

よこはまウォーキングポイント事業について

よこはまウォーキングポイント事業の実施については、事業開始当初から御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、平成28年6月より、若い世代の方々の健康づくりにつながるよう、「よこはまウォーキングポイント」に参加される方の対象年齢を、18歳以上に拡充することとなりました。（別添チラシをご参照ください。）

事業の実施に引き続きご協力くださいますようお願い申し上げます。

1 事業概要

「健康寿命日本一」を目標に、日常生活の中で気軽に楽しみながら歩数計を持ち歩き、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ため、平成 26 年 11 月から事業を実施しています。

2 これまでの事業実績

(1) 参加者数

約 16 万人（平成 28 年 3 月末現在）

(2) リーダーの設置状況

1, 0 5 0 か所（平成 28 年 3 月末現在）

（内訳）

業 態	場 所 数
商店街加盟店	3 5 8
その他商業店舗（百貨店、チェーン店等）	4 4 5
公共的施設（地域ケアプラザ・地区センター等）	2 4 7



(3) 事業の魅力向上に向けた主な取組

歩数に応じたポイントで景品があたる抽選の実施、1 周年記念ウォーキングイベントの開催、商店街と連携した参加者限定抽選会の開催、平均歩数が目標歩数を超えた月の寄付実施

(4) 平成 27 年度事業検証の結果（平成 27 年 12 月公表）

参加された方の約 9 割が「より多く歩くようになった」、約半数が「以前より健康になったと思う」と回答され、参加された方の健康意識・健康行動が向上しています。

3 今年度の事業拡充項目

平成 28 年 6 月から参加対象者を 18 歳以上の横浜市民の方へ拡充し、運動習慣の向上が課題とされている「若い世代」の健康づくりを応援していきます。

（平成 28 年 6 月上旬（9 日予定）にウェブ申込も開始します。）



担当

健康福祉局健康安全部保健事業課

担当課長 栗屋 6 7 1 - 2 3 3 8

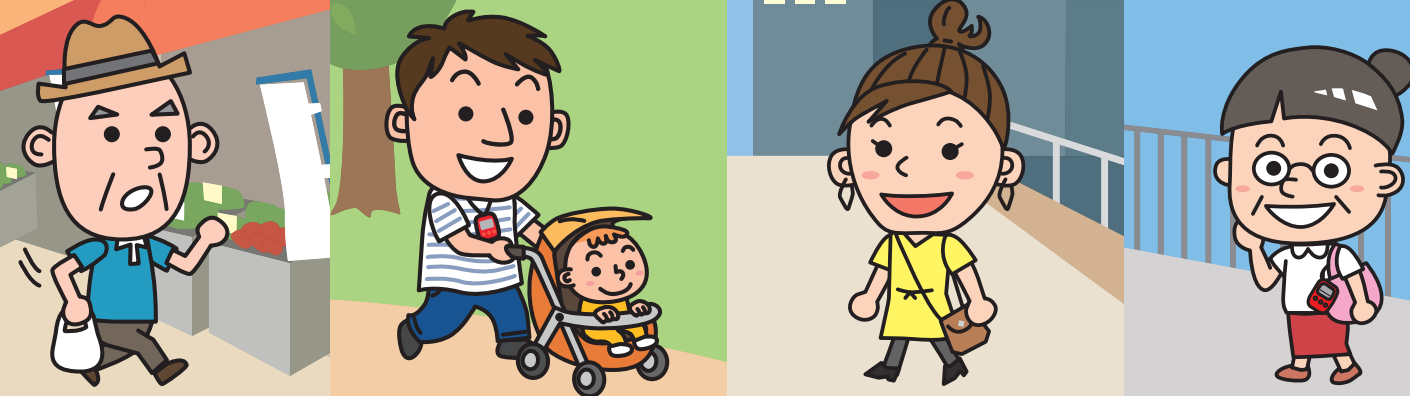
担当係長 稲垣 6 7 1 - 4 0 3 7

参加者16万人突破! WEB申込もスタート!

歩数計
プレゼント!
(送料負担あり)

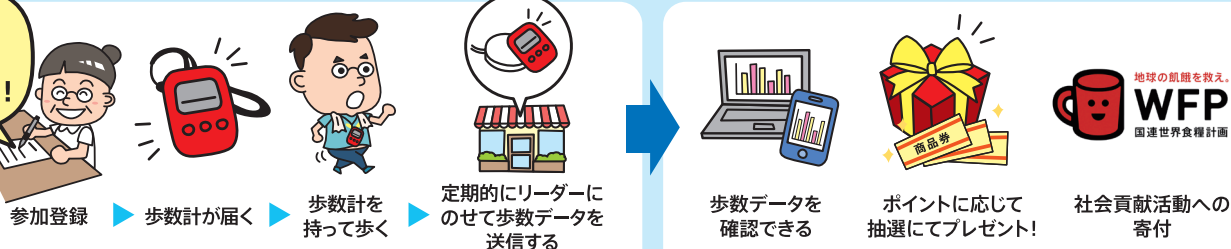
よこはま ウォーキングポイント

参加対象年齢を「18歳以上の方」に拡大!



参加者には無料で歩数計をプレゼント! (送料630円(税込)をご負担ください) 歩数計を持ってウォーキングしましょう。
リーダー設置場所でリーダーに歩数計をのせると歩数が転送され、専用ホームページで歩数データを見ることができます。
また、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。

平成28年
6月上旬から
WEB申込も開始!



1日8,000歩の継続で長寿遺伝子のスイッチを入れよう!

病気の予防のめやす

*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

1日平均2,000歩	寝たきりの予防
1日平均5,000歩	要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防
1日平均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、 糖尿病の予防

※「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

プラス1,000歩のコツ

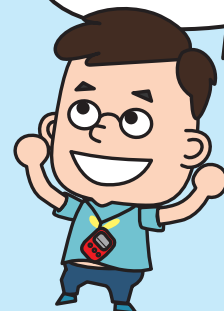
- ①お買物は車で行ってまとめ買い ▶ 毎日歩いてお買物に行くことで **プラス1,000歩!**
- ②お仕事帰りはまっすぐ帰宅 ▶ いつもと少し違う道で帰って **プラス1,000歩!**

参加の皆さまの声

一緒に始めた夫が
歩くことに目覚め、
体調が良くなってきたことが
何より嬉しいです。

クチコミで広まり、歩数計を
持っている人が多いので
一人で歩いていても連帯感が
あり励みになっています。

歩数計を
持った人の多くが、
より歩くように
なっています!



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 (通話料がかかります) 受付時間/午前9時半~午後5時半
ファクス 0120-580-376 (フリーダイヤル) ●土・日・休日、年末年始はお休み
メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

よこはまウォーキングポイント

検索



横浜市健康福祉局
保健事業課

申込方法 詳しい申込方法につきましては、申込書をご覧ください。

① 窓口申込

市内郵便局(簡易郵便局、神奈川郵便局を除く)や市内一部スポーツセンターで窓口申込を行っています。本人確認書類^{※1}の原本をお持ちください。

② WEB申込

右記QRコードを読み取るか、「よこはまウォーキングポイント」で検索し、よこはまウォーキングポイントホームページからお申し込みもできます。



③ 郵送申込

所定の申込用紙に必要事項を記入し、本人確認書類^{※1}のコピーを添付して、申込書に記載の事務局宛に郵送でお申し込みください。

※1 運転免許証、各種健康保険証、介護保険証、旅券(パスポート)等、氏名、住所、生年月日が確認できるもの。

主な申込書 配布場所

区役所(広報相談係、福祉保健課)、市役所(市民情報センター)、地区センター、地域ケアプラザ、スポーツセンター、行政サービスコーナー、市内郵便局(窓口申込のできる郵便局)

参加対象者

18歳以上の横浜市民の方でウォーキングによる健康づくりに参加したい方

参加者負担

歩数計送料(630円税込)をご負担いただきます。(歩数計到着時に配達事業者にお支払いください。)また、電池交換の際は、ご自身で電池(CR2032)の購入をお願いします。

～定期的にリーダーにのせて歩数データを送信しましょう～

① 歩数データを確認できます

専用ホームページで自分の歩数推移やランキングを見ることができます。
(歩数計本体では、当日と前日の歩数などが確認できます。また、従来型の携帯電話ではご利用いただけません。)



さらに!

毎月、定期レポートが配信されます。
時間帯・曜日別の平均歩数や前日との比較などがグラフで表示されます。

② 歩数ごとにポイントを獲得できます *歩き過ぎにはご注意ください。

1日の歩数に応じて、ポイントが付与されます。(2,000歩ごとに1ポイント、1日最高5ポイントまで)

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

ご自身の獲得ポイントは専用ホームページから確認できます。

景品の抽選について

3か月ごとに、200ポイント以上達成した方を対象に抽選を行います。
当選した方には3,000円相当の商品券等をプレゼント!

さらにWチャンス!!

年間累計ポイントによる抽選も行います。
楽しい景品をご用意しますので、お楽しみに!



③ 社会貢献活動への寄付につながります

～みんなの一步を世界のために～

参加者全員で目標歩数を達成すると、国連WFPに寄付し、途上国の子どもたちの給食支援に!

