

\よこはま/ ウォーキングポイント

抽選
で
歩いてポイントを貯めると
1,000円分の
商品券を
プレゼント

あなたもウォーキングを通じて
楽しみながら健康づくりを始めてみませんか？

写真提供：横浜港客船フォトコンテスト

3か月間で450ポイント（1日平均5,000歩相当）を貯めた方を対象に定期抽選を実施し、当選者には1,000円分の商品券をプレゼント！さらに同じ期間に720ポイント（1日平均8,000歩相当）を貯めた方には、ステキな景品が当たるWチャンス抽選も実施！

お問合せ先

よこはまウォーキングポイント事業事務局

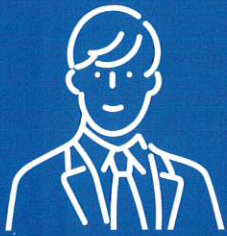
TEL 0570-080-130 / 045-681-4655

受付時間 / 午前9時半～午後5時半 ●土・日・休日、年末年始を除く

FAX 0120-580-376 MAIL navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

横浜市健康福祉局
健康推進課





18歳
以上の

横浜市在住・ 在学・在勤の方が対象です！



※在学・在勤の方は、所属先がよこはまウォーキングポイントに事業所登録している必要があります。

参加方法は2種類から選べます！

参加方法① アプリ

下記の二次元コードか、
アプリストアで検索して
無料でダウンロード。



iPhoneを
ご利用の方



Androidを
ご利用の方



アプリでは、歩数を計測
する以外に、写真投稿や、
スタンプイベント、ウォー
キングコース等、歩くのが
楽しくなる機能が盛りだ
くさんです！

参加方法② 歩数計

歩数計を1人1台
無料プレゼント！

ホームページまたは、区役所・
地域ケアプラザ・スポーツセ
ンター等で申込書入手し、
郵送でお申込みください。

※別途、送料負担あり(650円)



お好きな方法で
ご参加ください！



参加者の声



よこはまウォーキングポイントに参加して一番良かったと思うことは「体質改善」です。参加前は高血圧などの生活習慣病に悩んでいましたが、歩数を確認できることから「日々、できるだけ歩く」という習慣が付き、血圧の数値が下がるなど体質改善が図れました。抽選で健康器具が当選するといった副次的な喜びも！今後も頑張って歩きたいと思っています。

Aさん 青葉区在住・50代男性・歩数計で参加



夫のメタボ対策のために始めたよこはまウォーキングポイントのコース歩きですが、今ではすっかり休日の「おでかけ」になりました。コースを歩くために色々な区に出かけますが、同じ横浜でも区によって個性があり、こんなにも雰囲気や趣が異なるのかと興味深く感じます。始めて2年以上になりますが、夫の健診の数値が体重を筆頭に改善しました。より多くのコースを達成し、横浜での思い出をスマホの中の小さな達成証明書とともに、いくつも残したいと思います。

Bさん 青葉区在住・60代女性・アプリで参加

その他、詳細は[ホームページ](#)を[チェック](#)してください！
[よこはまウォーキングポイント](#)についての[動画](#)も公開中！

体調や体力に
合わせてウォーキングを
楽しんでください！
歩きすぎや熱中症には
要注意です。



よこはまウォーキングポイントは、横浜市とNTTドコモ、TOPPAN、オムロン ヘルスケアの共同事業です。