

1. 事業目的

運動習慣の定着やウォーキングを通じた体力づくり等に取り組むことで、市民が主体的に健康づくりを継続できる機会を創出する。また、今年度はアプリを活用することにより、デジタルに精通する若年層や成・壮年期層に対する健康づくりの動機付けを行う。

2. 事業内容

市民に、日々の歩数と筋トレ・柔軟体操等を10分＝1000歩に換算して記録していただくとともに、健診・検診の受診や取組の前後の健康状態（体重、血圧、健診の検査値、喫煙状況、飲酒状況等）の変化を把握する機会とし、楽しみながら運動や健康づくりへ取り組む習慣の定着を図るため、ポイントに応じて賞品が当たる抽選に応募できる取組とする。

3. 実施主体

青森市、青森市健康寿命延伸会議

4. 実施期間

令和5年8月21日（月）～10月20日（金）の2か月間

応募期間…令和5年10月10日（火）～10月27日（金）

5. 賞品協賛団体 28団体（32種類 262賞品、Wチャンス2種類 25賞品）

- ・青森スポーツクリエイション株式会社
- ・青森農業協同組合
- ・青森ヤクルト販売株式会社
- ・一般社団法人あおもり健康企画
（大野あけぼの薬局）
- ・大塚食品株式会社 仙台支店
- ・株式会社西衡器製作所
- ・株式会社ヒグチ
- ・株式会社ヒロタ
- ・株式会社マグネットヒューマン
- ・株式会社丸大サクラ薬局
- ・株式会社ユニバース
- ・協同組合青森総合卸センター
- ・協同組合サンロード青森
- ・ケアルーム金と銀
- ・元気町あぶらかわ物産展とまとりあ
- ・健康の森 花岡プラザ
- ・極楽湯 青森店
- ・サイトスポーツ
- ・酸ヶ湯温泉株式会社
- ・相互建設工業株式会社
- ・第一生命保険株式会社 青森支社
- ・紅屋商事株式会社
- ・ホテル青森
- ・「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫
（一般財団法人 青森市文化観光振興財団）
- ・道の駅「なみおか」アップルヒル
- ・明治安田生命保険相互会社 青森支社
- ・有限会社テック
- ・ラインメール青森FC

（五十音順 敬称略）

6. 周知啓発方法

- ・リーフレット及びポスター、広報あおもりや市ホームページ
- ・協賛事業者、あおもり健康づくり実践企業認定
- ・市内4大学（青森県立保健大学、青森公立大学、青森大学、青森中央学院大学）

7. 事業実績

- ・応募者数 517名（令和4年度：508名）
- ・総歩数 1億8,780万3,351歩（令和4年度：2億1884万5999歩）
- ・個人参加実績 (名)

年代	参加者数		血圧が改善		体重又は体脂肪減		禁煙に成功		飲酒習慣の改善	
		アプリ		アプリ		アプリ		アプリ		アプリ
10歳未満	1	0	0	0	0	0	—	—	—	—
10代	9	0	0	0	0	0	—	—	—	—
20代	42	8	4	0	9	5	0	0	2	0
30代	76	16	9	1	17	7	1	0	6	3
40代	112	22	9	0	35	8	1	0	13	5
50代	95	9	13	0	27	5	0	0	12	0
60代	99	9	7	1	31	5	0	0	10	1
70代	52	1	10	0	15	1	0	0	5	0
80歳以上	19	0	2	0	2	0	0	0	1	0
不明	12	7	2	0	3	2	0	0	1	1
合計	517	72	56	2	139	33	2	0	50	10

- ・昨年度と比べ、参加者は増加したものの、参加者全体の1日の平均歩数は、約5,955歩という結果となり、昨年度（7,062歩）と比較すると1,107歩減少した。
これは、開始時期を8月と例年よりも前倒ししたことにより、期間前半は真夏日が続いたことや、期間後半は雨の日が続くなど、期間中にウォーキングに不向きな天候の日が多かったことが原因と推定される。
- ・アプリの応募者数は72名で、総歩数は1,862万8,976歩となった。デジタルに精通する若年層をターゲットとし、20代～40代の5人に1人がアプリを活用するなど、若年層への健康づくりの動機づくりを行うことができた。
- ・体重又は体脂肪率の減少につながった参加者が全体の4人に1人になるなど、一定の成果を挙げることができた。
- ・おすすめウォーキングコースに回答してくれた参加者は176名（34.04%）であった。（うち、用紙160名、アプリ16名）

<応募方法 内訳> (名)

応募方法		応募数
アプリ		72
郵送		54
メール		43
応募ボックス		348
市役所各庁舎	82	
各市民センター	84	
元気プラザ		182
合計		517

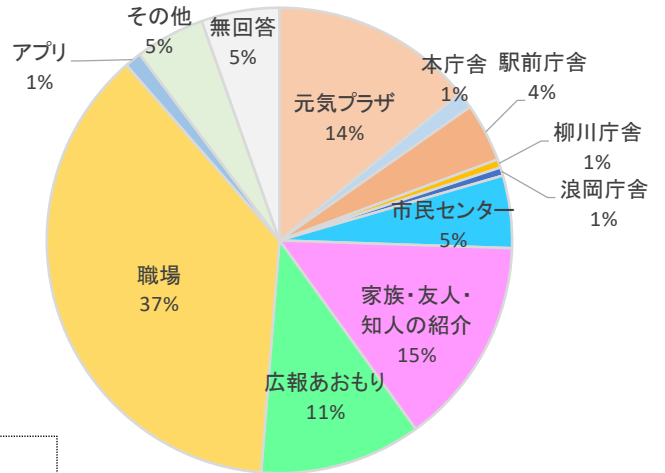
<合計ポイント数別 内訳>

- ・320,000ポイント以上
(Aコース)に達した応募者数 260名
 - ・200,000ポイント以上
(Bコース)に達した応募者数 159名
 - ・120,000ポイント以上
(Cコース)に達した応募者数 67名
 - ・120,000ポイント以下の応募者数 31名
- 合計：517名

8. あおもりウオークトライアル 2023 アンケート集計結果

質問① あおもりウオークトライアルを何で知りましたか。

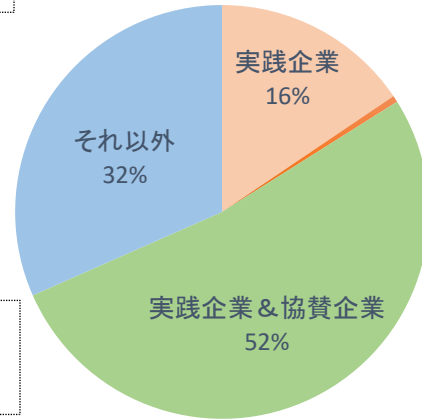
回答内容	アプリ	紙	計
元気プラザ	8	65	73
本庁舎	0	6	6
駅前庁舎	2	19	21
柳川庁舎	0	3	3
浪岡庁舎	1	2	3
市民センター	3	23	26
家族・友人・知人の紹介	4	71	75
広報あおもり	10	48	58
職場	33	160	193
アプリ	6	0	6
その他	5	20	25
無回答	0	28	28
計	72	445	517



「職場」での周知をきっかけに参加した方が最も多く、次いで「家族・友人・知人の紹介」、「元気プラザ」という順となった。「その他」では協賛店名を記載した方が多かった。

質問①で「職場」と答えた人の内訳

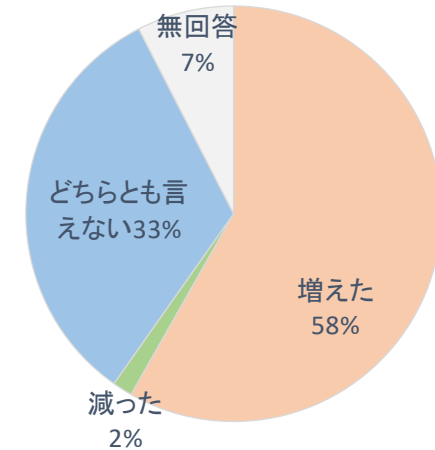
	企業数	人数
健康づくり実践企業	4	30
トライアル協賛企業	1	1
実践企業&協賛企業	5	101
それ以外	7	61
計	17	193



実践企業に認定されている協賛企業の従業員からの応募が半数以上を占める 101 名となった。

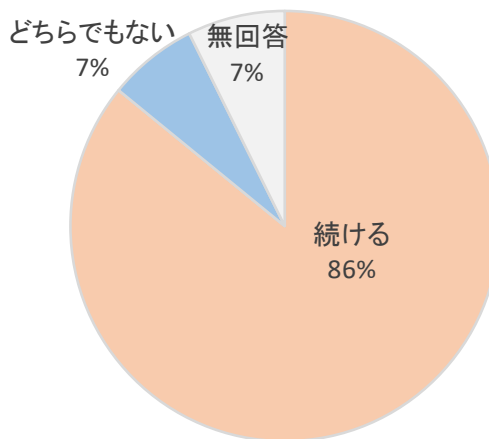
質問② 生活の中で歩いたり運動したりすることが増えましたか。

回答内容	アプリ	紙	計
増えた	40	261	301
減った	0	8	8
どちらでもない	32	137	169
無回答	0	39	39
計	72	445	517



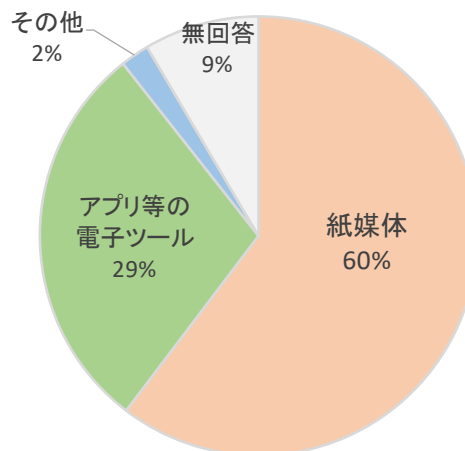
質問③ 今後もウォーキングや運動を生活の中で続けますか。

回答内容	アプリ	紙	計
続ける	68	376	444
続けない	0	0	0
どちらでもない	4	31	35
無回答	0	38	38
計	72	445	517



質問④ 日々の記録や応募方法について、どのように感じますか。

回答内容	アプリ	紙	計
紙媒体が良い	4	308	312
アプリなどの電子ツールが良い	65	85	150
その他	2	9	11
無回答	0	44	44
計	71	446	517



用紙での参加者は445名中約77%にあたる308名が紙媒体を希望する回答となった。

一方で、アプリ参加者では72名中、約90%にあたる65名がアプリを希望する回答となった。

また、その他の意見で「アプリと紙媒体の両方で実施すべき」という意見が見られた。