

／よこはま／ ウォーキングポイント

新しい生活様式に合わせ
楽しく歩いて健康づくり

参加者
**34万人
突破!**

たくさんの方にご参加
いただいています!!

※撮影場所:青葉区もえぎ野ふれあいの樹林

18歳以上の横浜市在住・在学・在勤の方が対象

参加方法① 歩数計

歩数計で参加を希望される方には、
**歩数計を
無料でプレゼント!**

※別途、送料負担あり

申込方法

ホームページまたは、区役所・地域ケアプラザ・スポーツ
センターなどで申込書を入手し、郵送でお申込みください。



参加方法② アプリ

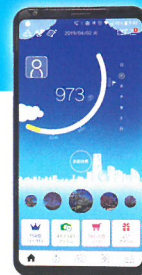
下記QRコードか、アプリストアで検索、
無料でダウンロードができます。



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



ウォーキングコースや
スタンプイベント、フォト
コンテストなど、アプリ
ならではの楽しみも!

よこはまウォーキングポイント **検索**

参加特典あり!!

ポイントに応じて抽選で
商品券をプレゼント

●健康器具など様々な景品が当たる、Wチャンス抽選も!



歩いて社会貢献も!!

参加している全員で目標歩数を達成すると、
途上国の食糧支援や、市内で活動する市民
活動団体に寄付を行います。

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
●土・日・休日、年末年始はお休み
ファクス 0120-580-376 (24時間) メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

横浜市健康福祉局
保健事業課

歩いて発見!こんなイイこと!!

イイこと! ① 健康面でこんな変化がありました!!

参加をきっかけにこんな変化も

参加前



健診で「メタボリック
シンドローム」と診断
された…

参加後



13%の人が
「メタボリックシンド
ローム」でなくなった!

「令和元年度参加者アンケート」より

参加した皆さまの声

- 以前は自動車移動が多く、運動不足を感じていましたが、歩数計を付けるようになってからは、なるべく歩くようになりました。
- 歩数計をつけるのが日課になりました。一日の終わりに確認するのが楽しみです。

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

イイこと! ② 抽選で商品券や景品が当たる!!

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!



● 1日平均6,000歩が抽選対象の目安です。

2020年度の当選本数

歩数計 1,400本/回 アプリ 600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。

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)
2020年1~12月



体重体組成計 (HBF-227T)



クッションマッサージャ (HM-350)
※2019年の景品例

その他詳細はHPをチェック!!

よこはまウォーキングポイント

検索

Facebookも随時更新中!!

健康情報などをお届けします!



3密を避け、ご自身、周りの方の安全に配慮して歩きましょう。

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NTTドコモ、凸版印刷、オムロン ヘルスケアの共同事業です。