



個人向け血圧対策を新たに開始！ 「ENJOY WALKING」キャンペーン開催！



「よこはまウォーキングポイント」では、楽しみながらウォーキングに取り組める企画を用意し、「ENJOY WALKING」キャンペーンを令和4年7月1日(金)から12月31日(土)まで実施します。よこはまウォーキングポイントの継続参加者に高血圧の新規発症抑制効果が確認された^{*}ことを受け、今年のキャンペーンでは新たに、ウォーキングと血圧の習慣化を後押しする取組を実施します。

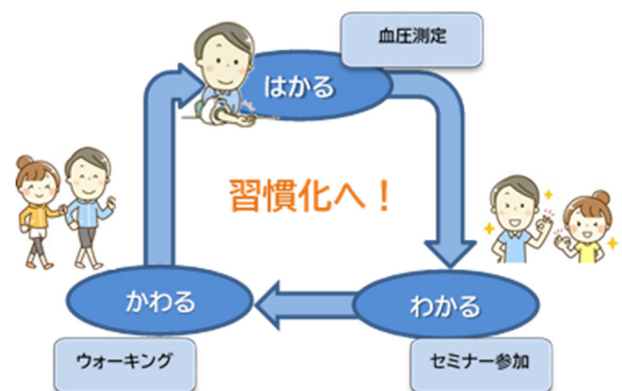
※ 令和2年12月21日記者発表「よこはまウォーキングポイント参加者 60歳代の高血圧の発症者が相対的に12.3%少なかった！これに伴う医療費抑制推計額は少なくとも9千万円！」参照

実施概要

1 ウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ！

2か月間、1日8,000歩を歩くミッションをクリアした人の中から、抽選で250名の方に、測った血圧がアプリへ自動転送できる血圧計をプレゼントします。

当たった血圧計を活用して、血圧測定で自身の健康状態を把握し、オンラインセミナーで血圧対策やウォーキング方法を学んだ上で、アプリで楽しみながらウォーキングに取り組み、習慣化を促す企画です。



(1) 対象者

次の2つの条件を両方満たす方

①よこはまウォーキングポイントにアプリで参加している市民等

(よこはまウォーキングポイントに事業所参加している事業所・学校の在勤者・在学者含む)

②血圧が気になっていて、2年以上を目安に、継続的に血圧測定とウォーキングを行う意欲のある方

(2) 参加期間

2年以上を目安に、体力面で可能であれば長く続けていただくことを推奨

ウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジのスケジュール

令和4年9月～10月	令和4年11月1日～11月20日	令和5年1月～
STEP1 ミッション挑戦 1日平均8,000歩を目指す ミッションに挑戦	STEP2 血圧計抽選申込み ミッション達成者が申し込むと、抽選で 250名様に通信機能付き血圧計が当たる	STEP3 習慣化チャレンジ 当たった血圧計を活用して血圧測定と ウォーキングの習慣化にチャレンジ

令和4年9月～令和5年6月頃

オンラインセミナー・動画配信

- 血圧対策の基礎知識
 - 血圧に配慮した歩き方
 - 高血圧対策と栄養
 - 楽しくウォーキングを続けるには
- …等のテーマで、2～3か月に1回程度、開催

2 その他の血圧に関する取組

(1) 血圧入力促進と血圧対策セルフチェック (8月1日(月)～8月31日(水))

アプリや歩数計マイページでは、血圧のほか、体重や睡眠時間などバイタルデータを入力することができます。また、セルフチェック機能を活用することで、自身の行動を振り返ることができます。1か月間のうち、アプリまたは歩数計マイページで「1日1回以上血圧の入力がある日」が20日以上、または「セルフチェックで1つでも項目にチェックがされている日」が20日以上の方全員に100ptをプレゼントします。さらに、抽選で60名の方に景品をプレゼントします。

(2) フォトコンテスト「8月31日は野菜の日！野菜たっぷりメニュー」



(8月1日(月)～8月31日(水))

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源です。塩分をとり過ぎると、体内に水分が蓄積し血圧が上昇します。野菜は、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出するカリウムを含んでいるので積極的にとりましょう。

(3) 始めるなら今がお得！！「よこはまウォーキングポイント」アプリ新規登録キャンペーン！

(7月1日(金)～12月31日(土))

「ウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ！」へ参加するには、アプリの登録が必要です。そこで期間中歩数計アプリに初めて登録をした方全員に抽選で使えるポイントを150ptプレゼントするキャンペーンを実施します。

※アプリに初めて登録をして、登録した月に歩数を送信した方が対象です。

3 上記以外のキャンペーン内容(詳細は別添チラシを参照してください。)

(1) フォトコンテスト開催！

【テーマ・投稿期間】

①「横浜のイメージにピッタリの青を探そう！青い〇〇」(7月1日(金)～7月31日(日))

②「ウォーキング中の空を楽しもう！朝焼け・夕焼け」(10月1日(土)～10月31日(月))

(2) チームを組んで歩数を競おう！チーム対抗戦！(10月1日(土)～10月31日(月))

【事前参加申込期間】9月1日(木)～9月26日(月)

【申込方法】アプリホーム画面の申込フォームより

(3) 「参加者の声」を大募集！(11月1日(火)～11月30日(水))

(4) 事業所・団体等によるウォーキングポイントを活用した健康づくりの取組事例を大募集！

(10月1日(土)～12月31日(土))



※ 詳細は順次ホームページにて更新・公開予定！

※ 本キャンペーンの各企画に係る景品については、共同事業者(株式会社NTTドコモ、凸版印刷株式会社、オムロンヘルスケア株式会社)よりご提供いただきます。

よこはまウォーキングポイント事業の概要

18歳以上の横浜市民等を対象に、専用の歩数計、または専用のアプリをダウンロードしたスマートフォンを持ち歩き、日常生活の中で気軽に楽しみながら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事業です。歩数計は、市内約1,000か所の協力店舗・施設に設置された歩数計読取専用リーダーに歩数計を載せることで、また、アプリは、アプリ画面にある歩数送信ボタンを押すことで歩数に応じたポイントが貯まり、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。

お問合せ先

(本事業の全般について)

健康福祉局保健事業課担当課長

阿部 響 Tel 045-671-2338

(歩数計の供給、インセンティブの提供、専用リーダーの設置・管理、システム運用等について)

株式会社NTTドコモ ビジネスクリエーション部 ヘルスケアビジネス推進室 Tel 03-5156-2738

凸版印刷株式会社 広報部 西尾 大樹 Tel 03-3835-5636

オムロンヘルスケア株式会社 広報部 富田 陽一 Tel 075-925-2004

ENJOY
WALKING

YOKOHAMA
WALKING
POINT
2022



2022.7.1
~12.31

アプリ・歩数計共通

血圧を意識した1日の習慣化にチャレンジ!



1か月間のうち、アプリまたは歩数計マイページで「1日1回以上血圧の入力がある日」が20日以上、または「セルフチェックで1つでも項目にチェックがされている日」が20日以上の方全員に100ptプレゼント!

チャレンジ期間 8月1日(月) → 8月31日(水)

さらに 抽選で60名の方に景品をプレゼント!



ウォーキング・血圧測定習慣化チャレンジ!

アプリのミッションに参加して、測った血圧がアプリへ自動転送できる便利な血圧計を当てよう! 当たった血圧計を使って、血圧測定で健康状態を把握し、血圧対策やウォーキング方法を学んだ上で、アプリで楽しみながらウォーキングに取り組もう。2年以上を目安に継続的に血圧測定とウォーキングを行う意欲があり、アンケート・ヒアリングにご協力いただける方が対象です。

STEP 1 ミッション挑戦
アプリのミッションに参加して1日平均8,000歩を達成しよう!

期間 9月1日(木) → 10月31日(月)

STEP 2 申込み ミッション達成者のみ!
HPから申込みと、抽選で250名に通信機能付き血圧計が当たる!

申込期間 11月1日(火) → 11月20日(日)

STEP 3 習慣化チャレンジ
オンラインセミナーや動画で血圧対策やウォーキング方法を学びながら血圧測定とウォーキングの習慣化へチャレンジ!!

始めるなら今がお得!!

アプリ
新規登録者
対象

「よこはまウォーキングポイント」アプリ

新規登録キャンペーン!

期間中、初めてアプリに
参加した方全員に **150pt** プレゼント!

期間 7月1日(金) → 12月31日(土)

※アプリに初めて登録をして、
登録した月に歩数を送信した方
が対象です。



iPhoneを
ご利用の方



Android端末を
ご利用の方

または、アプリストアで
「よこはまウォーキングポイント」と検索!



フォトコンテスト
開催!



今年のテーマは3つ!



横浜のイメージにピッタリの青を探そう! 青い〇〇

応募期間 7月1日(金) → 7月31日(日)



8月31日は野菜の日! 野菜たっぷりメニュー

応募期間 8月1日(月) → 8月31日(水)



ウォーキング中の空を楽しもう! 朝焼け・夕焼け

応募期間 10月1日(土) → 10月31日(月)

参加
方法

- 1 期間中テーマに沿った写真を撮影し、
アプリで投稿してください。
- 2 必ず「青い〇〇」、「野菜」、「朝焼け」または
「夕焼け」とコメントしてください。

期間中「行きたい」をより多く獲得した
上位5人、計15人に素敵な景品をプレゼント!



チームを組んで、歩数を競おう!

チーム対抗戦



申込
期間

9月1日(木) → 9月26日(月)

実施
期間

10月1日(土) → 10月31日(月)

アプリで参加している方同士(2~10人)で
チームを組んで、アプリのバナーから事前
にお申込みください。

あとは実施期間にスマホを持って歩くだけ!

※実際に一緒に歩く必要はありません。

チームメンバーで励まし合いながら

1日8,000歩を達成しよう!!

チームで平均8,000歩を超えたチームの中から
抽選で50チームに景品をプレゼント!

アプリ・歩数計共通

「参加者の声」を大募集!

募集
期間

11月1日(火) → 11月30日(水)

よこはまウォーキングポイントに参加して
「良かったこと」「楽しかったこと」や「普通の活用方法」
などを教えてください。(原則400字以内)
素敵な事例はHPで紹介!

さらに

紹介した方の中から
抽選で景品をプレゼント!



事業所・団体対象

よこはまウォーキングポイントを活用した /

健康づくりの取組事例を大募集!

募集
期間

10月1日(土) → 12月31日(土)

応募いただいた事業所・団体の取組はHPで紹介!
特に優れた取組には副賞を贈呈

各キャンペーンの詳細・最新情報はHPをご覧ください!

よこはまウォーキングポイント

検索

今後の新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、内容等一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。

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。

※各キャンペーンの景品は、共同事業者の協賛で提供されます。