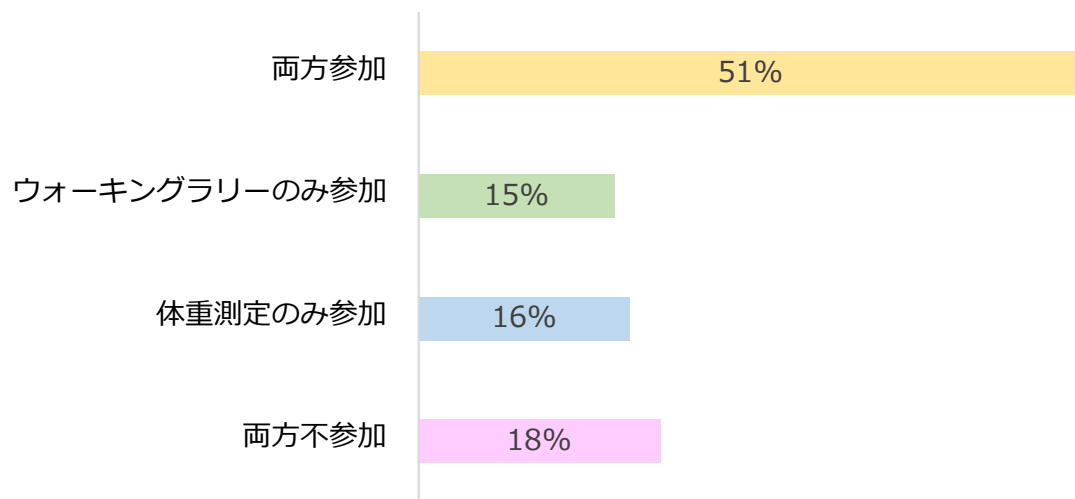


先日PEPUPにて行ったアンケートにつきまして、ご回答頂きありがとうございました。（アンケート回答者には、7/7に10ポイント付与させて頂きました。）

アンケート結果は下記のようにになりました。

【アンケート対象者】PEPUP登録者1,024名 【アンケート回答者】87名 【アンケート回答率】8.5% 【ウォーキングラリー参加者】251名 【体重測定参加者】146名

Q1. 「ウォーキングラリー」「体重測定チャレンジ」に参加しましたか？



< 体重測定に参加しなかった理由 >

- 体重はほとんど変わっておらず、興味が無い。
- 体重計が家にない。
- 参加しようと思っていたが、忘れていた。
- 現実を見たくない。
- 体重入力が面倒。

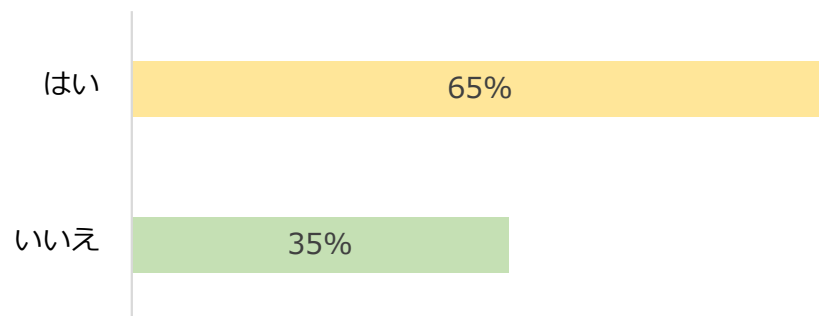
< ウォーキングラリーに参加しなかった理由 >

- あまり歩かない。歩くのが億劫。
- 面倒。
- やれる自信がなかった。
- スマホを常時携帯できない。

< 両方不参加の理由 >

- 開催を知らなかった。・・・5名
- 参加方法がわからない。・・・1名
- エントリー期間に間に合わなかった。・・・6名
- 参加したくなかった。・・・1名
- 続けられるかどうか不安だった。・・・1名

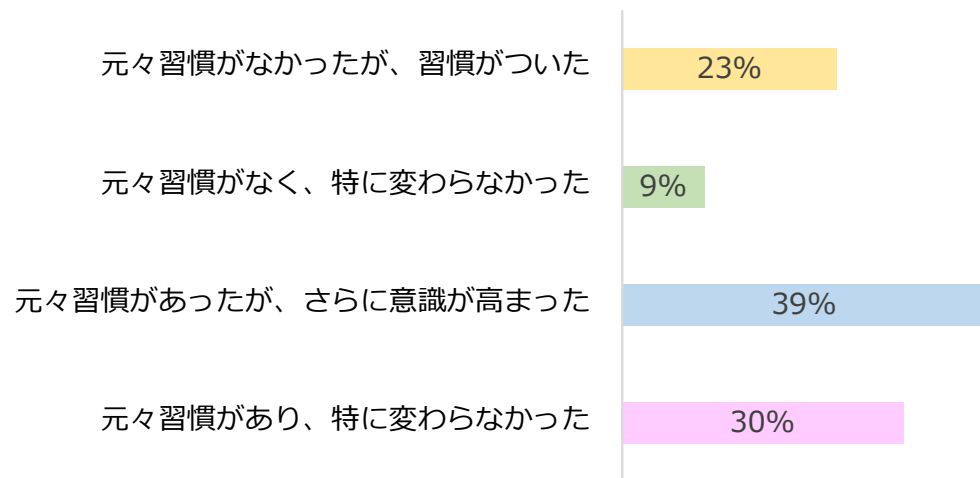
Q2. ウォーキングラリーのチームチャレンジに参加しましたか？



< チームチャレンジに参加しなかった理由 >

- 参加方法がわからない。・・・3名
- 参加できるチームがなかった。・・・4名
- 個人チャレンジのみ参加したかった。・・・10名
- 忘れていた。・・・2名

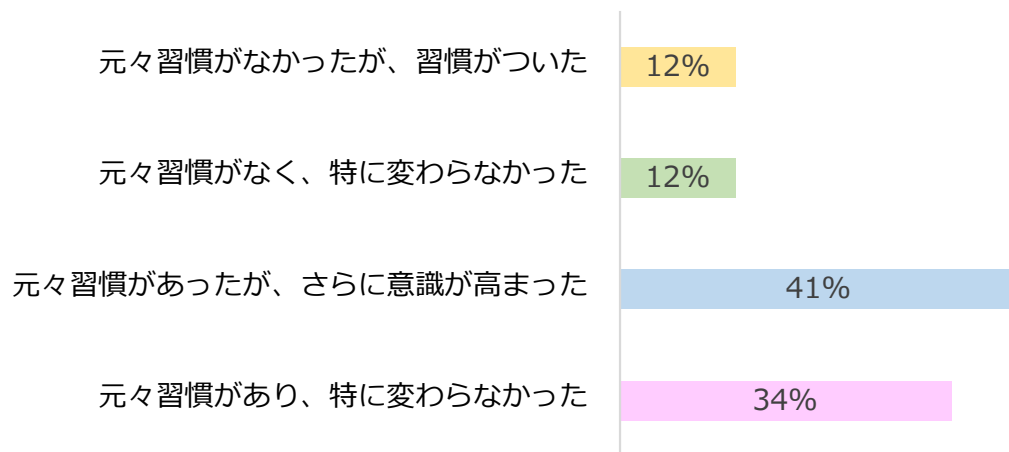
Q3. ウォーキングの習慣がつかいましたか？



【健保より】

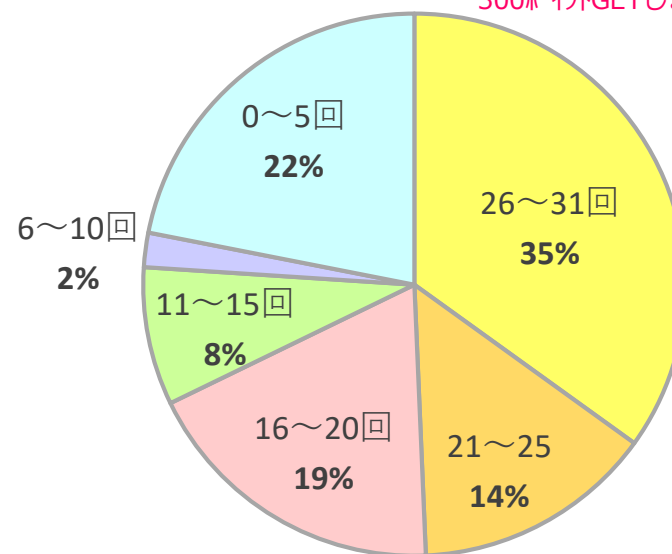
元々、ウォーキング・体重測定の実績がある方が多いことがわかりました。
健康意識の高い方が多く、大変うれしく思います。
また、これまで習慣がなかった方にとって、
このイベントが習慣づけのきっかけになっていただければ幸いです。

Q4. 体重測定の習慣がつかいましたか？

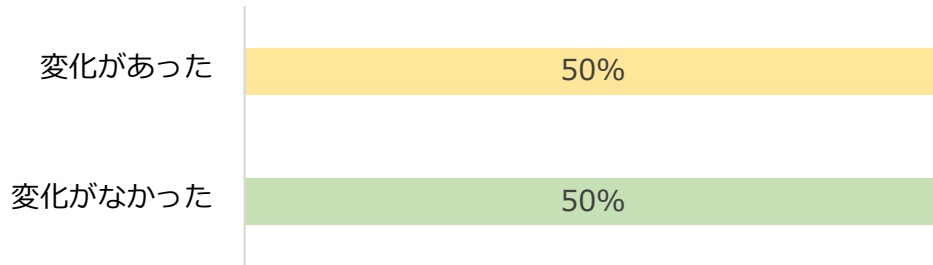


体重測定参加者146名の体重記録回数

108名の方が15回以上記録し、
300⁺ イトGETしました！



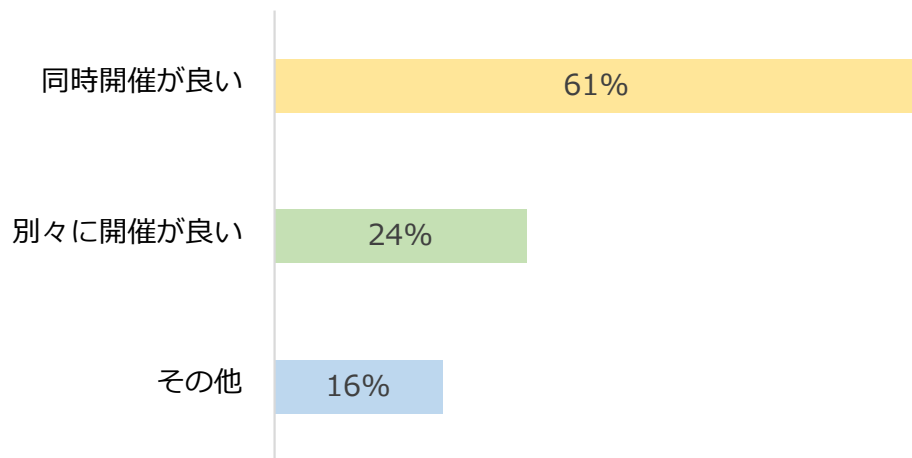
**Q5. 「ウォーキングラリー」と「体重測定チャレンジ」
両方に参加することにより、変化はありましたか？**



< どのような変化がありましたか >

- 歩数と体重との関係を実感することができた。・・・19名
- 歩数と体重を意識する習慣がついた。
- 食後の血糖値が上がるのをなるべく下げるよう、意識するようになった。

**Q6. 今後も「ウォーキングラリー」と「体重測定チャレンジ」を
同時に開催するのが良いと思いますか？**



< 同時開催が良い >

- 相乗効果を感じられるような気がする。
- 数と食事量と体重の増減の相関が何となく分かる。
- 同時にやったほうが健康への意識が高まるから。
- 合わせて登録、確認できるのが良い。
- モチベーションを維持できるため。

< 別々に開催が良い >

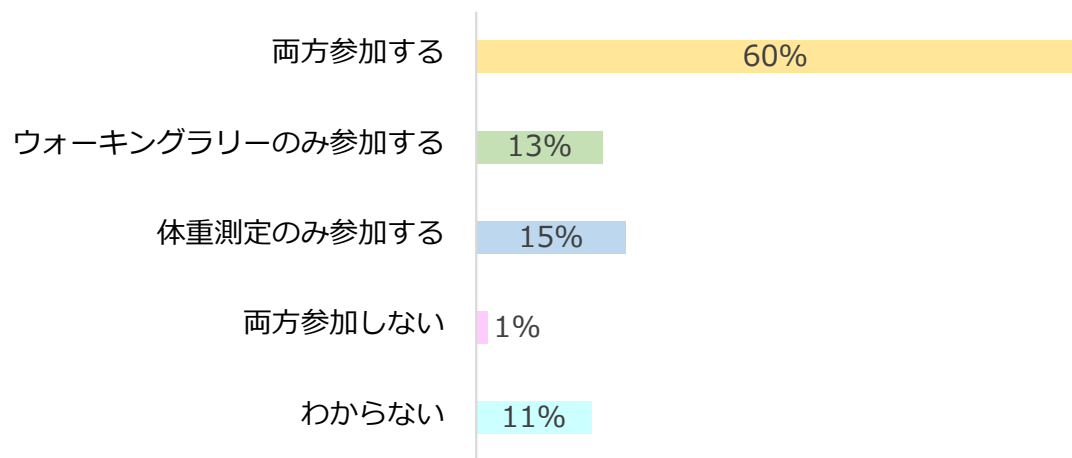
- 意識を高める期間が多くなるから。
- 飽きてしまうので、今月は体重測定を頑張る月、来月はウォーキングを頑張る月、と分かれて継続的であった方が取り組みやすい。
- 入力が大変。
- 両方やるとどちらかが疎かになりそう。

< その他 >

- 同時でも別々でもどちらでも良い。・・・10名

Q7. 今後の「ウォーキングラリー」や「体重測定チャレンジ」に

参加されますか？



【健保より】

両方参加するとご回答頂いた方が多く、
開催する側にとって大変うれしいご意見ありがとうございます！
今回は、春の健康診断に向けての体重管理を目的として、
ウォーキングラリーと体重測定チャレンジを初めて同時開催しました。
今後も同時開催が良いというご意見が多かったので、
開催頻度についてはまた検討していきます。
次の同時開催時には、歩数や食事内容と体重の変化の関係に
目を向ける機会として取り組んでみてはいかがでしょうか。

< 両方参加する >

- 体の健康を維持・改善するため。
- 参加していた方が歩こうとする意識が高くなるのと、
体重も気にするので食事に気をつけたり出来るから。
- 関係性が見たい。
- 意識を高めることができる。目標達成によりポイントをもらえる。
- どちらも日々確認するのが習慣のため。
- 楽しい。
- ダイエットしているが、たまには意識する機会がないと
リバウンドしてしまいそうだから。
- 良い刺激になる。
- 生活習慣病から脱却するため。

< ウォーキングのみ参加する >

- どうしても体重を測ることを忘れてしまうため。
- 体重を入力したくない。
- 体重の変化はあまりない為。

< 体重測定のみ参加する >

- 習慣になっているから。
- 記入するだけで楽だから。
- 毎日規定の歩数を歩くことが難しいため。

< わからない >

- 先のことはわからない。
- 忙しい時期になると余裕がない場合が多いので。

Q8. 新ウォーキングリ-「ぶらり旅さんぽ東海道十次」についてのご感想をお教え下さい。

ウォーキングリ-参加者251名の到達宿

 <p>日本橋</p> <p>最初に登場</p> <p>37名</p>	 <p>川崎宿</p> <p>目標歩数5%で登場</p> <p>3名</p>	 <p>藤澤宿</p> <p>目標歩数10%で登場</p> <p>4名</p>	 <p>小田原宿</p> <p>目標歩数20%で登場</p> <p>5名</p>	 <p>沼津宿</p> <p>目標歩数30%で登場</p> <p>3名</p>	 <p>藤枝宿</p> <p>目標歩数40%で登場</p> <p>4名</p>
 <p>掛川宿</p> <p>目標歩数50%で登場</p> <p>6名</p>	 <p>濱松宿</p> <p>目標歩数60%で登場</p> <p>13名</p>	 <p>岡崎宿</p> <p>目標歩数70%で登場</p> <p>12名</p>	 <p>四日市宿</p> <p>目標歩数80%で登場</p> <p>16名</p>	 <p>大津宿</p> <p>目標歩数90%で登場</p> <p>12名</p>	 <p>三条大橋</p> <p>目標歩数100%で登場</p> <p>136名</p>

- 歩いた分進んでいくので楽しかった。
- 歩いているイメージが湧いた。
- 歩数の目安になり面白いです。
- 1ヶ月かけたら東海道十次を渡り歩けるのかと思うと結構な距離を歩く事が出来たので嬉しいです。
- とくに確認していなかった。
どれくらい歩いているかの確認にはなると思う。
- すごろくのようにマスマにミッションとか何かひと言入れてゲーム性が欲しかった。
- 前回のウォーキングの方が変化が感じられたと思う。
今回の東海道は、仲間内でどこまで行けた等、話題に上がらなかった。

PEPUPポイント獲得者数

- ◆個人チャレンジ「1日平均6,000歩」達成・・・500ポイントGET → 34名
- ◆チームチャレンジ「1日平均5,000歩」達成・・・200ポイントGET → 29名
- ◆個人・チームチャレンジ両方の目標達成・・・700ポイントGET → 102名
- ◆ウォーキングリ-・体重測定両方の目標達成・・・1,000ポイントGET → 45名

Q9. 何かご意見・ご感想がありましたらお教え下さい。

【健保より】

イベントへのご参加・アンケートへのご回答にご協力を頂きありがとうございました。
皆さまからの貴重なご意見をもとに、今後も保健事業を充実させていこうと思います。
引き続き、豊島健康保険組合の運営にご協力下さいますよう、宜しくお願い申し上げます。

- 「体重測定チャレンジ」は毎月開催してほしいです！
- 良いイベントなのでこれからも続けた方が良くと思います。
- ウォーキングの量に応じてポイントも増えるようにしてほしい。
- 同じ会社内で、誰かと比較、競争出来るのは、刺激になる。
- 歩数手動入力でするしてる人がいると思うのでどうにかしてほしい。
- もっと大勢の人に参加していただき、ウォーキングについて日常の話題となるようなイベントに育てていってください。
- 1日1日、なるべく歩こうという意識を持つことが出来たのが良かったです。

【ポイントGETの小技】 毎日1~3ポイントGETの方法（毎日歩いて → ほりほり）

豊島健保主催の、春と秋のウォーキングラリーとは別に、
「ふれんどウォーク」という通年開催のウォーキングイベントがあります。

可愛い「しばいぬ」と散歩をして、1日5,000歩以上歩くと、
翌日にシャベルで「ごほうびをほりほり」してポイントがGETできる、人気のコンテンツです。

豊島健保主催の春と秋のウォーキングラリーの期間中は、ポイントダブルGetのチャンスです！



ご利用の流れ

1 Pep Upで「ふれんどウォーク」を確認します



2 ふれんどと出会い、ふれんどウォークをスタート



3 ふれんどといっしょに歩く。マイルストーン達成のたびに、穴掘り用のシャベルをゲットする



4 翌日、シャベルを使ってポイントを掘りにいく（シャベルを使う前に柴犬が掘り当てる）



Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.

ふれんどストーリー

ふれんどになる「しばいぬ」とは突然の出会いから毎日の散歩が始まります。

「しばいぬ」には特殊能力なのか私とおしゃべりができて、そのおしゃべりがとても元気にしてくれます。また歩いているときには「シャベル」を見つけてくれ、それがまた不思議なことに5,000歩、8,000歩、10,000歩のときに見つかるのです。

そして、このシャベルが使えるのは決まって次の日だけ。散歩をしている最中に「ここが怪しいから昨日拾ったシャベルで掘ってみ」と教えてくれ、そこをシャベルを使って「ほりほり」とすると、昨日頑張って歩いた分なのかな、ごほうびで沢山のPepポイントがもらえるのです！これは楽しみ。

さあ「しばいぬ」と毎日楽しく歩いて、沢山ごほうびを集めに行きましょう！



Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.