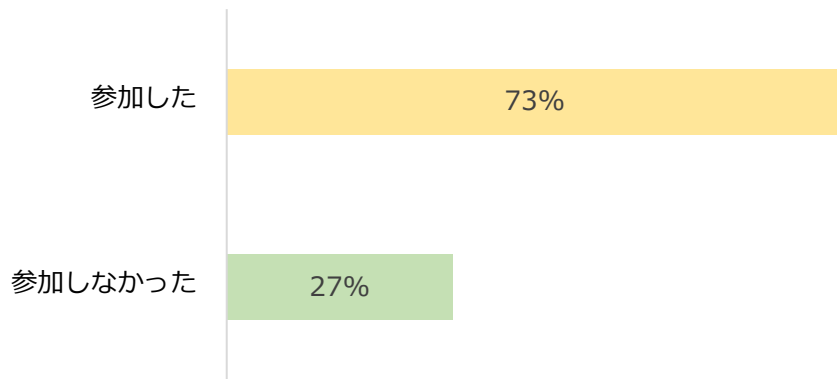


先日PEPUPにて行ったアンケートにつきまして、ご回答頂きありがとうございました。（アンケート回答者には、1/10に10ポイント付与させて頂きました。）

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1,110名 【アンケート回答者】82名 【アンケート回答率】7.4% 【ウォーキングラリー参加者】261名 【チーム参加者】186名

Q1. 「ウォーキングラリーにゃんたハッケヨイ」に参加しましたか？



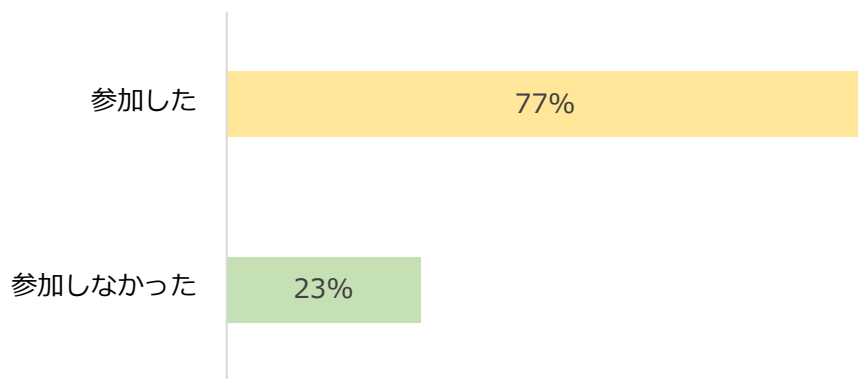
< 参加しなかった理由 >

- 開催を知らなかった。
- 忘れていた。
- 申込に間に合わなかった。

【健保より】

毎回250名～300名ほどの多くの方に参加いただいております。このPEPUPのウォーキングイベントが、加入者の皆さまに浸透してきていることがわかり、大変感慨深いです。

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 >

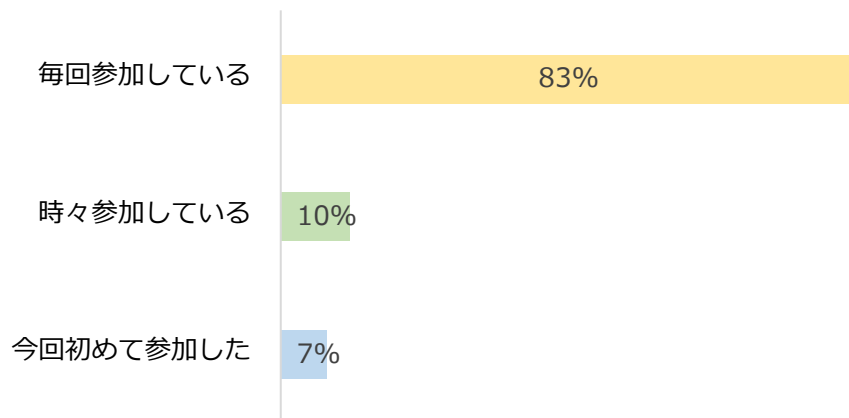
- 参加方法がわからない。・・・1名
- 参加できるチームがなかった。・・・4名
- 個人チャレンジのみ参加したかった。・・・8名
- チーム目標が達成できるか不安だった。・・・1名

【健保より】

チームへの参加方法は、作成されているチームを選んで「このチームに参加する」ボタンを押すだけでOKです。
豊島健保のチームは、どなたでも参加OKですので、参加するチームにお困りの方は、ぜひ「豊島健保」へ！
チームみんなで協力して歩き、ポイントGETしましょう！

Q3. 健保主催の、春明開催のウォーキングラリーへの参加頻度を

教えてください。



< 毎回・時々参加している理由 >

- ポイントがもらえるから・・・51%
- 健康のため・・・36%
- 楽しいから・・・13%

< 今回初めて参加した理由 >

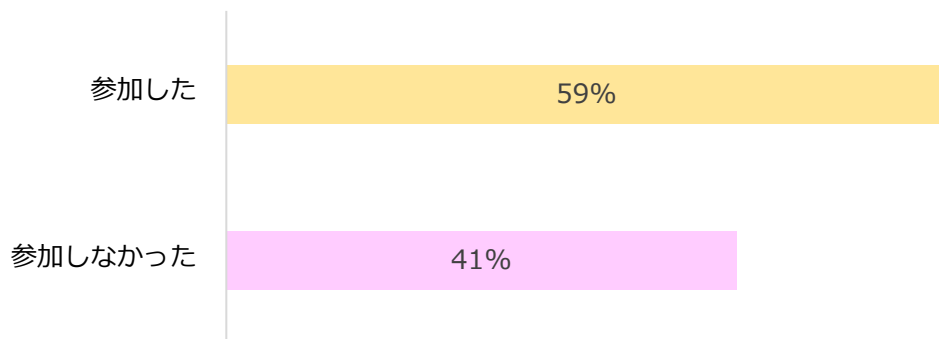
- ポイントを貯めるため。
- 今まで知らなかった。
- 誘われたから。
- 運動不足を実感していたため。

【健保より】

今回、誘われて初めて参加されたという方もみえて、大変うれしく思います。今後も皆さまでお声がけいただき、ウォーキング仲間を増やしていけると良いですね★

Q4. 通年開催のウォーキングイベント「ふれんどウォーク」に

参加されましたか？



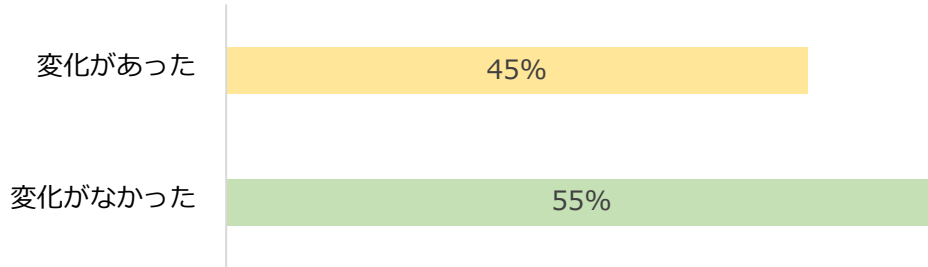
< 参加しなかった理由 >

- 「ふれんどウォーク」を知らない・・・26名
- 参加方法がわからない・・・5名
- 参加したくなかった・・・3名

【健保より】

アンケート最終ページに、「ふれんどウォーク」について記載していますので、ぜひご覧ください。

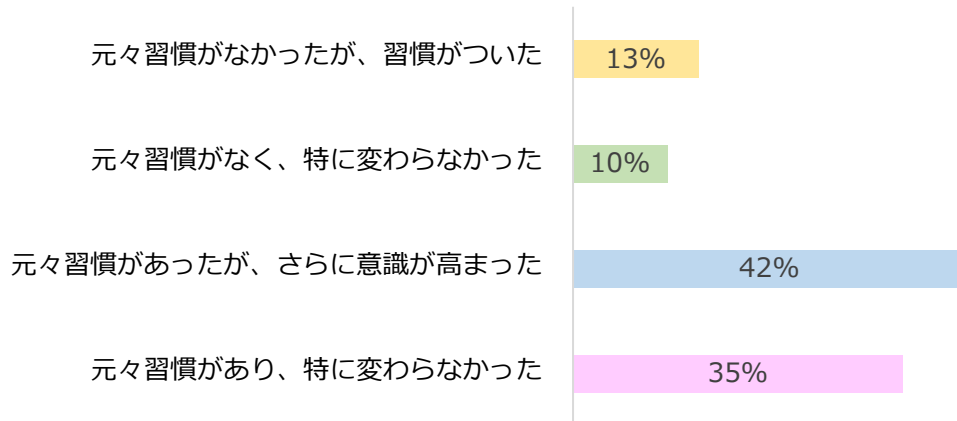
Q5. 「ウォーキングラリー」に参加することにより、何か変化はありましたか？



< どのような変化がありましたか >

- 意識して歩くようになった。
- バスをひとつかふたつ手前で降りて、歩く距離を延ばすことにした。
- 毎日歩く習慣ができた。
- 体重が増えなくなった。
- 健康的になった。
- チームでの会話につながった。

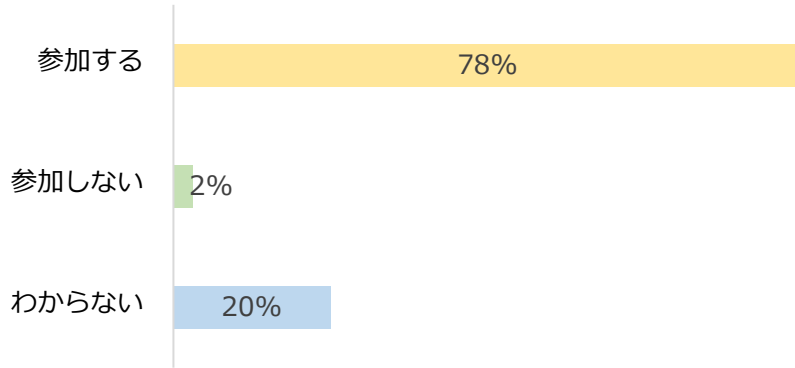
Q6. ウォーキングの習慣がつかいましたか？



【健保より】

お昼休みや空いた時間・休日に歩くようになった等、ウォーキングへの意識を高めていただけたようで良かったです。チームでの会話のきっかけになったりするのもうれしいです。ウォーキングを通して、体も心も健康になれば最高ですね★
また、元々ウォーキングの習慣がある方が大変多いことにも驚きです。今後はぜひ、ご家族や同僚の方など周りの方も誘いいただき、みんなでウォーキングをして健康につながりましょう★

Q7. 今後の「ウォーキングラリー」に参加されますか？



< 参加する >

- ポイントがもらえるから。
- 健康のため。
- 歩くことを意識するようになるから。
- 達成感を味わえるから。
- 楽しい。
- 定期的に行うことで意識を保つことが出来ると思うので。

< 参加しない >

- 運動が苦手。
- 在宅勤務だとウォーキングラリーは難しい。

Q8. 「にゃんたハッケヨイ」についてのご感想をお教え下さい。

キャラクター紹介



にゃんたノ部屋の個性的な猫力士を紹介！

十両	前頭	小结	関脇	大関	横綱	親方 (陣し)
ツメ伊太井 (つめいたい)	肉球龍 (にくきゅうりゅう)	尾黒山 (おくろやま)	白鬚櫻 (はくしゅうおう)	月夜ノ富士 (つきよのふじ)	猫ヶ嶽 (ねこがたけ)	にゃんた
目標歩数40%で登場	目標歩数50%で登場	目標歩数60%で登場	目標歩数70%で登場	目標歩数80%で登場	目標歩数100%で登場	目標歩数120%で登場

序ノ口	序二段	三段目	幕下
マメ千代 (まめちよ)	股タビ (またたび)	ねこ瀬 (ねこせ)	カツオ武士 (かつおぶし)
最初に登場	目標歩数5%で登場	目標歩数10%で登場	目標歩数20%で登場

称号アップの設定：
最初の3つあたりは、比較的アップし易く設定しています。(30日*8000歩目標の場合、12,000歩(5%)
その後、すこし上がり難くしてから中間から終盤は一定のアップをします。
終盤は少しアップし難くして歩数を延伸させる工夫を入れています。

- 歩数によってにゃんたの位があがっていくのが楽しかった。
- 毎回キャラクターを楽しみにしているが、今回も面白かった。
- ランキングがあり頑張ろうと言う意識に繋がり、更にポイント付与もあるのでやる気が出てとても良かったです。
- 進化がわかりにくかったです。
- もう少し猫が可愛い絵だといいなあと思います。

PEPUPポイント獲得者数 (参加者261名中)

- ◆ 個人チャレンジ「1日平均6,000歩」達成 … 500ポイントGET → 119名
- ◆ チームチャレンジ「1日平均5,000歩」達成 … 200ポイントGET → 121名
- ◆ 個人・チームチャレンジ両方の目標達成 … 700ポイントGET → 83名

おめでとうございます！！

Q9. 何かご意見・ご感想がありましたらお教え下さい。

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、宜しく願い申し上げます。

- 12,000歩上限を撤廃してほしい。

【健保より】

一般的に健康維持のためには1日8,000歩が目安とされています。たくさん歩ける方には12,000歩は物足りないかもしれませんが、上限をなくすことにより無理をしまい、逆に体に負担をかけてしまうことにならないよう、上限を設定させていただいております。

- 毎回手入力で一定の12,000歩の方々（毎回同じ人たち）がたくさんいらっしゃる。本来の意図とも異なるし、マナー違反であると感じる。
- ランキングで上位のグループに、最初は10名程が常に同じ歩数で1位におられ、途中から減りましたが、あれは何でしょう？といつも思っております。

【健保より】

歩数の多い方が一定数いらっしゃると思います。（上限を12,000歩と設定しているため、上限の歩数で上位グループに表示されます。）
足の故障につながらないように、しっかりケアしていただくようお願いいたします。

- コロナ前に開催されていた健保連ウォークは毎回楽しみにして参加させていただいておりましたので、再開されれば参加したいです。

【健保より】

こちらは2023年度より、少し形を変えて再開されております！！リアル版とWEB版があり、参加しやすい方法を選択できるようになりました。
2024年春にも開催予定で、豊島健保のホームページでもご案内しますので、ぜひチェックしてみてくださいね。

- PEPUPにログインしないとポイントが貰えないが、ログインする事で新たな情報が得られるので良いと思う。

【健保より】

豊島健保では、PEPUPを通して、各イベント情報や、常備薬斡旋・プール補助券・インフルエンザ補助・その他健康に関する情報などを、日々発信しております。見逃すと損をする、お得な情報・有意義な情報がたくさんありますので、ぜひこまめにチェックしてみてください。

- ランキング上位とか、何歩以上とかでボーナスポイントがあると更なるやる気に繋がるかもしれないです。

- 健康を意識する人が増える事は、病気予防になり、今後の日本の医療費を抑制する事につながるとおもいます。

【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）



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」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！

