車ではなく歩くようになりました。
- ・歩数計を持っている人も増え、リーダーの設置場所も見つけやすくなりました。歩数で会話する機会も増えています。
- ・歩く事により、食欲がよく、おいしく食べられます。また、人に会うことにより、話が出来ます。
- ・参加するようになってから、生活が規則正しくなり、体調も良くなりました。

#### 2 リーダー

駅・スーパー・コンビニ・区役所等の公共施設等へのリーダー増設要望や、「近くにリーダー設置場所が少ない」、「入りづらい」、「なかなか行けない」、「行くのが面倒」などのご意見がありました。

一方、「リーダーに置くのは楽しい。いつかプレゼントがあたるのを楽しみにしている。」とのご意見もありました。

#### 3 景品

「景品が当たるを楽しみにしている」などのご意見がありました。

また、「リーダー読み取りもしているが、まだ一度も抽選に当たったことがなく、残念」、「歩数と当選確率を連動させてほしい」、「ポイントの使いみちを増してほしい。買物・食事・税金等」などのご意見もありました。

#### 4 歩数計

「歩数計は便利で時計代わりにもなり、外出時は必ず持ち歩いている」、「リーダーで送信してないが、毎日歩数は確認している。しっかりウォークになるようにがんばっている」、「歩数計をなくしたが、散歩は続けている。知人も参加してくるようになり、なんとなくいい気持ちでウォーキングを楽しんでいる」とのご意見をいただいています。

一方、「電池切れ、故障・紛失、体調不良等で歩数計を使っていない」とのご意見もいただいています。

#### 5 アプリ

「アンケートでスマホで参加できることを知り、驚いた」、「忙しくてリーダー設置場所に行けず、ポイントを稼ぐことは断念していた。アプリに切替えようと思う」、「歩数計紛失について、何か救済がほしい。自分で買うには高い。アプリで再登録が可能ならまた参加したい」、「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。

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。

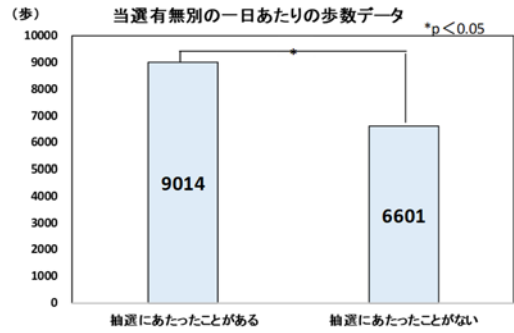


【参考】 アンケート回答と一日あたりの歩数データ ～アンケート結果と歩数データの紐づけ分析より～

1 当選有無別の一日あたりの歩数データ

歩数が多い人ほど、抽選にあたったことのある人が多い傾向が見られていましたが、歩数が多い人は抽選対象※になる可能性が高いからと考えられます。

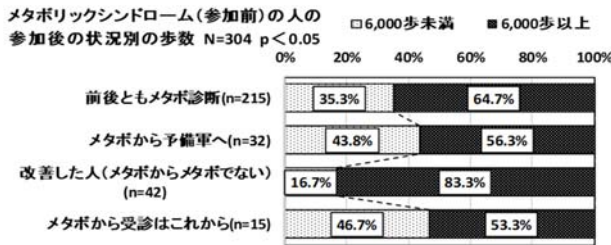
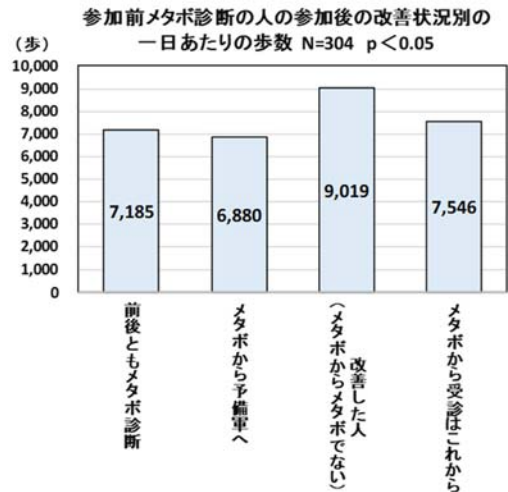
(※抽選対象：歩数に応じて獲得したポイントが200ポイント以上)



2 メタボリックシンドローム改善状況別の一日あたりの歩数データ

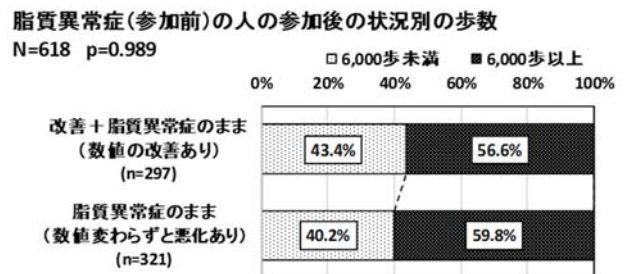
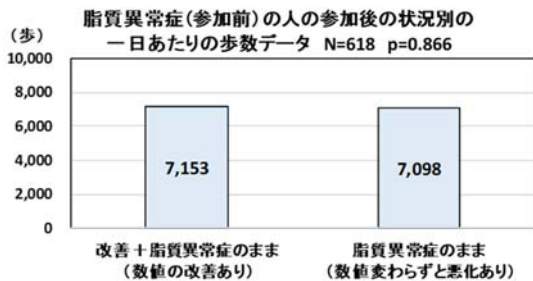
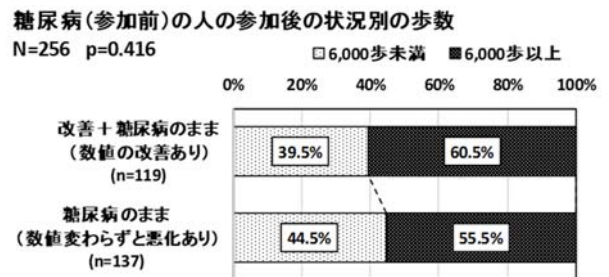
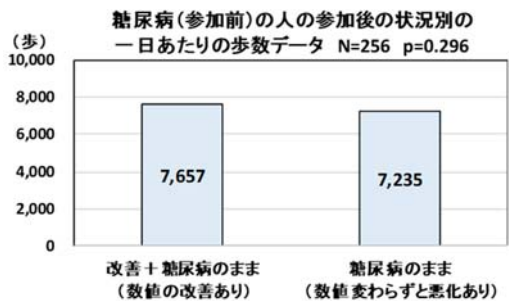
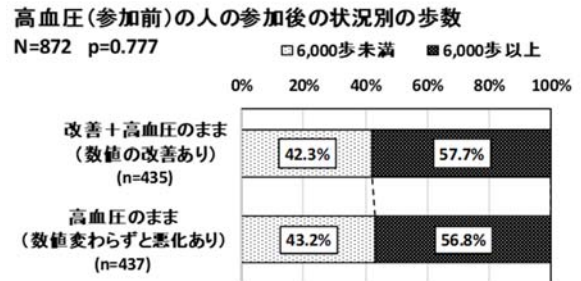
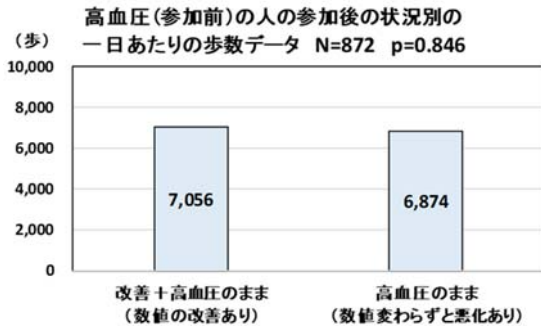
メタボリックシンドロームが参加後に改善した人は、他の人より一日あたりの平均歩数が多くなっていました。

その傾向は、例えば6,000歩を区切りとして見た場合も、改善した人は6,000歩以上の割合が多くなっていました。



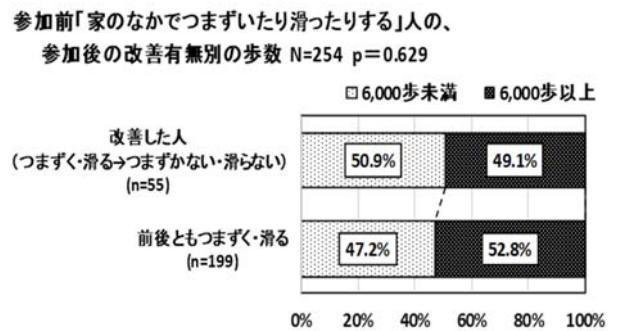
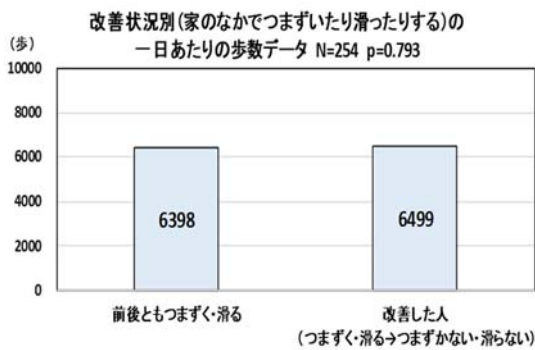
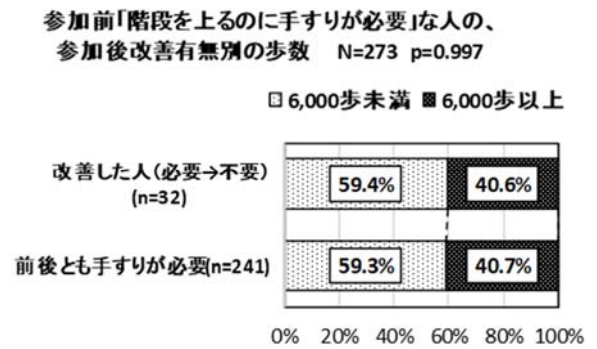
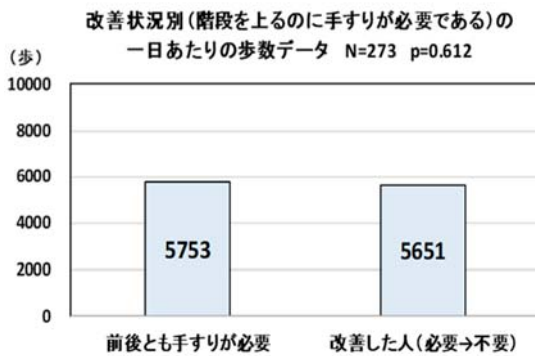
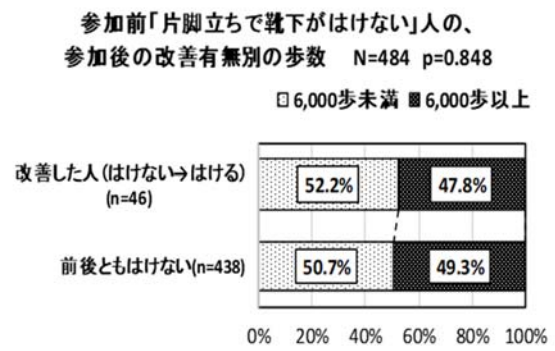
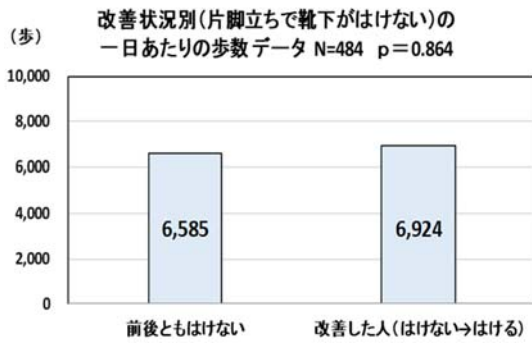
3 生活習慣病改善状況別の一日あたりの歩数データ

生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）が改善した人と改善していない人とは、一日あたりの歩数に大きな差は見られていませんでした。同様に、6,000歩を区切りとしてみた場合も、改善した人と改善していない人とは大きな差は見られていませんでした。



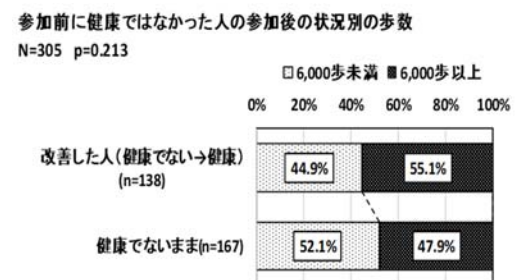
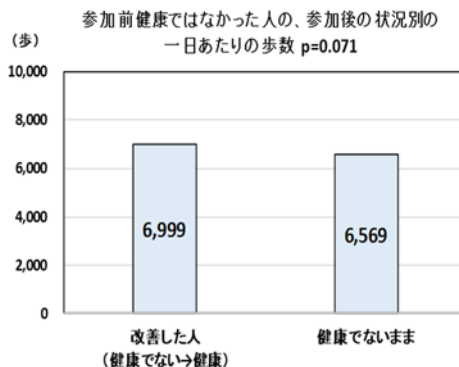
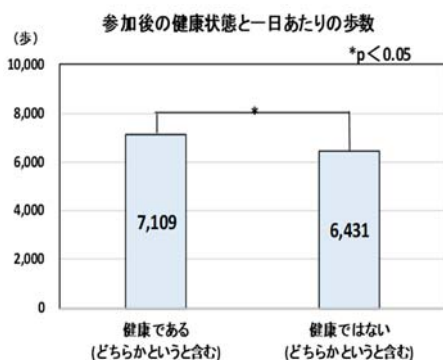
#### 4 参加後の身体状況（ロコモティブシンドロームに関する項目）と一日あたりの歩数データ

ロコモティブシンドロームが改善した人と改善していない人とでは、平均歩数に大きな差は見られず、同様に、6,000歩を区切りとしてみた場合も、改善した人と改善していない人とでは大きな差は見られていませんでした。



#### 5 参加後の健康状態の回答と一日あたりの歩数データ

参加後に「健康である」人の方が、「健康ではない」人より、平均歩数が多い傾向が見られていました。一方、健康感が改善した人と改善していない人では、平均歩数に大きな差は見られていませんでした。



※すでに退会されておられました場合、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. 保土ヶ谷区 | 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階に居住) |
| 5. 集合住宅 (エレベーターあり: 3～5階に居住) | 6. 集合住宅 (エレベーターあり: 6階以上に居住) |

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・団体に申込) |



**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。(〇はひとつ)

- ※ 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。(〇はひとつ)

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 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。(〇はひとつ)

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 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。(〇はひとつ)

- |          |              |         |
|----------|--------------|---------|
| 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。(〇はひとつ)

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 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 20 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？(〇はひとつ)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 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。(〇はひとつ)

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 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 20 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 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 20 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)    | } 問 21 へ<br>お進みください |
| 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 21 問 20 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 22 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 23 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 24 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。(〇はひとつ)

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、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。(〇はひとつ)

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 あなたの生活習慣病罹患状況についてお伺いします。  
これまで高血圧と診断されたことがありますか？参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ。)

**【参加前】**

1. なかった  
2. あった (治療のために服薬等は不要だが、生活習慣改善が必要な状態)  
3. あった (治療のために服薬等が必要な状態)

**【参加後】**



1. ない  
2. ある (参加前と比べて、高血圧を診断する数値が改善した。)  
3. ある (参加前と比べて、高血圧を診断する数値が少し改善した。)  
4. ある (参加前と比べて、高血圧を診断する数値は変わらない。)  
5. ある (参加前と比べて、高血圧を診断する数値は少し悪くなった。)  
6. ある (参加前と比べて、高血圧を診断する数値は悪くなった。)

問 27 これまで糖尿病と診断されたことがありますか？参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ。)

**【参加前】**

1. なかった  
2. あった (治療のために服薬等は不要だが、生活習慣改善が必要な状態)  
3. あった (治療のために服薬等が必要な状態)

**【参加後】**



1. ない  
2. ある (参加前と比べて、糖尿病を診断する数値が改善した。)  
3. ある (参加前と比べて、糖尿病を診断する数値が少し改善した。)  
4. ある (参加前と比べて、糖尿病を診断する数値は変わらない。)  
5. ある (参加前と比べて、糖尿病を診断する数値は少し悪くなった。)  
6. ある (参加前と比べて、糖尿病を診断する数値は悪くなった。)

問 28 これまで脂質異常症 (高脂血症) と診断されたことがありますか？参加前後でそれぞれお答えください。(〇はひとつ。)

**【参加前】**

1. なかった  
2. あった (治療のために服薬等は不要だが、生活習慣改善が必要な状態)  
3. あった (治療のために服薬等が必要な状態)





【参加後】

1. ない
2. ある (参加前と比べて、脂質異常症 (高脂血症) を診断する数値が改善した。)
3. ある (参加前と比べて、脂質異常症 (高脂血症) を診断する数値が少し改善した。)
4. ある (参加前と比べて、脂質異常症 (高脂血症) を診断する数値は変わらない。)
5. ある (参加前と比べて、脂質異常症 (高脂血症) を診断する数値は少し悪くなった。)
6. ある (参加前と比べて、脂質異常症<sup>50</sup>(高脂血症) を診断する数値は悪くなった。)

問 29 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)

【参加前】

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

【参加後】

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 30 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 31 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
2. ない

} 問 32 へお進みください

問 32 問 31 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 33 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 34 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。(〇はひとつ)

- |   |   |               |
|---|---|---------------|
| 1. 両方使う<br>2. スマートフォンを使う<br>3. パソコンを使う<br>4. 両方使わない | } | 問 35 へお進みください |
|---|---|---------------|

問 35 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。(〇はひとつ)

- |   |
|---|
| 1. 自宅でもたいてい携帯している<br>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)<br>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<br>4. ほとんど携帯していない |
|---|

問 36 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? (〇はひとつ)

- |                         |   |               |
|-------------------------|---|---------------|
| 1. 参加している<br>2. 参加していない | } | 問 37 へお進みください |
|-------------------------|---|---------------|

問 37 問 36 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? (〇はひとつ)

- |  |   |               |
|--|---|---------------|
| 1. 参加したい (スマートフォンを持っている)<br>2. 参加したいが参加できない (スマートフォンがない)<br>3. 参加したくない (スマートフォンを持っている) | } | 問 38 へお進みください |
| 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 38 問 37 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 39 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平成 30 年 6 月 30 日 (土) までにご投函ください。