



いろんなシーンで
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 **検索**



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



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 (通話料がかかります) 受付時間/午前9時半～午後5時半
●土・日・休日・年末年始はお休み
ファクス 0120-580-376 (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やアプリから確認できます。

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

体重
体組成計
(HBF-225)



音波歯ブラシ
(HT-B210-PK)

(2018年の景品例)

? 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に確認する

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利用ください!

事業所単位での参加の
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。