

令和元年度 健康づくり・スポーツ推進特別委員会

調査・研究テーマ案について

【調査・研究テーマ案】

ラグビーワールドカップ 2019TM及び東京 2020 オリンピック・パラリンピック等のスポーツイベントを契機とした日常の健康づくりについて

（テーマ選定理由）

横浜市では、ラグビーワールドカップ 2019TM、東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催に向け、様々な取り組みを推進し、市民のスポーツに対する関心がこれまで以上に高まっている。

一方、日常生活の面においては、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命を延ばすべく、生活習慣病の予防等に取り組んでいる。

そこで、今年度はラグビーワールドカップ 2019TM、東京 2020 オリンピック・パラリンピック等のスポーツイベントを契機としたスポーツや運動に対する関心の高まりを日常の健康づくりにいかに結びつけ、市民の大きな健康課題である生活習慣病等の予防につなげていくのか、について調査・研究することが時宜にかなうと考えるため。

ラグビーワールドカップ2019™ 東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた 横浜市の取組

1 『横浜市の取組』概要

平成28年11月、官民連携組織「ラグビーワールドカップ2019™ 東京2020オリンピック・パラリンピック横浜開催推進委員会」を立ち上げ、「ラグビーワールドカップ2019™ 東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた横浜ビジョン」を策定しました。

このビジョンに掲げられている「取組の4つの柱」に基づいて、横浜市が行う両大会に向けた取組を『横浜市の取組』として平成29年4月にまとめました。

《取組の4つの柱（「ラグビーワールドカップ2019™ 東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた横浜ビジョン」より）》

【柱1】両大会の成功に向けてオール横浜でおもてなし

【柱2】スポーツを通じて横浜を元気に

【柱3】文化芸術の創造性を生かしたまちづくり

【柱4】横浜を世界に魅せる

2 【柱2】スポーツを通じて横浜を元気に

両大会を契機に、地域スポーツや障害者スポーツをはじめ、さらなるスポーツ振興に取り組み、障害の有無や世代に関わらず子どもから高齢者まで全ての市民がスポーツや運動に親しみ、健康で心豊かに生き生きと暮らすことができる、元気な横浜の実現を目指します。

分野1

ラグビー競技の普及を図りながら、スポーツへの意欲向上と地域スポーツの振興に取り組みます。

分野2

障害のある人もない人も同じようにスポーツ活動を楽しむことができるよう、広く社会全体に向けて、障害者スポーツの推進に取り組みます。

分野3

子どもたちの運動に親しむ資質や能力を育て、体力向上と、スポーツに関わる人材の育成に取り組みます。

分野4

本格的な超高齢社会の到来に伴い、生活習慣の改善や介護予防を進めるため、スポーツなどを通じた健康づくりに取り組みます。

ラグビーワールドカップ2019TM 東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた横浜市の取組（抜粋）

別紙

柱2 スポーツを通じて横浜を元気に

分野1	ラグビー競技の普及を図りながら、スポーツへの意欲向上と地域スポーツの振興に取り組みます(1/3)			
	主な取組の内容	目標時期	所管局区	取組から生まれるレガシー
① オリンピアン・パラリンピアン、ラグビー日本代表等トップアスリートと小・中学生等との交流を通じた運動意欲の向上				
ア オリンピック・パラリンピック出場経験者の派遣 東京2020大会の開催に向けて、オリンピック・パラリンピック出場経験者を招へいたイベントを開催するなど、市内のスポーツ振興と大会に向けた機運の醸成を図ります。	～R2 (R3以降も継続予定)	市民局	a スポーツ実施状況の向上 c 子どもたちの体力向上 d 市民の健康増進	
イ 小中学生とオリンピック・パラリンピック出場経験者等との交流 はまっ子スポーツウェーブ（小学校体育大会・小学校水泳大会等）や中学校総合体育大会などにオリンピック・パラリンピック出場経験者等トップアスリートを招へいし、演技の実演や講演を実施すること及びオリンピック・パラリンピック教育推進校での取組を通して、大会に向けた機運の醸成を図ります。	～R2 (R3以降も継続予定)	市民局 教育委員会	a スポーツ実施状況の向上 b パラリンピック競技や障害者スポーツの普及・促進 c 子どもたちの体力向上 d 市民の健康増進	
ウ 市内小学校にラグビー選手やタグラグビー指導者を派遣 ラグビーワールドカップ2019TMの開催に向けて、市内小学校にラグビーワールドカップ出場経験者やタグラグビー指導者を招へいし、講演やタグラグビーを実施することで、大会に向けた機運の醸成を図ります。	～R2 (R3以降も継続予定)	市民局	a スポーツ実施状況の向上 c 子どもたちの体力向上 d 市民の健康増進	
エ トップアスリート等との連携・協力 JOCパートナー都市協定を通じてのオリンピックやプロスポーツチームあるいはトップアスリートが立ち上げたNPO法人等と連携・協力することにより、トップアスリートを学校や地域に派遣し、子ども達や多くの市民が一流のアスリートと触れ合う機会を提供し、スポーツへの関心を高めます。	～R2 (R3以降も継続予定)	市民局	a スポーツ実施状況の向上 b パラリンピック競技や障害者スポーツの普及・促進 c 子どもたちの体力向上 d 市民の健康増進	
オ 大規模スポーツイベントの誘致・開催 国際大会や全国大会などの大規模イベントの誘致に取り組み、市民のスポーツ観戦やボランティア活動に参加する機会を増やします。また、魅力的な大規模イベントを誘致・開催することにより、世界や全国に向けた横浜の知名度のアップや、経済及び地域の活性化などにも貢献していきます。	～R2 (R3以降も継続予定)	市民局	a スポーツ実施状況の向上 d 市民の健康増進	

柱2 スポーツを通じて横浜を元気に

分野1	ラグビー競技の普及を図りながら、スポーツへの意欲向上と地域スポーツの振興に取り組みます(2/3)			
	主な取組の内容	目標時期	所管局区	取組から生まれるレガシー
<p>カ スポーツ遺産の保存・活用 横浜は、テニス、ラグビー、競馬、スポーツクラブ等、多くのスポーツ文化の発祥の地であり、その歴史や伝統を継承していきます。 また、FIFAワールドカップ、ラグビーワールドカップ、オリンピック・パラリンピックの世界三大スポーツイベントの開催実績を持つこととなる横浜国際総合競技場等のスポーツ施設やボランティア等の人的資源、大規模スポーツイベントの運営知識やノウハウなどのスポーツ遺産を未来の横浜の子どもたちへの財産として残します。</p>	<p>～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>市民局</p>	<p>a スポーツ実施状況の向上 d 市民の健康増進</p>	
<p>② 市民参加型スポーツイベントの充実や横浜文化体育館再整備等による場の拡充など、地域スポーツの振興</p>				
<p>ア スポーツボランティアの育成・支援 スポーツイベント等の運営を支えてくれるスポーツボランティアを育成・支援します。また、スポーツボランティアが継続的な活動ができる仕組みを整え、ボランティア意識の醸成を進めていきます。 「横浜市スポーツボランティアセンター」を設置し、市民が積極的・自発的にスポーツに関われる体制づくりやその支援を行います。</p>	<p>H29～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>市民局</p>	<p>a スポーツ実施状況の向上 d 市民の健康増進</p>	
<p>イ 市民参加型スポーツイベントの充実 スポーツ・レクリエーションフェスティバル、ビーチスポーツフェスタ、市民大会・区民大会など、各競技団体と連携しながら、市民が気軽に参加でき、日頃の練習の成果を発揮する機会となる市民参加型スポーツイベントの充実を図るとともに、初心者が安心して参加できる環境を整えます。</p>	<p>～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>市民局 各区</p>	<p>a スポーツ実施状況の向上 c 子どもたちの体力向上</p>	
<p>ウ 大規模屋内スポーツ施設(スケート場、横浜文化体育館(メインアリーナ施設・サブアリーナ施設(横浜武道館)))の再整備 関内・関外地区の街づくりを進める中で、横浜文化体育館を再整備します。その際、武道を行うことのできる環境を整備します。 また、老朽化した神奈川スケートリンクの再整備を行いました。今後施設のさらなる有効活用を行います。</p>	<p>～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>市民局</p>	<p>a スポーツ実施状況の向上 d 市民の健康増進</p>	
<p>エ スポーツ情報等の提供 市民が「する」「みる」「ささえる」といった様々なスポーツ活動に参加しやすくなるよう、スポーツイベントの開催情報やスポーツボランティアに関する情報、スポーツ指導者、スポーツ施設の利用に関する情報等を横浜市のホームページや広報紙、または、(公財)横浜市体育協会のスポーツ情報サイト「ハマスポ」やホームページ等を通じて提供します。また、携帯端末等の身近な媒体でも情報が提供できるようにしていきます。</p>	<p>～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>市民局</p>	<p>a スポーツ実施状況の向上 b パラリンピック競技や障害者スポーツの普及・促進 c 子どもたちの体力向上 d 市民の健康増進</p>	

柱2 スポーツを通じて横浜を元気に

分野1	ラグビー競技の普及を図りながら、スポーツへの意欲向上と地域スポーツの振興に取り組みます(3/3)			
	主な取組の内容	目標時期	所管局区	取組から生まれるレガシー
③ ラグビーワールドカップ2019™開催を契機としたラグビーの普及・啓発				
ア 小学校派遣事業(市内小学校にラグビー選手やタグラグビー指導者を派遣)《再掲》				
ラグビーワールドカップ2019™の開催に向けて、市内18小学校にラグビーワールドカップ出場経験者やタグラグビー指導者を招へいし、講演やタグラグビーを実施することで、大会に向けた機運の醸成を図ります。	～R2 (R3以降も継続予定)	市民局	a スポーツ実施状況の向上 c 子どもたちの体力向上 d 市民の健康増進	
イ カウントダウンイベントの開催				
ラグビーワールドカップ2019™の開催期間となる2019年9月20日から11月2日を目途に、大会に向けての機運醸成を図るため、横浜国際総合競技場等で開催が予定されるラグビーの試合に併せ、各種イベントを実施し、大会の認知度や盛り上げにつなげていきます。	H29～R元	市民局	a スポーツ実施状況の向上	
ウ 日本代表戦やジャパントップリーグ等の試合誘致				
2019年に向け、ピッチの検証や運営シミュレーションを行うとともに、機運醸成やラグビー競技の普及を目的に計画的にラグビーの試合を誘致します。	～R元	市民局	a スポーツ実施状況の向上 d 市民の健康増進	

柱2 スポーツを通じて横浜を元気に

分野2	障害のある人もない人も同じようにスポーツ活動を楽しむことができるよう、広く社会全体に向けて、障害者スポーツの推進に取り組みます			
	主な取組の内容	目標時期	所管局区	取組から生まれるレガシー
① 学校や地域のスポーツイベント等での障害者スポーツの実施、体験を通じた障害者スポーツの普及・啓発(パラリンピック競技体験等)				
ア 障害者スポーツの場の確保と種目の普及				
<p>地域団体・横浜市体育協会・横浜ラポール等が連携した地域ネットワークの構築支援や、新たに設置する障害者スポーツ・文化活動南部方面拠点（ラポール上大岡）を活用し、地域スポーツ指導者との連携を進め、自主的に取り組みやすい種目を地域に広げていきます。また、各区のスポーツセンター等における障害者スポーツの指導員の配置、用具の充実、プログラムの提供、よりわかりやすいスポーツ施設等の情報発信に取り組みます。</p>	<p>～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>健康福祉局 市民局</p>	<p>b パラリンピック競技や障害者スポーツの普及・促進</p>	
イ 障害の有無に関わらず、誰もが一緒に参加できるスポーツイベントの実施				
<p>障害者と健常者が共に楽しむことのできるイベントや大会の開催や、その支援を行うとともに、障害者スポーツ文化センター（横浜ラポール、ラポール上大岡）、障害者団体、競技団体、地域団体と連携しながら、各区のスポーツセンター等、地域で障害者・健常者がともに楽しめるインクルーシブスポーツ（※）を推進します。 ※インクルーシブスポーツ:共生社会の実現に向けた取組を推進する、各人の適正にあったスポーツ活動のこと</p>	<p>～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>健康福祉局 市民局</p>	<p>b パラリンピック競技や障害者スポーツの普及・促進</p>	
② 障害者スポーツ文化センター(横浜ラポール、ラポール上大岡)と連携した取組、身近で活動できる場の確保、特別支援学校等におけるスポーツ活動の活性化など、スポーツ関係団体や障害者団体とも連携した障害者スポーツの推進				
ア 地域への障害者スポーツに関するノウハウの浸透				
<p>「障害者スポーツ文化センター（横浜ラポール、ラポール上大岡）」と協力・連携し、各区のスポーツセンターやスポーツ施設の職員等に、定期的（年1～2回）に研修を実施し、障害者スポーツの開始及び継続していくためのノウハウを有する人材の育成を進めるとともに、様々な場面で活躍できる仕組づくりを進めます。</p>	<p>～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>健康福祉局</p>	<p>b パラリンピック競技や障害者スポーツの普及・促進</p>	
イ 特別支援学校におけるスポーツ選手育成強化事業				
<p>東京2020大会を契機に、障害者スポーツの普及・促進を行うほか、特別支援学校の児童生徒がスポーツで世界を目指すことを支援するなど、障害のある子どもたちの自立と社会参加につなげます。</p>	<p>～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>健康福祉局 教育委員会</p>	<p>b パラリンピック競技や障害者スポーツの普及・促進</p>	
ウ パラトライアスロンの強化				
<p>パラトライアスロン競技の強化拠点として横浜ラポールを提供しており、東京2020大会に向けて、競技の普及・強化に向けた取組を推進します。</p>	<p>～R2 (R3以降も継続予定)</p>	<p>市民局 健康福祉局</p>	<p>b パラリンピック競技や障害者スポーツの普及・促進</p>	

柱2 スポーツを通じて横浜を元気に

分野3	子どもたちの運動に親しむ資質や能力を育て、体力向上と、スポーツに関わる人材の育成に取り組みます			
主な取組の内容		目標時期	所管局区	取組から生まれるレガシー
① 市内小・中・義務教育学校・高等学校・特別支援学校と連携した取組				
ア「体力アップよこはま2020プラン・子どもの体力向上プログラム【後期5年の方針】」に基づく取組の実践 「体力アップよこはま2020プラン・子どもの体力向上プログラム【後期5年の方針】」に基づき、学校・家庭・地域の連携による体育・健康に関する取組を実践推進します。 また、市内小中学校全校で体育・健康に関する指導の全体計画である「体育・健康プラン」を作成し、プランに基づき、学校の特色を生かした「体力向上1校1実践運動」を実施します。		～R2 (R3以降も継続予定)	教育委員会	c 子どもたちの体力向上
イ 食育の推進 日常生活をより健康的に送り、スポーツを活発に行うために、スポーツ団体（プロスポーツチームを含む）、教育委員会や食育関係団体と連携・協力しながら、子どもや保護者及び指導者等に食育の普及啓発を行っていきます。		～R2 (R3以降も継続予定)	健康福祉局 教育委員会	c 子どもたちの体力向上
ウ 東京2020大会を契機とした、運動意欲の向上や運動機会の充実 東京2020大会を契機とし、オリンピック・パラリンピアン・トップアスリートとの交流等の機会を設けることやオリンピック・パラリンピック教育推進校での取組を通して、運動意欲の向上や、関係機関と連携した運動機会の拡充を図ります。		～R2 (R3以降も継続予定)	教育委員会	c 子どもたちの体力向上
エ 生きてはたらく知・豊かな心・健やかな体の育成 特色ある9年間一貫したカリキュラム・マネジメントを通して、未来社会に生きる子どもたちに必要な資質・能力を育成するとともに、「横浜市子ども学力向上プログラム」、「『豊かな心の育成』推進プログラム」、「横浜市子どもの体力向上プログラム」に基づき、取組を推進します。		～R2 (R3以降も継続予定)	教育委員会	c 子どもたちの体力向上
オ 幼児期における運動習慣の啓発・普及活動 体力の重要性に関して、保護者への啓発セミナーや、ウェブ・健診等を活用した情報提供について検討していきます。また、親子で体験できる各種運動プログラムの提供や、保育園や幼稚園、地域子育て拠点等にスポーツ指導者を派遣し、遊びながら体を動かす楽しさを伝えていく事業を実施します。		～R2 (R3以降も継続予定)	こども青少年局 市民局	c 子どもたちの体力向上
カ 子どもの体力向上事業の実施及び拡充 小学校の中休みや放課後の時間にスポーツ指導者や地域の協力を派遣し、子どもたちが気軽にスポーツに親しめる機会を提供する「いきいきキッズ事業」を拡充し、実施していきます。 また、地元の大学と連携し、学校や地域に体育部所属の学生等を派遣し、授業の補助や教室事業等を実施します。		～R2 (R3以降も継続予定)	市民局	c 子どもたちの体力向上
② 横浜商業高等学校におけるスポーツマネジメント人材の育成				
ア スポーツマネジメント人材の育成 横浜商業高校スポーツマネジメント科において、横浜市スポーツ医科学センターやプロスポーツ関係者等との連携とともに、トップアスリート、スポーツ関係研究者・経営者等に触れる機会を設け、競技力の向上及びスポーツ振興に関わる人材を育成します。		～R2 (R3以降も継続予定)	教育委員会	c 子どもたちの体力向上

柱2 スポーツを通じて横浜を元気に

分野4	本格的な超高齢社会の到来に伴い、生活習慣の改善や介護予防を進めるため、スポーツなどを通じた健康づくりに取り組みます			
主な取組の内容		目標時期	所管局区	取組から生まれるレガシー
① ウォーキングなどの運動による生活習慣の改善や、日常生活の中で取り組める仕組みなどによる健康づくりの推進				
ア 健康づくりの推進				
<ul style="list-style-type: none"> 歩数計やスマホアプリを活用した「よこはまウォーキングポイント」や、様々な健康行動を促す健康イベントなど、日常生活の中で楽しみながら継続して取り組める仕組みにより、市民の健康行動の習慣化を図り、地域とも連携しながら健康づくりを推進します。 東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて、望まない受動喫煙の防止を主たる目的に健康増進法が改正されました。これを踏まえ、本市において受動喫煙防止対策の取組を強化し、市民や来街者の健康に配慮した環境を整備します。 <ul style="list-style-type: none"> ○市内事業所や市民等への普及啓発、問合せへの対応 ○市内飲食店等における禁煙または喫煙等の標識掲示の徹底 ○受動喫煙防止対策の取組検討 		～R2 (R3以降も継続予定) R2	健康福祉局 環境創造局 道路局 各区	a スポーツ実施状況の向上 d 市民の健康増進
② 高齢者も楽しむことができるスポーツの推進ほか生涯スポーツの推進				
ア 高齢者向けのスポーツ教室・イベントの実施				
<ul style="list-style-type: none"> 高齢者のニーズが高い、健康づくりや体力づくりの教室などのほかに、介護予防教室など様々なニーズを考慮しながら、高齢者のスポーツ教室やスポーツイベントのより一層の充実を図ります。 横浜市オリジナル体操「ハマトレ」の普及啓発を実施します。横浜市歌にあわせた「ハマトレ～体験編～」を活用し運動に取り組むきっかけづくりを推進します。 		～R2 (R3以降も継続予定)	健康福祉局	a スポーツ実施状況の向上 d 市民の健康増進
イ 生涯スポーツへの支援(シニアスポーツの展開・レクリエーションを主体としたスポーツ大会の開催等)				
<ul style="list-style-type: none"> スポーツを通じて生きがいづくりや社会参加を促進するため、シニアスポーツの展開を図るとともに、健康・体力づくり運動を推進し、暮らしの一部として習慣化することを支援します。また、スポーツ等に親しむことのできる機会や場の提供を推進します。 横浜市老人クラブ連合会などを通じ、健康の保持増進と高齢者相互の親睦を図るため、ゲートボール、グランドゴルフなどの各種スポーツや、レクリエーションを主体としたスポーツ大会を開催します。 高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典として毎年開催される「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」に市代表選手団を派遣し、健康・スポーツ活動等の高揚を図ります。また、2021年神奈川県大会の開催に向け、スポーツを通じた高齢者の健康づくりの機運を盛り上げていきます。 身近な地域で健康づくりやスポーツ、レクリエーションに取り組めるよう、各区スポーツセンターで、子どもから高齢者までを対象とした各種スポーツ教室を開催します。 誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも各自の興味やレベルに応じて参加できるよう多世代・多種目・多志向を理念とする総合型地域スポーツクラブの育成を推進し、高齢者や障害者をはじめ誰もが身近な地域でスポーツを実施する機会を提供します。 高齢者向けの健康づくりの取組として、健康づくりの場の創出に取り組みます。 		～R2 (R3以降も継続予定)	健康福祉局 市民局 環境創造局 各区	a スポーツ実施状況の向上 b パラリンピック競技や障害者スポーツの普及・促進 c 子どもたちの体力向上 d 市民の健康増進

第2期健康横浜21における運動の取組

1 第2期健康横浜21における「運動」の位置づけ

健康増進法に基づく健康増進計画として第2期健康横浜21を策定し、市民の健康づくりにつながる取組を進めています。取組テーマである生活習慣の改善において、「運動」「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「休養・こころ」の5つの分野を掲げ、ライフステージに合わせた行動目標を設定し取り組んでいます。

<ライフステージ行動目標【運動】>

	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人期)	稔りの世代 (高齢期)
行動目標【運動】	毎日楽しく からだを動かす	あと1,000歩、歩く 定期的に運動する	歩く・外出する

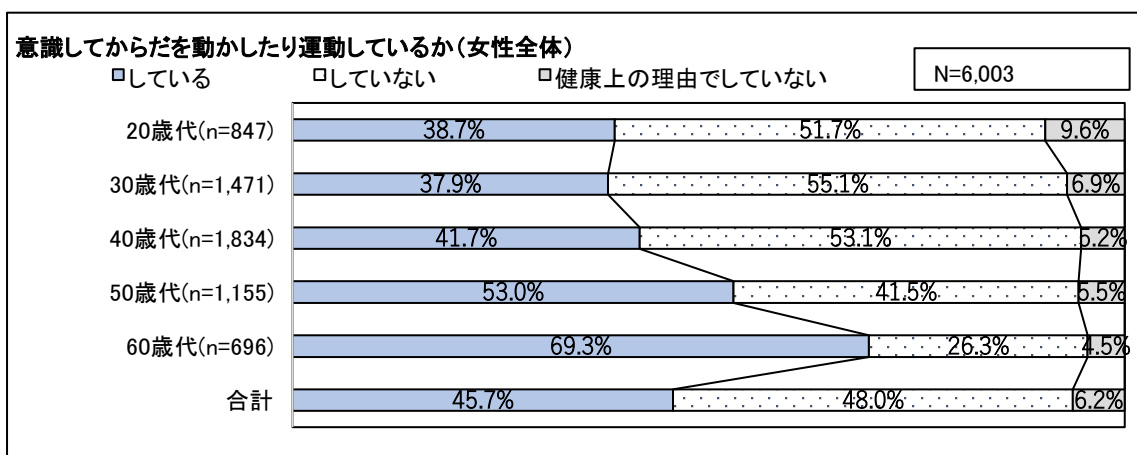
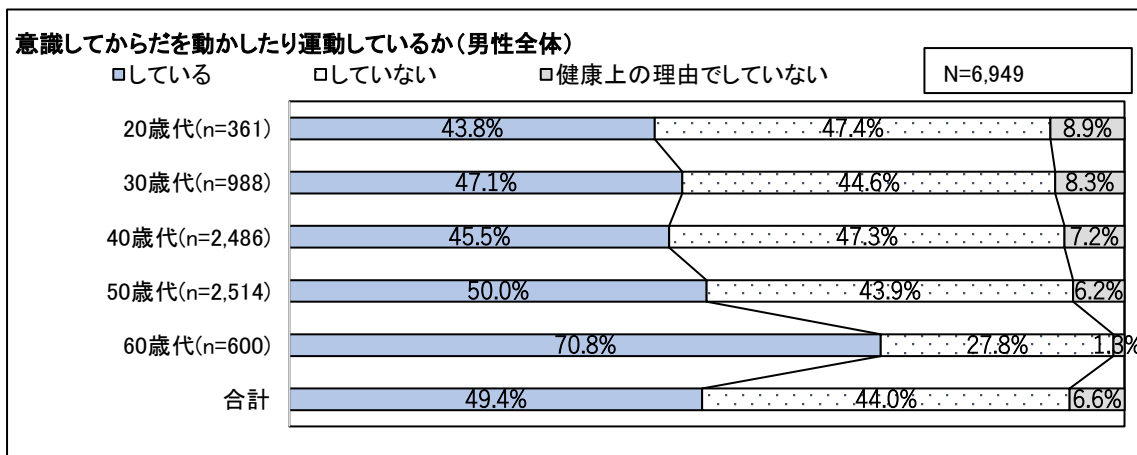
2 運動による生活習慣病などの予防の効果

適度な、運動・身体活動は、血糖値や血圧を下げたり、肥満を改善したりするなど糖尿病や心臓病、脳卒中等の生活習慣病の減少につながります。また、運動は足腰の痛みの改善などロコモティブシンドローム^{*1}予防の効果もあり、日常生活を営む上で、必要な機能の維持や向上につながります。

(※ 1 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)

3 横浜市民の「運動」に関する現状

(1) 「健康に関する市民意識調査の結果」(平成28年度実施)抜粋



(2) 「働き・子育て世代」の運動に関する状況(第2期健康横浜21における行動目標)

行動目標	指標		策定時 (2013年)	中間評価 (2018年)	目標値 (2023年)
①あと 1,000歩、 歩く	①20～64歳で1日の歩数が 男性9000歩以上、 女性8500歩以上の者の割合	男性	46.8%	41.7%	50%
		女性	41.7%	30.8%	50%
②定期的 に、運動 する	②20～64歳で1日30分・ 週2回以上の運動(同等の ものを含む)を1年間継続 している者の割合	全体	24.6%	24.3%	34%
		男性	27.1%	26.7%	36%
		女性	21.7%	21.4%	33%

4 生活習慣病の予防の取組(運動に関する取組抜粋)

区福祉保健センターを中心として、関係各局や関係団体等と連携し、働き・子育て世代を対象とした取組を進めています。

(1) 市の主な取組

事業名	対象	取組概要及び実績																		
○よこはま ウォーキングポイント	18歳 以上	・別紙参照																		
○よこはま 健康スタンプラリー	全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・区、地域ケアプラザ、地区センター等が開催する対象事業に参加し、スタンプを2つ集めて応募すると、抽選で景品が当たる事業 <table border="1"> <thead> <tr> <th>年度</th> <th colspan="2">28</th> <th colspan="2">29</th> <th>30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>実施時期</td> <td>28.1～6</td> <td>28.7～12</td> <td>29.1～6</td> <td>29.7～12</td> <td>30.7～12</td> </tr> <tr> <td>応募者数</td> <td>9,624</td> <td>12,575</td> <td>15,835</td> <td>15,332</td> <td>14,347</td> </tr> </tbody> </table>	年度	28		29		30	実施時期	28.1～6	28.7～12	29.1～6	29.7～12	30.7～12	応募者数	9,624	12,575	15,835	15,332	14,347
年度	28		29		30															
実施時期	28.1～6	28.7～12	29.1～6	29.7～12	30.7～12															
応募者数	9,624	12,575	15,835	15,332	14,347															
○健康経営企業 応援事業 ・横浜健康経営 認証制度	主に 働き・ 子育て 世代	<ul style="list-style-type: none"> ・健康経営の啓発による企業の取組支援 ・従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所の認証 ・認証した事業所の取組支援(健康機器の貸し出し、専門職による健康講座の実施等) <table border="1"> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>28</th> <th>29</th> <th>30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>認証事業所数</td> <td>28</td> <td>57</td> <td>199</td> </tr> </tbody> </table>	年度	28	29	30	認証事業所数	28	57	199										
年度	28	29	30																	
認証事業所数	28	57	199																	
○区福祉保健センター の取組	全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に関する講座や講演会等の事業実施 ・地域人材の育成(保健活動推進員^{※2}や食生活等改善推進員) ・そのほか、区づくり事業等による講座・イベント等の展開 <table border="1"> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>28</th> <th>29</th> <th>30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>取組事業数</td> <td>41</td> <td>30</td> <td>35</td> </tr> </tbody> </table>	年度	28	29	30	取組事業数	41	30	35										
年度	28	29	30																	
取組事業数	41	30	35																	
○関係各局の取組	全世代	・市民参加型スポーツイベント実施【市民局】等																		

(2) 地域と連携した取組

横浜市保健活動推進員^{※2}等を中心にウォーキングやロコモティブシンドロームに関する取組(啓発、講座、イベント等)、簡易体力測定、気軽にできる体操の講座などを地域で実施しています。

(※2 地域における市民の健康づくりを推進するため、市長が委嘱 約4,000人が地域で活動)

はじめませんか！ 健康経営

職場のみなさまの健康について気になることはありませんか？

職場の様子を思い出して、当てはまると思ったらチェックをつけてみましょう。

まずはセルフチェック！



- 仕事中に身体を動かすことが少ない
- 長時間同じ姿勢で仕事をする
- 昼食の時間が短い・不規則になりがち
- 食事は菓子パンやファストフード、カップラーメン
- 大盛ごはん、揚げ物、ソースや醤油を好む
- エナジードリンクでエネルギー補給
- 仕事柄、お酒を飲む頻度・量が多い
- たばこを吸う人が多い
- 仕事中に眠そうな人・疲れている人が多い
- 残業が多い



一つでも☑がいたら要注意！

このまま放置した企業では

大事な仕事を抱えているのに体調を崩してしまった



皆の仕事も増えるし、しばらく迷惑かけてしまうな・・・

そういえば、〇〇さんも同じ病気になってたよね



うちの職場は多いよね



健康に気をつけた企業では

13時の体操、最初は忙しい中面倒だと思ってたの



でも続けると何だか体がすっきりして、気分転換にもなるし、仕事に集中できるようになった気がする

食事にも気を付けるようになった



体重も減ったし、このままキープしたいな



「健康」はその人の人生においても、企業の運営においてもかけがえのない財産です。

今、従業員の健康づくり＝「健康経営」に取り組む企業が増えています。

少しでも気になることがあったあなたが今できること

①まずはこのチラシを職場で共有しましょう

企業として従業員の健康づくりをすすめるためには、経営者や上司の理解を得ることが大切です。

②今の状況の中で、無理なくできそうなことを考えてみる

「エレベーターではなく階段を使う」「昼休みの後に5分間の体操をする」これも立派な健康経営です。



従業員の健康が企業の業績を決める!

経営者様へ

病気になるのは「個人」の責任?

・・・一日のうち大半を占める職場での過ごし方が健康に影響します。

健康経営に取り組むメリット

従業員が元気に働き続ける

従業員が健康になるだけでなく、「大切にされている」と感じることでモチベーションもアップ!

企業のイメージアップ

将来を見据え、安定した仕事を実施している。

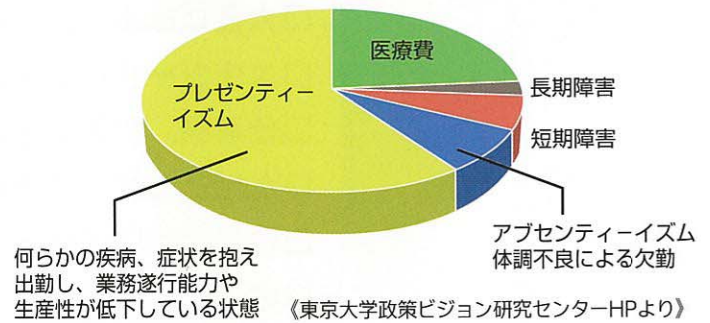
就職活動のPR

従業員を大切にしてくれる会社なら、長く働くことができそう。

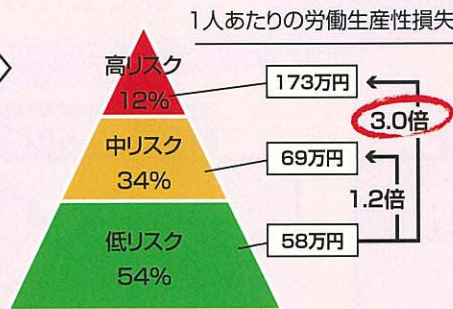
生産性の向上

健康状態が良くなることで効率や生産性がアップ!

従業員の健康関連総コスト



従業員の健康リスクと労働生産性損失の関係



市内中小企業等6社に調査した結果、従業員の健康リスクの上昇に伴い、労働生産性損失が高まる傾向が示されました。

(調査:横浜市、東京大学政策ビジョン研究センターデータヘルス研究ユニット 平成29年度)

健康経営ってどのように始めるの?

- ①健康経営宣言: 健康経営に取り組むことを内外に発信しましょう。
- ②推進体制の整備: 従業員の健康について話し合う機会を持ちましょう。また、健康経営の担当者を決めましょう。

もっと健康経営を進めたい場合は・・・健康経営ハンドブックをご活用ください。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/corp/>



横浜市は健康経営に取り組む企業を応援しています!!

横浜健康経営認証

健康経営に取り組む企業を認証&サポート!

よこはま企業健康マガジン

健康に関するメルマガを月1回配信!

よこはま企業健康推進員

健康に関するポスター等をお届け!

よこはまウォーキングポイント

歩数に応じて抽選で景品をプレゼント!

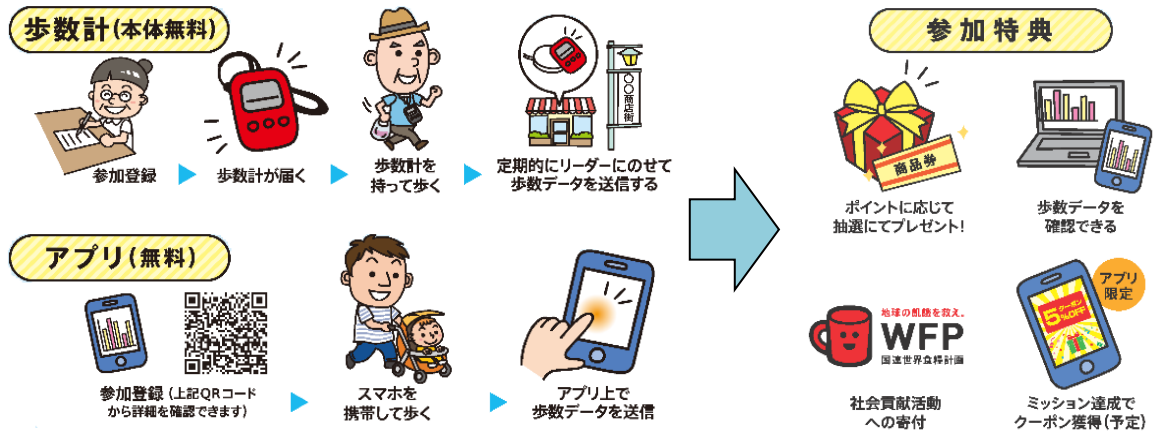
詳しくは [横浜市 ウェルネスライフスタイル](#) で検索!

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
※健康経営は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

よこはまウォーキングポイント事業の実施状況

1 事業概要

本事業は、18歳以上の横浜市在住・在勤・在学の方を対象に、日常生活の中で気軽に楽しみながら「歩数計」や「アプリをダウンロードしたスマートフォン」を持ち歩き、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。歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。本事業は、健康づくりに関心はあるものの、なかなか取り組めていない方々に対し、日々の運動へのきっかけづくりの役割を果たしています。

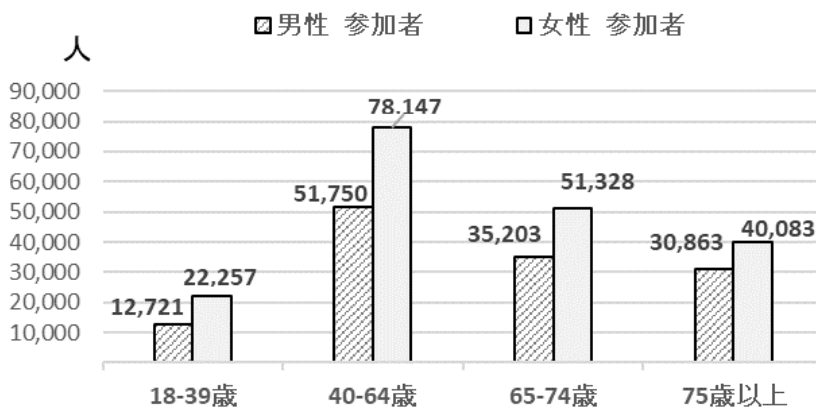


2 参加登録者数 (平成31年3月末現在) ※歩数計：平成26年度～、アプリ：平成30年度～
 322,352人 (歩数計 305,913人、アプリ 16,439人)

【年度の内訳】 平成26～29年度末 300,306人 (歩数計のみ)
 平成30年度 22,046人 (歩数計：5,607人 アプリ：16,439人)

【年代・性別の内訳】

年代	全体	構成比(%)	男性		女性	
18歳～39歳	34,983人	10.9%	12,721人	3.9%	22,257人	6.9%
40歳～64歳	129,893人	40.3%	51,750人	16.1%	78,147人	24.2%
65歳～74歳	86,530人	26.8%	35,203人	10.9%	51,328人	15.9%
75歳以上	70,946人	22.0%	30,863人	9.6%	40,083人	12.4%
合計	322,352人	100.0%	130,537人	40.5%	191,815人	59.5%



【事業所参加の状況（内数）】

参加従業員数：45,092人（歩数計：43,133人、アプリ：1,959人）

登録事業所数：999事業所





いろいろなシーンで
ポイント貯めて、楽しく健康づくり!

よこはま ウォーキングポイント

18歳以上の横浜市在住・在学・在勤の方が対象

アプリ の参加方法

下記QRコードか
アプリストアで検索

よこはまウォーキングポイント



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

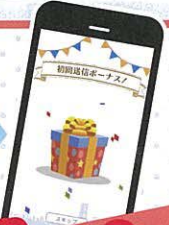


アプリは画面上で

歩数データ を送信



もしくはローソン等のLoppiで



歩数計は市内に
設置のリーダーで

歩数計 の参加方法

申込書に
必要事項を記入して
郵送で申込み



申込書配布場所

- 区役所 ● 地域ケアプラザ
- スポーツセンター など

参加特典

アプリ限定

クーポン
ミッション達成
でクーポンが
もらえる



ポイントに応じて抽選で
商品券プレゼント

歩数データ・
ランキング等
が分かる

順位	333	歩数	71,156
1位	4,337	歩数	6,101
2位	102	歩数	2,973
3位	81	歩数	79
4位	65	歩数	70

社会貢献 プログラム

途上国の給食支援や
東京2020の活動への寄付

お問合せ先

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局
 電話 0570-080-130 / 045-681-4655 (通話料が) 受付時間/午前9時半~午後5時半
 (かかります) ●土・日・休日、年末年始はお休み
 ファクス 0120-580-376 (フリーダイヤル) メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

横浜市健康福祉局
保健事業課

歩いて ポイントをためて 景品を当てよう!

指定の要件を満たした方を対象とした「定期抽選」を3か月に1回実施しています。当選した方には**JCBギフトカード1,000円分をプレゼント!**

2019年度の 当選本数	歩数計	1,300本/回
	アプリ	550本/回

歩数データは 毎月 **10日** までに送信!
各対象期間終了後の翌月10日にポイントを集計します。

抽選の対象となる方



3か月の獲得ポイント数		
~99ポイント	100~199ポイント +毎月の歩数送信	200ポイント~
歩数計		抽選対象
アプリ	抽選対象外	

歩数ごとのポイントについて

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

獲得ポイントはホームページから確認できます。

さらに **Wチャンス** 年間の累計ポイントを対象とした抽選会を開催!
ギフトカードのほか、健康器具など様々な景品が当たります!
[ポイント対象期間] 2019年1~12月



? どのくらい歩けばいいの?

● 病気予防のめやす ●

1日平均歩数	病気・症状
2,000歩	寝たきり
5,000歩	要介護/認知症/心疾患/脳卒中
8,000歩	動脈硬化/骨そしょう症 ロコモティブシンドローム/高血圧症/糖尿病
10,000歩	メタボリックシンドローム

※中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)による

- ### ● 歩数を増やすコツ ●
- バス停や駅は最寄りのひとつ手前で降りる
 - 歩数の記録を定期的を確認する
- 無理なくウォーキングを楽しみましょう!

! 参加してわかったこと

参加した皆さまの声

歩数計を持ったことがきっかけでほぼ毎日散歩する習慣ができました。頭で考えるよりもまずは始めてみるのが大切ですね。

参加するまでは車ばかりでしたが、歩くようになりました。車では分からなかった新しい発見があって楽しいです。

こんな変化がありました!

参加者の **9割以上** が「健康」と実感!

13.1%の方が「メタボリックシンドローム」でなくなった!

「平成30年度参加者アンケート」より

事業所単位でも参加できます!

1,000を超える事業所が参加! 参加方法の詳細はホームページで確認!
職場の仲間みんなで健康づくりを始めるきっかけに是非ご活用ください!

追加特典! 事業所内・事業所間の歩数ランキングが確認でき、従業員の健康意識の向上を図れます。

健康経営はじめませんか?

従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を横浜市が認証しています。

横浜健康経営 **検索**



よこはまのどうぶつえんに行こう! キャンペーン実施中!
ズーラシア・野毛山動物園・金沢動物園で歩数計やアプリ画面を見せると、オリジナルグッズをプレゼント! 詳しくはホームページへ。

よこはまウォーキングポイントは、横浜市とドコモ・ヘルスケア、凸版印刷、オムロンヘルスケアの共同事業です。

健康横浜21 健康チェックリストで健康ライフをCheckしよう!

健康横浜21

食生活

運動

お口の健康

生活習慣

① 「健康寿命」の言葉の意味を知っている	はい	いいえ
② 生活習慣病(高血圧、糖尿病、がんなど)が、健康寿命に関係している	はい	いいえ
③ 喫煙は、歯周病やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因と考えられている	はい	いいえ
④ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、介護が必要な状態になる原因のひとつである	はい	いいえ
⑤ 「健康寿命」を延ばすためには、年に1回健診を受けた方が良い	はい	いいえ
⑥ 「健康寿命」を延ばすためには、定期的にかん検診を受けた方が良い	はい	いいえ
⑦ 「第2期健康横浜21」(市民の健康づくり計画)を知っている	はい	いいえ
⑧ ボランティア活動など社会活動に積極的に参加すると健康で自立した生活を長く続けられる	はい	いいえ
⑨ 食事の時に、塩分をとりすぎないように気をつけている	はい	いいえ
⑩ ほとんど毎日、朝・昼・晩の3食、食べるようにしている	はい	いいえ
⑪ 野菜は、毎食一皿食べるようにしている	はい	いいえ
⑫ 食事は「腹八分目」をこころがけ、食べ過ぎないようにしている	はい	いいえ
⑬ エレベーターやエスカレーターがあっても、なるべく階段を使うようにしている	はい	いいえ
⑭ 週に2回以上、1回30分以上の運動をしている	はい	いいえ
⑮ とにかく、毎日楽しくからだを動かしている	はい	いいえ
⑯ 食事の後は、毎回歯みがきをしている	はい	いいえ
⑰ 年に1回は、歯または歯周疾患など、お口のチェックを受けている	はい	いいえ
⑱ 食事の時はしっかり噛んで食べるようにしている	はい	いいえ
⑲ ほぼ毎日、早寝早起きするようこころがけている	はい	いいえ
⑳ 一日に飲むアルコールの量は、ビールなら(日本酒の場合)男性1ℓ(2合)、女性500ml(1合)までにしている	はい	いいえ
㉑ タバコは吸わない、またはタバコは卒業した	はい	いいえ
㉒ 月に1回以上、体重を測るようにしている	はい	いいえ

チェックリストの結果について

① : 「健康寿命」とは介護を必要とせずに、自立した生活ができる期間のことです。
 ②~⑧: すべて「はい」が正答です。(ホームページで「健康横浜21」を検索してみましょう!)
 ⑨~㉒: なるべく「はい」となるように、毎日の生活に気を付けましょう。

協賛企業

コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社	太陽油脂株式会社	東京湾フェリー株式会社	ナビオス横浜(横浜国際船員センター)
日清オイログループ株式会社	京浜フェリーポート	スカイダック横浜	カゴメ株式会社
クオール株式会社	ヨコハマ・グッス横浜001	極楽湯 横浜芹が谷店	株式会社横浜八景島

tvk / ショッピングジャパン / スカイス/YOKOHAMA / 上海料理 扶元楼 / 株式会社美濃屋あられ / リザーブクルーズ / 三森みなとみらい技術館 / プリキのおもちゃ博物館 / 株式会社 崎陽軒 / 台湾菜園料理 青葉新館

健康と景品をゲット!!

第8回

よこはま健康スタンプラリー

応募期間

令和元年

7/1月・12/31火



参加方法

対象事業は、区役所福祉保健課がホームページで確認してね!
 よこはま健康スタンプラリー

1

横浜市が指定する対象事業に参加してスタンプを2つ集めましょう

【対象事業とは】

- ①運動・スポーツ ②食生活
- ③健康づくり・介護予防の講座やイベント等、横浜市が指定するものです。

【スタンプの押印について】

連続講座は講座全体で1回、定期的な活動は月1回です。

2

健康スタンプカードに漏れなく記入し景品を選んで応募しよう!

①~④まで、全て記入されていますか?

「②健診など健康チェックを受けた年月」は、1年以内に健診など健康チェックをした時期を記入してください。何も受診していない方は、裏面の健康チェックリストでチェックした時期をご記入いただくことでOKです。なるべく早くに健診・検診を受診しましょう。

【健康チェックの事例】

- 職場や学校の健診、特定健診、横浜市健康診査 ●妊婦健診
- 人間ドック ●横浜市がん検診 ●横浜市歯周病検診

3

抽選でステキな景品が当たります!

抽選は令和2年1月下旬の予定です。(2月上旬以降、順次当選者へ発送します。)

応募締切 令和元年12月31日(火)

健康スタンプカード

カードの作り方は裏面を見てね!

★★ ①~④まで漏れなく、全て記入してください ★★

健康目標を選ぼう!! 選んだ目標にチェック

- 3食しっかり食べる
- しっかり噛んで、食後は歯みがき
- 受動喫煙を避ける/禁煙チャレンジ
- 毎日楽しくからだを動かす/1日8,000歩
- 早寝・早起き

① 健診など健康チェックを受けた年月を書こう!! (※1年以上)

② 対象事業2つスタンプを集めよう!!

応募締切は令和元年12月31日だよ	スタンプ1 対象事業参加時にこのカードをご提示ください	スタンプ2 対象事業参加時にこのカードをご提示ください
-------------------	--------------------------------	--------------------------------

③ 健康目標をふりかえろう!! をつけてください
 できた 半分できた 次がんばる

お名前 氏名 _____ 性別 男・女
 電話番号 _____ 年齢 _____ 歳
 住所 〒 _____

希望する景品番号(1つ) _____ ※8-13チョコビタ、ドリンクは15歳未満の方は応募できませんのでご注意ください。

健康スタンプカード作り方

- ① キリトリ線に沿ってスタンプカードを切ってください。
- ② 下図のように三つ折にすると、カードサイズになります。



健康チェックを受けて、スタンプが2つ集まったら応募しよう

区役所福祉保健課にある「応募はがき回収箱」に入れるか切手を貼ってポストに投函するんだワン！
複数のはがきを封筒に入れて応募してもOKだワン！



健康を守るため、定期的にご自身の健康をチェックしましょう！

おすすめしたいこと その1
職場や学校の健診や、特定健診、横浜市健康診査など、年に一度健診を受診しましょう。

おすすめしたいこと その2
横浜市ではがんを早期に見出し、適切な治療に結びつけるため、職場の検診など他に受診機会のない市民の方を対象に、がん検診を実施しています。



【横浜市がん検診の内容】※自己負担があります。(種類により0円～3,140円)

肺がん、大腸がん	40歳以上(男女)
胃がん(X線、内視鏡)	50歳以上(男女)
前立腺がん(PSA検査)	50歳以上(男性)
子宮がん	20歳以上(女性)
乳がん	40歳以上(女性)

おすすめしたいこと その3
歯を大切にするため、定期的な検診や歯のクリーニングなどを受けましょう。また歯科相談を横浜市歯科医師会診療所や地区の歯科医師会のイベントなどで行っています。

上記健診・検診に関するお問い合わせ

横浜市けんしんダイヤル【受付時間R:30～17:15(月・祝・年末年始除く)】
☎ 045-664-2606 FAX 045-664-2828

健康チェックを受けて、スタンプが集まったら応募しよう！(応募締め切り:令和元年12月31日消印)

希望の景品番号を応募はがきにご記入ください。抽選で景品が当たります。景品は令和2年2月上旬から順次発送予定です。

8-1 タニタ 電子塩分計 80名	8-2 象印 ステンレスポトル 80名	8-3 オムロン 体重体組成計 カラダスキャン 80名	8-4 オムロン 低周波治療器 70名	8-5 ジュースミキサー 70名
8-6 カシオ デジタルスポーツウォッチ 70名	8-7 エクササイズホイール 70名	8-8 全国共通のお食事券 ジェフトグルメカード 500円券×6枚 50名	8-9 横浜三塔物語 スティックケーキ 5セット 5名	8-10 銘菓 勝サブレ 20枚入り 5名
8-11 ミルクキャラメル 12粒×30個 16名	8-12 ハイチュウグレープ 12粒×36個 16名	8-13 テオピタドリンク 100ml×30本(指定商品除外) 25名	8-14 横浜DeNAベイスターズ ボディーバッグ ブルー 5名	8-15 からだすこやか茶W 350ml×24本 20名
8-16 横浜ハーバー アソート タブルマン&ガトーショコラ 12個入り 20名	8-17 日清健康オイル アミノプラス 600g×10本 5名	8-18 カゴメ 野菜一日これ一本 190g×30本 10名	8-19 サガミハム商品詰め合せ 10名	8-20 食物せんいのうまいー青汁 60袋入り 10名
8-21 ヨコハマグッズ横浜001 お楽しみセット 10名	8-22 スクワットマジック 2名	8-23 米菓詰め合せ あすなる 5名	8-24 シウマイギフト券 6枚 3名	

健康・おたのしみコース

郵送の場合は62円(10月以降は63円)分の切手をお貼りください

郵便はがき

231-0017

横浜市中区港町1-1
横浜市健康福祉局保健事業課
よこはま健康スタンプラリー担当 行

応募に関する注意事項

よこはま健康スタンプラリー



ホームページも見てね♪ <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stamp rally/>

応募できる方
対象事業(運動・スポーツ、食生活、健康づくり・介護予防の講座、イベント等で横浜市が指定するもの、またはよこはま健康スタンプラリーに参加している「よこはま健康応援団」の飲食店で健康応援メニューを食べる)に参加しスタンプを2つ集め、1年以内に健康チェックを受けた、横浜市民等。
※対象事業については各区役所福祉保健課で配布している一覧がホームページにてご確認ください。
<https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stamp rally/>

応募方法
左記の応募はがきに必要な事項をご記入の上、区役所福祉保健課にある「応募はがき回収箱」に入れるか、62円(10月以降は63円)分の切手を貼ってポストに投函してください。(複数の応募はがきを封筒に入れ、まとめて応募することもできます。)抽選で景品が当たります。当選発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。

応募締め切り 令和元年12月31日(火) 消印有効

景品送付予定日 令和2年2月上旬から順次当選者へ発送(景品のお届け日は指定できません。)

- ・お一人さま何回でもご応募いただけます。(ただし複数当選することはありません。)
- ・ご応募はご本人さまのみ可能です。
- ・応募条件を満たしていない場合(健康目標の振り返りの記入漏れ、切手の料金不足等)は、抽選の対象なりません。
- ・当選に関するお問い合わせやご希望は受け付けておりません。
- ・当選した景品の換金および権利の譲渡はできません。
- ・あて先不明等の理由により景品をお届けできない場合は、ご当選権利を取消しとさせていただきます。
- ・応募はがきを紛失した場合は、新しい応募はがきでスタンプを集めてください。
- ・スタンプの押印は対象事業に参加された当日その場での対応となります。後日応募はがきをお持ちいただいても押印はできませんのでご注意ください。

個人情報
・お預かりした個人情報は、景品の発送およびご回答の集計、事業検証のためのアンケート実施以外に使用せず、住所・氏名等の個人情報特定できる情報は責任をもって全て廃棄いたします。
・景品の発送は本事業の受託者及び景品を提供していただく協賛事業者、または再委託等により発送を請け負う事業者が行います。

お問い合わせ [令和2年2月末まで]
よこはま健康スタンプラリー事務局 (tvkコミュニケーションズ内)
☎ 045-548-4515 (平日10時～18時) FAX 050-3730-6524

8-25 ご家族チケット 大人2名+子ども1名(中区) 子どもも4歳～小学生まで 35組	8-26 真葛ミュージアム 真葛作品集+招待券4枚(神奈川区) 15名	8-27 コーヒー(ブルーマウンテン) ドリンク券(4名分)(そごう横浜店) 5名	8-28 横浜F・マリノス 2020年シーズンホームゲーム 親子ペア観戦チケット引換券 5組	8-29 横浜FC 2020年シーズンホームゲーム ペア観戦チケット 5組
8-30 横浜ビー・コルセアーズ 2019-20シーズンホームゲーム ペア観戦チケット 5組	8-31 藤ノ川ババ 食事券 5,000円×2枚(中区) 10組	8-32 東京湾フェリー 車両往復乗船券と 南房総観光施設入場券セット(千葉県) 2名	8-33 ナビオス横浜 ペア宿泊招待券(中区) ツインルーム 2組	8-34 シーモンズクラブ ペアドリンク券(中区) 5組
8-35 横浜湾内クルーズ ペア乗船券(中区) 15組	8-36 スカイダック横浜 ペア招待券(中区・西区) 5組	8-37 アクアリウムパリス ペアチケット(金沢区) 5組	8-38 カガワニクリアファイルセット& イングリッシュガーデン入場券 10名	8-39 特製フカヒレランチコース ペアチケット(ランチ限定)(中区) 3組
8-40 赤レンガ倉庫横浜クルーズ ペア乗船券(中区) 5組	8-41 三菱みなとみらい技術館 ペア招待券(西区) 15組	8-42 「エトワントドラーマー」& リキのおもちや博物館入場券(中区) 2名	8-43 ナビオス横浜 ペア食事券(中区) 3組	
8-44 リラックス・美容コース 健康習慣ラクララ 70名	8-45 宮坂整体院 10名	8-46 速赤指圧半ソックス 2足セット 5名	8-47 バックスナチロンギフトセット ボディーソープ他 10名	8-48 バックスベビー お風呂ギフトセット ボディークリーム他 10名
8-49 極楽湯 横浜芦が谷店 ペア入浴招待券(恩南区) 15組	8-50 スカイス(YOKOHAMA) 入浴招待券(西区) 10名	8-51 おまかせコース 何があたるかはお楽しみ!! 色々な景品の中から抽選者から当たりやすいかも? 10名		

お出かけコース

※景品については変更になる場合があります ※8-28・8-29の発送は3月を予定しています