

日本初の取組！

横浜市 “健康寿命日本一” を目指し 『よこはまウォーキングポイント』 11月1日からスタート！

大都市特有のスピードで高齢化が進む中、活力あふれるまちで、あらゆる人がポテンシャルを発揮するためには、何よりも健康が大切です。横浜市が平成26年11月から事業開始する「よこはまウォーキングポイント事業」は、健康づくり施策を推進する日本初のリーディング事業です。単なる健康づくり事業にとどまらず、超高齢社会を迎えた大都市の成長を支える起爆剤となる大事業です。

歩数計を持って、40歳以上の横浜市民30万人もの方々が「歩く」という行動を日常化することで、市民の皆様一人ひとりの健康づくりに加えて、商店街の賑わいの創出や、歩きやすい靴や服装を提唱する「Walk Biz」など、経済の活性化や新しいビジネスチャンスの創出にも期待ができます。

また、「歩く」仲間づくりや、地域のつながりづくり、健康をキーワードにしたまちづくり、みちづくりにも貢献できるものと考えています。

●よこはまウォーキングポイントとは？

既に30,526名の参加申込！
(10月5日時点、速報値)

【概要】

お申込みいただいた方の中から、先着5万名に歩数計をプレゼントします。横浜市内の協力店舗に設置されているリーダーに歩数計をかざすことで、歩数に応じたポイントが付与されます。ポイントに応じて、景品抽選にも参加できます。

- 対象者 : 40歳以上の横浜市民
内容 : 参加者の方にデータ送信機能付きの歩数計を送付いたします（歩数計は無料、歩数計送料630円のみ負担あり）。市内商店街を中心とした協力店舗等に設置されている専用リーダーに歩数計をかざすと、歩数に応じてポイントが貯まり景品抽選にご参加いただけます。
パソコンやスマートフォン等で、参加者自身の歩数記録や他参加者との順位などをご確認いただけます。

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



●病気予防のめやす

高齢者の病気予防の一つとして、ウォーキングは有効な手段の一つとされています。
『よこはまウォーキングポイント』に参加して、楽しみながら健康づくりを進めましょう！

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

※上記のデータは、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。

※ロコモティブシンドロームとは骨、関節、筋肉等の運動器障害の為に移動機能の低下をきたした状態をいいます。

●歩数ごとのポイントについて

歩数に応じてポイントが付与されます。協力店舗に設置してある専用リーダーに歩数計をかざすと、ポイントが貯まり、3か月ごとの景品抽選にご参加いただけます。

(200ポイント以上達成者対象)



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

●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いたします！

W^(さらに)チャンス!

3か月ごとの抽選に加えて、年間累計ポイントによる抽選も行います。嬉しい景品をご用意いたします。

●よこはまウォーキングポイントに参加して社会貢献を！

よこはまウォーキングポイント事業では「みんなの一步が、世界のために」をテーマに、月平均歩数(※1)が10万歩を上回った月に、20万円を国連WFP(※2)へ寄付します。これは、途上国の子ども40人分の1年間の学校給食に相当します。日々の一步が寄付への貢献にもつながるプログラムとなっております。

※1 月平均歩数：当該月の参加者全員の歩数÷参加者数

※2 飢餓と貧困の撲滅を使命に活動する国連の食糧支援機関



●お申込みについて

平成26年9月1日より、郵送でのお申し込みを受け付けしています。

また、平成26年10月1日より、横浜市内郵便局(簡易郵便局を除く)での窓口受付も開始しています。先着5万名様まで、ご参加いただけます。

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