

平成26年11月スタート!

YOKOHAMA
ENJOY WALKING
さあ歩こう ヨコハマ。

いろいろなシーンで
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

買い物も!

運動も!

通勤も!

お出かけも!

40歳以上の
横浜市民対象

参加者には無料で歩数計をプレゼント!(送料をご負担ください。)
協力店舗に設置され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、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。



参加登録



歩数計が
届きます



協力店舗
店頭リーダーで
読み込ませる
(初期設定完了)



歩数計を
持って歩く



協力店舗
店頭リーダーで
ポイントを貯める



歩数データを
確認できる



ポイントに応じて
抽選にてプレゼント!

よこはまウォーキングポイントは、横浜市と凸版印刷、オムロンヘルスケアの共同事業です。

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 受付時間/午前9時半~午後5時半
(通話料がかかります) ●土・日・祝日、年末年始はお休み

ファクス 0120-580-376
(フリーダイヤル)

横浜市健康福祉局

申込方法 (先着5万名様まで。)

- 1 所定の申込用紙に必要事項を記入し、本人確認書類のコピーを添付して、申込書に記載の事務局宛に郵送にてお申し込みください。
- 2 10月1日以降、市内郵便局(簡易郵便局を除く)での窓口受付も開始します。

※ 運転免許証、各種健康保険証、介護保険証、旅券(パスポート)、住民基本台帳カード等、氏名、住所、生年月日が確認できるもの。



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

参加対象者

40歳以上の横浜市民の方でウォーキングによる健康づくりに参加したい方(40歳になる年の1月1日以降からお申し込みいただけます。)

参加者負担

歩数計送料(630円)をご負担いただきます。(歩数計到着時に配達事業者にお支払いください。)また、電池交換の際は、ご自身で電池(CR2032)の購入をお願いします。

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

ご自身の獲得ポイントは専用ホームページから確認できます。(11月以降)

病気予防のめやす

*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

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

※「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

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!



さらに!
W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。楽しい景品をご用意しますので、どうぞお楽しみに!!

~みんなの一步を世界のために~

参加者全員で目標歩数を達成すると、国連WFPに寄付し、途上国の子どもたちの学校給食支援に!



詳しくは

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 受付時間/午前9時半~午後5時半
(通話料がかかります) ●土・日・祝日、年末年始はお休み

ファクス 0120-580-376
(フリーダイヤル)



横浜市健康福祉局
保健事業課

平成26年度版
平成26年9月発行
C201409