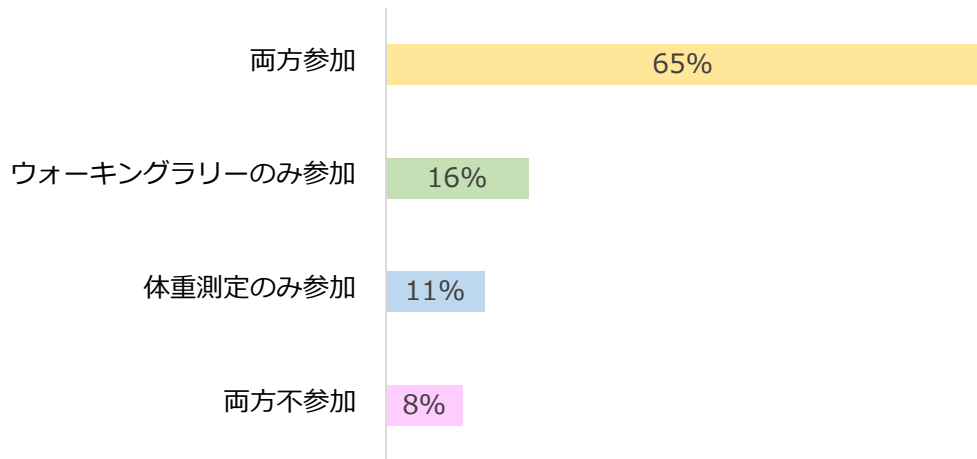


先日PEPUPにて行ったアンケートにつきまして、ご回答頂きありがとうございました。(アンケート回答者には、7/16に20ポイント付与しました。)

アンケート結果は下記のようになりました。

【アンケート対象者】 PEPUP登録者 **1,125名**    【アンケート回答者】 **83名**    【アンケート回答率】 **7.3%**    【ウォーキングラリー参加者】 **245名 (内チーム参加者173名)**    【体重測定参加者】 **127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 >

- ウォーキングラリーはスマホの歩数データが自動で反映されるが、体重はそれができなかったため
- 体重計がない。
- 体重がほぼ変動しないから。
- 体重を入力したくない。
- 怖くて体重を計りたくないから。

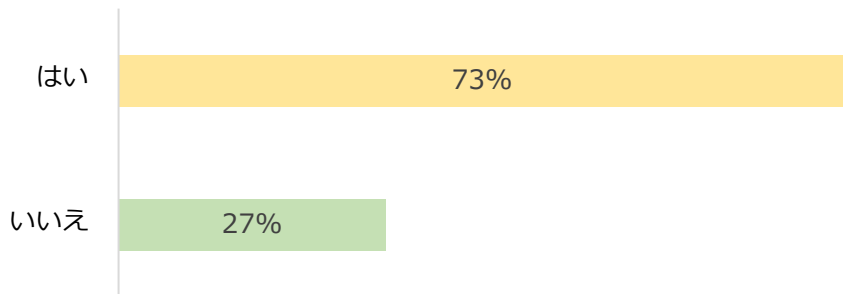
### < ウォーキングラリーに参加しなかった理由 >

- 歩かない、外出しないから。
- 歩く時間がない。
- 締め切りを忘れてた。

### < 両方不参加の理由 >

- 開催を知らなかった。・・・4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。・・・1名
- 運動は、自転車通勤で行ってる。  
体重測定は朝、忘れる為。・・・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？



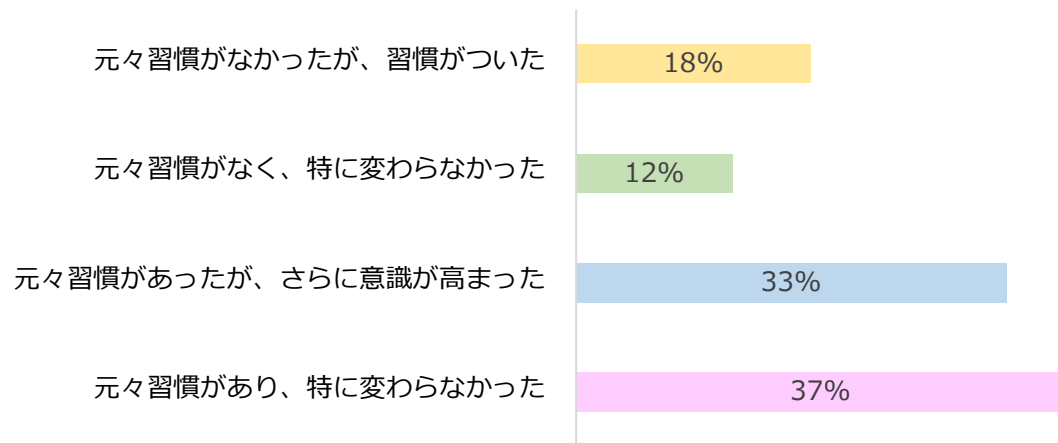
### < チームチャレンジに参加しなかった理由 >

- 参加できるチームがなかった。・・・5名
- 個人チャレンジのみ参加したかった。・・・11名
- 足を引っ張らないように・・・1名
- 操作ミス・・・1名

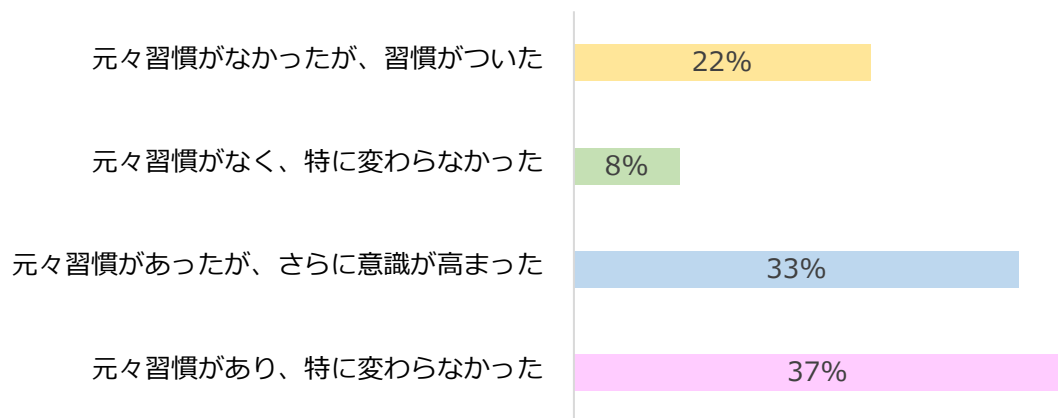
### 【健保より】

健保のチームはどなたでも参加OKです。  
参加するチームにお困りの方は、  
ぜひ「ケンポで健康」チームへ★

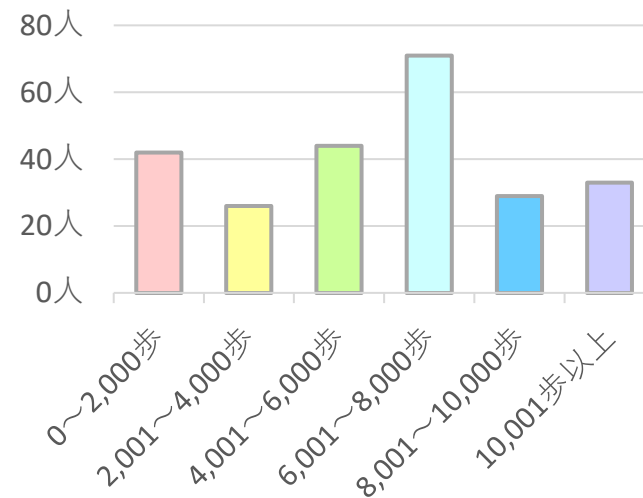
### Q3. ウォーキングの習慣ができましたか？



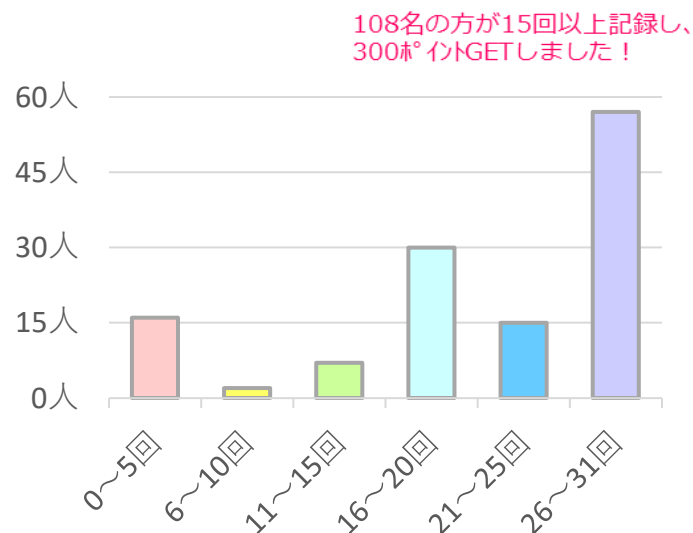
### Q4. 体重測定の習慣ができましたか？



### ウォーキング参加者245名の平均歩数/日

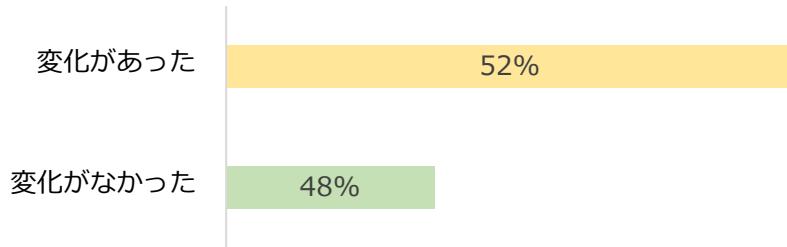


### 体重測定参加者127名の体重記録回数



### 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？

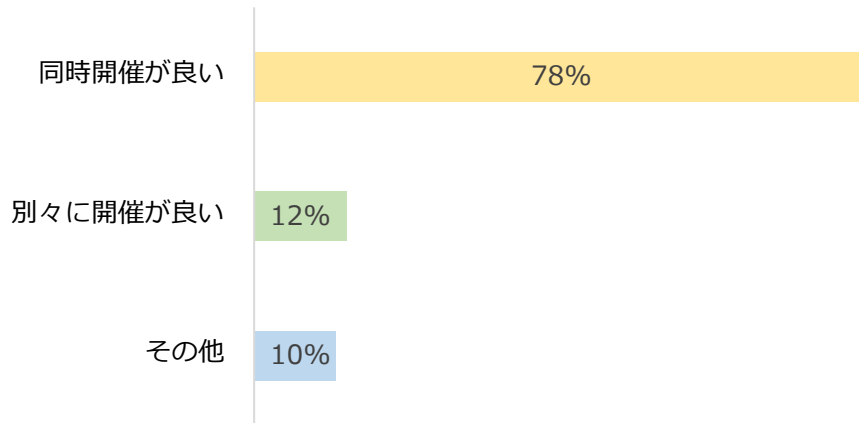


#### < どのような変化がありましたか >

- 歩数と体重との関係を実感することができた。・・・8名
- 健康診断に向けての意識づけになった。・・・18名
- 歩く習慣が出来た。目標があるので頑張れた。・・・1名
- 単純に歩く頻度が増えて良かった。  
体重は減らしたいが過度に気にすること無く気軽にやろうと考えている。・・・1名

### 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 >

- ウォーキングと体重の関係性がわかるから。
- 歩数と食事量と体重の変化について何となく知ることができる。
- 運動と体重測定をセットにすることで効果が目に見えると励みになるから。
- どちらも健康管理には必要だから。
- 同じタイミングで数値管理できる。

#### < 別々に開催が良い >

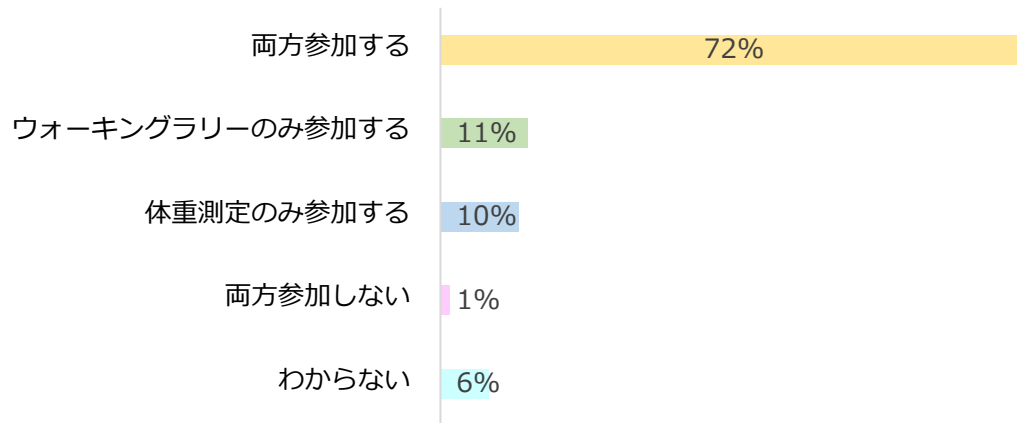
- 毎日何かの登録をするようにするため。

#### < その他 >

- 同時開催でも別々に開催でもどちらでも良い。どちらにしても参加する予定。

## 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？



#### < 両方参加する >

- ポイントがもらえるから。
- 記録することで、意識が高まり健康にもつながるから。
- 体重と歩数の関係性が面白い。
- 毎回参加しているため。
- 楽しい。

#### < ウォーキングのみ参加する >

- 毎日計量するのが面倒くさいから。
- 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 >

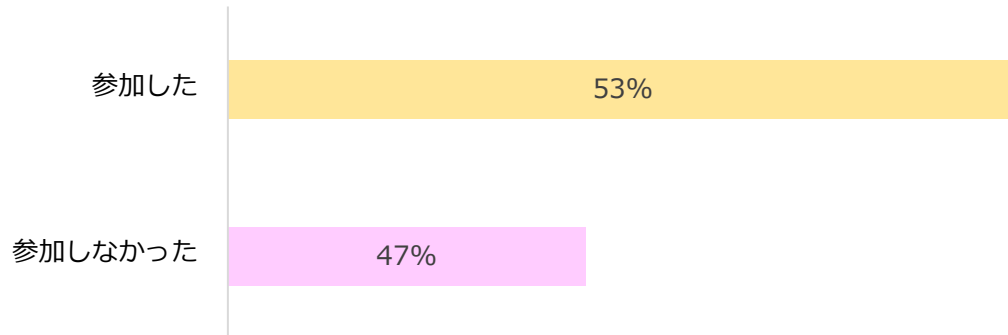
- 体重測定は、基本的な健康管理のひとつと思うから。
- 体型維持の目安にしたいから。
- 歩く時間が取れないから。

#### < わからない >

- 案内に気づかない場合ある為。
- タイミングがあえば。その時のテンション次第。

## Q8. 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・・・17名
- 参加方法がわからない・・・11名
- 参加しなくなかった・・・11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。

## Q8. 新ウォーキングラリー「ボブの宇宙への旅」についてのご感想をお教え下さい。

					
いざ出発！	発射台到着	月到着	火星到着	アステロイド遭遇	木星到着
目標達成歩数の0%	目標達成歩数の10%	目標達成歩数の20%	目標達成歩数の30%	目標達成歩数の40%	目標達成歩数の50%
					
UFO遭遇	土星到着	天王星到着	海王星到着	冥王星到着！！	秘
目標達成歩数の60%	目標達成歩数の70%	目標達成歩数の80%	目標達成歩数の90%	目標達成歩数の100%	目標達成歩数の120%

秘

取扱注意！隠し符号

- イラストが可愛かったので、やる気が出た。
- 歩数が増えるたびに次の惑星に行くのが楽しみだった。
- 距離感を惑星で例えてあり、おもしろかったです。
- 冥王星まで行く設定が面白い。
- ぱっと見て目標に近づいていることがわかりやすいイラストと表現で、日々のモチベーションupになったと思います。

- ウォーキングの効能は実証されているので、より多くの人が健康維持につなげることで、今後の高齢化社会に於いて、健康寿命を伸ばす一助になると良いと思います。
- 定期的に参加することによって少しずつ習慣化できるので良いと思います。
- ポイント率をあげてほしい。
- ウォーキングラリーの順位を全部見れるようにして欲しいです。特に上位数名は、全く同じ歩数で手入力されていますが、毎度不思議に感じております。

## Q9. 何かご意見・ご感想がありましたらお教え下さい。

### 【PEPUPポイント獲得者数】

#### ウォーキングラリー参加者 245名

- ◆個人チャレンジ「1日平均6,000歩」達成 …500ポイントGET → 35名
- ◆チームチャレンジ「1日平均5,000歩」達成 …200ポイントGET → 41名
- ◆個人・チームチャレンジ両方の目標達成 …700ポイントGET → 88名

#### 体重測定参加者 127名

- ◆期間中「15日以上体重記録」達成 …300ポイントGET → 108名

#### ウォーキングラリー&体重測定 両方参加者 104名

- ◆すべての目標達成 … 1,000ポイントGET → 48名

#### 【健保より】

上限を12,000歩と設定しているため、上限を超えた方は上限の12,000歩で上位グループに表示されます。

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、上限を設定しております。

#### 【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、よろしくお願い申し上げます。

# 【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！

