



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優秀賞

### プロジェクト

## よこはまウォーキングポイント ～歩いてポイントを貯めてみんなで楽しく健康づくり～

### 受賞者

### 横浜市(神奈川県)

所在地 〒231-0017 神奈川県横浜市中区港町1-1

電話 045-671-3892

E-mail kf-walking@city.yokohama.jp

### 取組・事業実施目的

#### ウォーキングで気軽に楽しく健康づくり 目標30万人!

いつまでも健康で元気に過ごせることができ、活力ある高齢社会を築くために極めて重要です。日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して取り組める健康づくりの仕組みをつくり、生活習慣病・ロコモ(運動器症候群)予防が求められる方々や、健康づくりに関心はあるがなかなか取組めていない方々への、日々の運動習慣づくりを後押しすることを目的として、平成26年11月にこの事業をスタートしました。

参加登録30万人を目標に事業を推進しており、多くの方が健康づくりに取り組むきっかけとなり、それが習慣として定着することを期待しています。また、中長期的には健康寿命の延伸にもつながるものと考えています。



《ウォーキングイベント》



《横浜旧東海道ルート》

### 取組・事業の概要と特徴

#### よこはまウォーキングポイントとは

横浜市主体で、共同事業者・協賛企業(民間事業者)、リーダー設置場所(市内商店街等)の協力を受け、インセンティブ等を取り入れた、地域の活性化にもつながる健康づくり事業として実施しています。日常生活の中で楽しみながら、継続して健康づくりに取り組むことができる仕組です。

◇対象:18歳以上の市民・在勤者 (平成28年6月に対象年齢拡充。平成26・27年度は40歳以上)

◇内容:参加者に「データ送信機能付きの歩数計」をプレゼント(送料は参加者負担)。

参加者は歩数計を持って歩き、市内約1,000か所の協力店等に設置された「専用読み取りリーダー」で、歩数データを定期的に送信することで、歩数に応じたポイントが貯まり、抽選で景品が当たります。

また、参加者全員の平均歩数が月10万歩に達すると、国連WFPへの20万円の寄付につながります。

専用ホームページで、自分の歩数等の推移や歩数ランキング等を確認することができ、個人参加のほか、事業所単位での参加も可能です。



### 健康寿命をのばすポイント

#### 健康感が向上し、地域の活性化、そして地域のつながりにも良い変化が表れています

平成28年11月末時点では、参加者は22万人を超えています。

平成27年度のアンケート調査では、約9割の方が「以前よりも多く歩くきっかけにつながった」との声をいただいています。また、運動していなかった人の約6割が「運動するようになった」と変化がありました。半数程度(4割強)の方から「健康感の向上」がうかがえる意見もいただいており、健康感は健康寿命を算定する際の指標の一つであることから、今後の健康寿命の延伸に期待できる結果となっています。なお、平成28年度のアンケート調査では、参加前は健康ではなかったと回答した人の6割以上が、参加後は健康であると感じているとの結果が出ています。

また、専用読み取りリーダーの設置協力店等からは、来客数が増えたなどのご意見をいただき、地域の活性化にもつながっています。そして、ウォーキングをきっかけとして、周囲との会話や挨拶の機会が増えたと回答している方が約半数であることから、地域のつながりにも良い変化が表れています。



《リーダー設置協力店にて》