

よこはまウォーキングポイント 高血圧の新規発症抑制効果を受けた新たな取組

市内事業所向け

ウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ 参加事業所募集

よこはまウォーキングポイント(YWP)は、平成26年11月の開始以降、4年毎を区切りに実施しています。YWPの継続参加者に高血圧の新規発症抑制効果が確認された※ことを受け、令和4~7年度の第3期では、新たな取組として、「ウォーキングと血圧」をテーマとした企画を実施していきます。

今回は、高血圧の予防に向けて、ウォーキングと血圧測定の習慣化を後押しするため、横浜市内事業者を対象(応募多数の場合は、5事業所を選定)とするチャレンジプロジェクトを新たに実施します。多くの事業者の応募をお待ちしています。

今後、個人向けの取組も実施していく予定です(別途記者発表予定)。

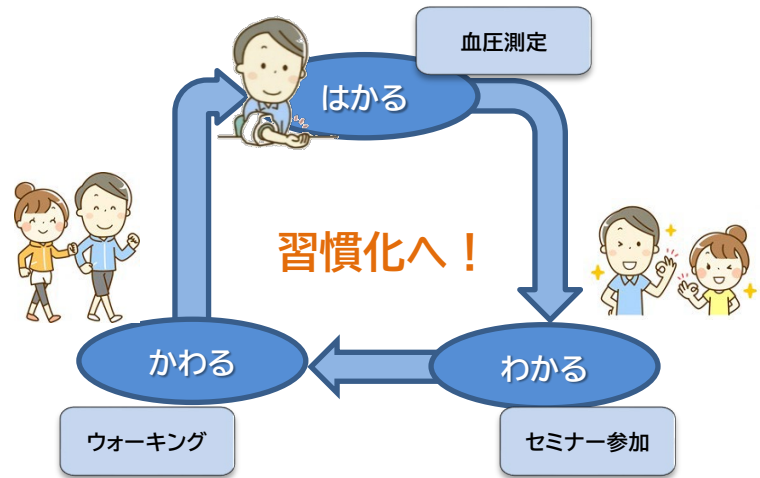
※ 令和2年12月21日記者発表「よこはまウォーキングポイント参加者 60歳代の高血圧の発症者が相対的に12.3%少なかった！これに伴う医療費抑制推計額は少なくとも9千万円！」参照

ウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジの内容

従業員の皆様に、血圧測定で健康状況を把握し、血圧対策やウォーキング方法を学んだうえで、YWPで楽しみながらウォーキングに取り組んでいただきます。

日々、ウォーキングに取り組み、血圧数値を確認することで、運動習慣づくりと血圧対策の好循環が期待できます。

健康経営の一環として、血圧が気になりだした方をはじめ、従業員の健康管理の習慣化にご活用いただける取組です。



■血圧測定ステーションを2年間事業所に設置！

通信機能付き血圧計と複数人のスマホアプリに測定データを転送できる専用システムを設置し、従業員の血圧測定・管理の習慣化を支援します。

事業所へ設置するもの



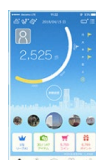
自動血圧計



通信専用タブレット

各従業員のスマホ

血圧データを自動送信



■当初1年間、2~3か月に1回程度セミナー等を実施！

従業員の運動や血圧に関する知識・意識の向上を支援します。

■抽選で景品も！

血圧等を入力した人へのインセンティブも検討中(令和5年1月~)。ウォーキングでの景品抽選と合わせて、お得なチャンスが広がります。 ※ アプリ参加者全員を対象とした抽選になる予定です。

取組期間中の血圧ステーションの貸与やセミナーの受講は無償です。

裏面あり

募集概要

募集期間：令和4年5月24日(火)から6月30日(木)まで

取組期間：令和4年7月から令和6年6月30日(日)まで

※ 7月上旬から順次、事業所に血圧計と通信専用タブレットを設置します。

主な応募条件：

・よこはまウォーキングポイントの登録事業所であること(新規登録申込可能です。)

横浜市内に所在する、本事業に参加意思のある法人組織の事業所

【法人組織】会社、社団法人、財団法人、特定非営利活動法人、社会福祉法人、学校法人 等

【事業所】本社(本店)、支社(支店)、営業所、工場 等

応募条件の詳細や申込方法は、別紙「事業所向けウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ募集要項」をご参照ください。

応募者多数の場合は、参加申込書にご記入いただいた内容を基に、5事業者を選定します。

スケジュール

令和4年
5月24日(火)
～6月30日(木)

令和4年
7月～

令和4年7月～令和6年6月30日(日)

募集期間

・対象事業所
決定
・機器設置
・説明会開催

血圧計・タブレット端末の
無償提供期間(2年間)

セミナー開催

- ・血圧の基礎知識
- ・血圧計の使い方
- ・効果的なウォーキング
- ・高血圧対策と栄養・運動

※ セミナーのテーマは調整中です。



アプリの
ダウンロードは
こちら



iPhoneを
ご利用の方



Android 端末を
ご利用の方

18歳以上の横浜市民等を対象に、専用の歩数計、または専用のアプリをダウンロードしたスマートフォンを持ち歩き、日常生活の中で気軽に楽しみながらウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただく事業です。歩数計は、市内約1,000か所の協力店舗・施設に設置された歩数読取専用リーダーに歩数計を載せることで、また、アプリは、アプリ画面にある歩数送信ボタンを押すことで、歩数に応じたポイントが貯まり、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。

☆詳細は、下記ホームページをご覧ください。

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

よこはまウォーキングポイント 検索

お問合せ先

(本事業の全般について)

健康福祉局保健事業課担当課長

阿部 響

Tel 045-671-2338

(血圧測定ステーション、血圧対策について)

オムロンヘルスケア株式会社 広報部

Tel 075-925-2004

(よこはまウォーキングポイントのシステム運用等について)

株式会社NTTドコモ ビジネスクリエーション部

ヘルスケアビジネス推進室

Tel 03-5156-2738

凸版印刷株式会社 広報部

西尾 大樹

Tel 03-3835-5636

事業所向けウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ 募集要項

1 目的

「事業所向けウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ」（以下「本取組」という。）は、よこはまウォーキングポイントに事業所単位で参加している従業員の皆様の、ウォーキングと血圧測定の習慣化を後押しすることを目的とします。

2 応募について

(1) 応募条件

次のすべてを満たしている必要があります。

ア よこはまウォーキングポイントの登録事業所（本取組への応募時点で事業所登録の申請を行っていて、後日申請が認められた事業所を含む）であること

<参考>よこはまウォーキングポイント事業の対象となる「事業所」

横浜市内に所在する、本事業に参加意思のある法人組織の事業所

【法人組織】会社、社団法人、財団法人、特定非営利活動法人、社会福祉法人、学校法人 等

【事業所】本社（本店）、支社（支店）、営業所、工場 等

イ 市及びよこはまウォーキングポイントの共同事業者と共に、従業員のウォーキング・血圧測定の習慣化に向けて取り組む意欲をお持ちの事業所であること

ウ 市税及び横浜市に対する債務の支払い等の滞納（新型コロナウイルス感染症の影響を受けて認められた延納等は除く）がないこと

エ 法令及び条例等に反する行為を行っていないこと

オ 横浜市暴力団排除条例に基づく暴力団でないこと。代表者または役員のうち暴力団員に該当するものがある法人でないこと

カ その他、市及びよこはまウォーキングポイントの共同事業者が適当でないと認めるものでないこと

(2) 募集期間

令和4年5月24日から6月30日まで（必着）

(3) 応募方法

参加申込書をメールまたは郵送で提出（電話で到達確認を行ってください。）

(4) 応募先・問合せ先

横浜市健康福祉局 保健事業課 健康スタイル担当

231-0005 横浜市中区本町6-50-10 横浜市庁舎15階

電話 045-671-3892 Eメール kf-walking@city.yokohama.jp

(5) 応募後の流れ

応募者多数の場合は、参加申込書にご記入いただいた内容を基に、5事業所を選定させていただきます。選定された事業所には、7月15日頃を目途に連絡いたします。

3 取組について

(1) 取組期間

令和4年7月*から令和6年6月30日まで

※7月上旬から順次、事業所に血圧計と通信専用タブレットを設置します。

(2) 取組内容

ア 通信機能付き血圧計と複数人のスマホアプリに測定データを転送できる専用システムを2年間無償で事業所に設置し、従業員がアプリを使ってウォーキングと血圧測定・管理を習慣化する取組を支援します。

イ 当初1年間は2～3か月に1回程度、参加無料のセミナー等を実施し、従業員のウォーキングや血圧に関する知識・意識の向上を支援します。

4 事業所としてご協力・ご了承いただく事項

本取組への参加に際しては、次の事項についてご協力及びご了承ください。

(1) 機器の設置について

ア 本取組では、血圧計とタブレット端末を貸与しますので、それらの機器を設置できる机(80 cm×50 cm程度)、椅子及び設置スペースと電源の確保をお願いします。

※設置スペースは1畳分程度(90 cm×180 cm)、電源はAC100V 50/60Hz 80VA程度

イ 貸与する機器は、携帯電話が通信できる場所(電波が届く場所)に設置をお願いします。

ウ 貸与する機器は、事業所の責任で管理をお願いします。

(2) 従業員向け説明会について

本取組の実施に際し、参加される従業員向けに取組の概要及び使用する機器の説明会を開催しますので、開催場所の提供及び運営にご協力をお願いします。

(3) 従業員の計測機会の確保について

本取組では血圧計を事業所に設置いただきますので、事業所への定期的な出勤が必要となります。

(4) アプリのインストールについて

ア 本取組では、3つのアプリ(よこはまウォーキングポイント、オムロンコネクト、karado!)を参加者のスマートフォンにインストールしていただきます。それぞれのアプリの推奨スマートフォン以外はサポート対象外となりますので、予めご了承ください。

イ 上記機器の取扱説明会において、アプリのインストールについてもご説明・サポートさせていただきますが、事業所担当者の方は、説明会に参加できなかった従業員や説明会実施後の従業員のアプリのインストールのサポートをお願いします。

(5) セミナーへの参加について ※ セミナーのテーマは調整中です。

本取組で実施する「効率的な歩き方」や「高血圧対策と栄養」など、ウォーキングや血圧測定の習慣化に向けたセミナーの参加について、従業員への積極的な声かけにご協力ください。また、従業員のセミナーへの参加状況の把握と市への情報提供にご協力ください。

(6) 事業評価とデータ活用について

ア 市及びよこはまウォーキングポイントの共同事業者は、参加者(従業員)の歩数や血圧等の情報について、個人が特定できない形で統計・分析に利用することがあります。この点については、本取組参加者に同意を得ていますが、事業所としても予めご了承ください。

イ 事業評価のため、取組途中や終了後のアンケート調査へのご協力をお願いします。また、事業所で健康課題として申込書に記入していただいた、血圧の有所見者や運動習慣のない人の割合など、従業員全体や参加者全体における参加前後での健診結果の変化などについて、個人が特定されない範囲で情報提供をお願いします。

ウ 本取組で得られた血圧等の情報について、匿名化して分析した事業所内での傾向・結果は提供しますが、個人が特定できる形での提供は行いません。

健康課題						
事業所として健診結果等から従業員健康状況を把握しているか	<input type="checkbox"/> はい			<input type="checkbox"/> いいえ		
把握している場合、その内容 ※母数は、事業所として健診を実施する義務がある者としてください。	把握年月	年	月			
	血圧の有 所見者	血糖の有 所見者	脂質の有 所見者	(BMI 25以上) 肥満者	運動習慣がない	健診受診率
	人 / 人	人 / 人	人 / 人	人 / 人	人 / 人	人 / 人
	%	%	%	%	%	%
40歳以上の従業員の健康課題						
10～30歳代の従業員の健康課題						
本事業の活用						
応募目的						
選定された場合の具体的な活用方法						
実施に向けた体制や参加者への支援フォロー						
注意事項チェック						
<input type="checkbox"/>	個人を特定しない形で、参加者の歩数・血圧等のデータを分析に利用することの承諾					
<input type="checkbox"/>	貸与する機器の通信できる場所への設置					
<input type="checkbox"/>	貸与する機器の設置スペースおよび電源の確保					
<input type="checkbox"/>	設置場所への机、椅子の準備					
<input type="checkbox"/>	推奨スマートフォン以外はサポート対象外であること					
<input type="checkbox"/>	貸与する機器を事業所の責任で管理すること					
<input type="checkbox"/>	従業員向け説明会等の開催場所の提供、運営への協力					
<input type="checkbox"/>	セミナー等への積極的な参加協力					
<input type="checkbox"/>	従業員のアプリインストールのサポート					