

100万人の健康づくり戦略推進事業について

25年度は、「100万人の健康づくり戦略」に基づく取り組みの一環として、「第2期健康横浜21」計画のスタートに合わせて、多くの市民の皆様が手軽に継続して実践できる「ウォーキング」に重点を置いて、市内全域で「歩く」ムーブメントを起こすための取組みを展開します。

1 「さあ 歩こう ヨコハマ。」キャンペーンの実施状況 (25年4月～)

(1) 主な実績

日時	イベント名 (開催場所)	主催者 (連携形態)	参加者数
4月27日(土)	キックオフイベント (横浜駅東口横浜そごう前広場)	健康福祉局	約2万人
5月5日(日)	ヨコハマ・ワールド・ウォーク 2013 (みなとみらい地区)	横浜市体育協会 (ブース出展)	3,575人
5月19日(日)	WFP ウォーク・ザ・ワールド for アフリカ (みなとみらい地区)	国連WFP協会 (ブース出展)	3,593人
主な内容 <ul style="list-style-type: none"> ・ イベント会場等での「ロゴ」、「キャッチコピー」、「のぼり旗」の掲出 (共通) ・ 「わたしの健康づくり宣言！」カードの記載・写真撮影 (共通) ・ 「ウォーキングお役立ちグッズ詰め合わせ」の配布 (共通) ・ ウォーキングレッスン (4/27 キックオフイベント) ・ 歩行バランス測定 (4/27 キックオフイベント) 			

※各区でも各種事業やイベント等でキャンペーンを実施しています。

(2) 「ロゴ」と「キャッチコピー」

【ロゴ】



【キャッチコピー】

さあ歩こうヨコハマ。

(3) 専用ホームページ (4月24日開設)

「YOKOHAMA ENJOY WALKING」(ヨコハマ エンジョイ ウォーキング)

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

【ホームページトップ画面】



2 健康ポイントラリーの実施（25年9月1日～12月10日）

市内で実施する、健康づくりや介護予防関連の事業やイベントと連携して、ポイントラリーを実施します。

(1) 実施内容

対象となる健康づくり事業やイベントに参加すると、「健康ポイント」が得られる仕組みとし、参加者は健康ポイントを3ポイント貯めると景品の抽選に応募できます。

①対象者	20歳以上の市民
②実施期間	9月1日～12月10日
③応募期間	9月1日～12月16日（消印有効）
④応募に必要なポイント数	合計3ポイント ・過去1年間の健康診査等の受診日を応募はがきに記載して1ポイント（必須） ・事業やイベント等参加で2ポイント（1回1ポイント）

(2) 対象事業・イベント

区分	対象事業・イベント	
①健診・検診	○健康診査 ○各種がん検診 など	
②各区	○健康づくり事業 ○介護予防事業 ○ウォーキングイベント ○区民まつりの健康づくりコーナー など	
③市域（※）	9月1日（日）	ラポールの祭典2013 （障害者スポーツ文化センター横浜ラポール）
	9月1日（日）～	よこはまの動物園へウォーキングの達人に会いに行こう （よこはま動物園ズーラシア／野毛山動物園／金沢動物園）
	9月21日（土）・22日（日）	リレー・フォー・ライフ・ジャパン2013 （公益財団法人 日本対がん協会 リレー・フォー・ライフ山下公園実行委員会）
	9月末～	スポーツレクリエーションフェスティバル2013 （横浜スポーツ・レクリエーションフェスティバル実行委員会）
	10月12日（土）・13日（日）	第15回港よこはまツアーマーチ （よこはまウォーキング協会）

※対象事業・イベントは今後増やす予定で調整中です。

(3) 広報

健康ポイントラリーリーフレット、広報よこはま、ポスター（鉄道等）

【参考】

応募はがきイメージ
（リーフレットに刷り込み）

郵便はがき	
〒231-8790	
科会受取人私郵便 横浜港局 承認 〇〇〇 差出有効期限 平成25年12月 16日まで	横浜市健康福祉局 高齢在宅支援課 健康ポイントラリー担当
氏名（ふりがな）	
電話番号	
住所 〒 横浜市	
希望する景品番号(1つ)を記入してください。	
※お預かりした個人情報、景品の発送およびアンケートの集計以外に使用せず、住所・氏名等の個人情報を特定できる情報は責任をもって全て廃棄いたします。	
バーコード	

健康ポイントラリーポイントシート（専用応募はがき）	
★受診した健康診査を記録して1ポイント	
<input type="checkbox"/> 特定健康診査	月 日 <input type="checkbox"/> 職場で受ける健診
<input type="checkbox"/> 後期高齢者健康診査	月 日 <input type="checkbox"/> 人間ドック
<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検査	月 日 <input type="checkbox"/> 歯科検診
<input type="checkbox"/> 横浜市歯周疾患健診	月 日
<input type="checkbox"/> がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺）	月 日
<input type="checkbox"/> 基本チェックリスト（65歳以上）	月 日
※裏面に掲載されています。	
<input type="checkbox"/> その他	月 日
※受診期間が平成24年12月1日から25年11月30日のものを記録	
★イベントに参加して2ポイント	
1 P	1 P
★アンケートに回答して 投函 してください。	
①性別 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	
②年齢 <input type="checkbox"/> 20～30代 <input type="checkbox"/> 40～50代 <input type="checkbox"/> 60～70代 <input type="checkbox"/> 80代以上	
③アンケートが入ります	
応募期間：平成25年9月1日～12月16日（消印有効）	

3 ウォーキングのモニター調査

(1) 趣旨

市民の皆様は、ウォーキングを楽しみながら、継続して健康づくりに取り組んでいただくための仕組みについて検討することを目的として、歩数計を使ったウォーキングのモニター調査を実施します。

(2) 実施期間

4月～9月（歩数計を用いた計測期間は6月～7月の2か月間）

(3) 調査方法

- ①市民モニターの方500名に、日常生活の中で歩数計を携帯していただき、その歩数を計測します。
- ②身近な場所にあるコンビニエンスストアに設置されたリーダーで、定期的に歩数データを読み込みます。
- ③読み込んだ歩数データは、健康管理システムに送信され、データを集計・分析します。
- ④市民モニターの方には、パソコン等で歩数の推移など、日々の成果を確認していただきます。

(4) 検証内容

日常の継続的な健康づくりに歩数計を用いた仕組みの効果を検証します。

（歩数の推移、体重・血圧などの身体データの変化、健康づくりに関する行動や意識の変容）

(5) 市民モニター

調査実施区	港北区	西区	栄区
モニター協力者	500名 保健活動推進員・食生活等改善推進員・スポーツ推進委員・老人クラブ 等		
モニター年代	おおむね40歳以上		
モニター人数	243名	147名	110名

【参考】

「さあ 歩こう ヨコハマ。」キャンペーン

～4月27日キックオフイベント～



～5月19日 WFP ウォーク・ザ・ワールド for アフリカ～

