

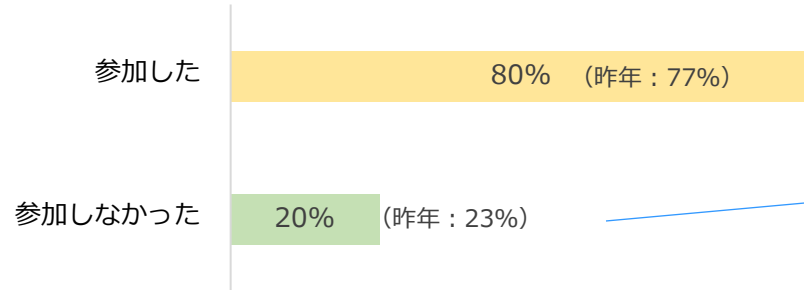
「2024夏の体重測定チャレンジ」についてのアンケート結果

先日PEPUPにて行ったアンケートにつきまして、ご回答いただきありがとうございます。**(アンケート回答者には、11/7に10ポイント付与。)**

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 **1,013名** 【アンケート回答者】 **108名** 【アンケート回答率】 **10.7%** 【体重測定参加者】 **136名**

Q1. 「2024夏の体重測定チャレンジ」に参加しましたか？

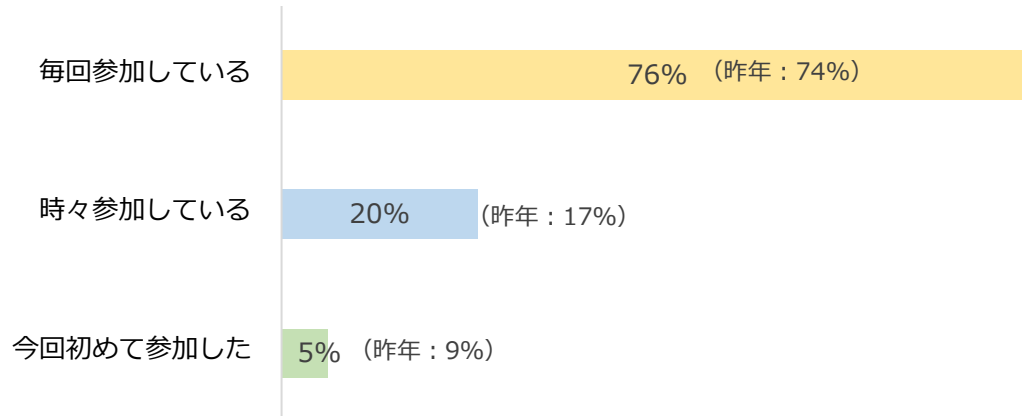


＜参加しなかった理由＞

- 開催を知らなかった。
- 参加方法がわからない。
- 参加しなくなかった。(体重測定の習慣がない。面倒。)
- 体重計を持っていない。

Q2. これまでの「体重測定チャレンジ」への参加頻度をお教えてください。

(春・夏・冬の年3回開催しております。)



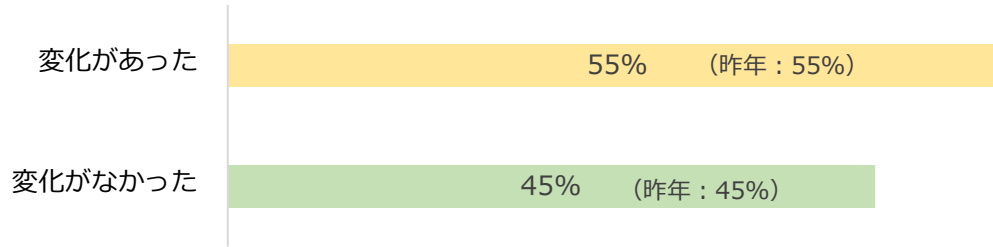
＜毎回・時々参加している理由＞

- ポイントがもらえるから。
- 健康維持、体重管理のため。
- 体重測定が習慣になっているから。
- 自分の体重の推移を確認する事で、運動の継続や食事を気をつける事につながると思うから。

＜今回初めて参加した理由＞

- 体重計から連携で記録できるようにした為、自分で入力する必要がなくなったから。
- 体重増加が気になるから。

Q3. 「体重測定チャレンジ」に参加することにより、変化はありましたか？

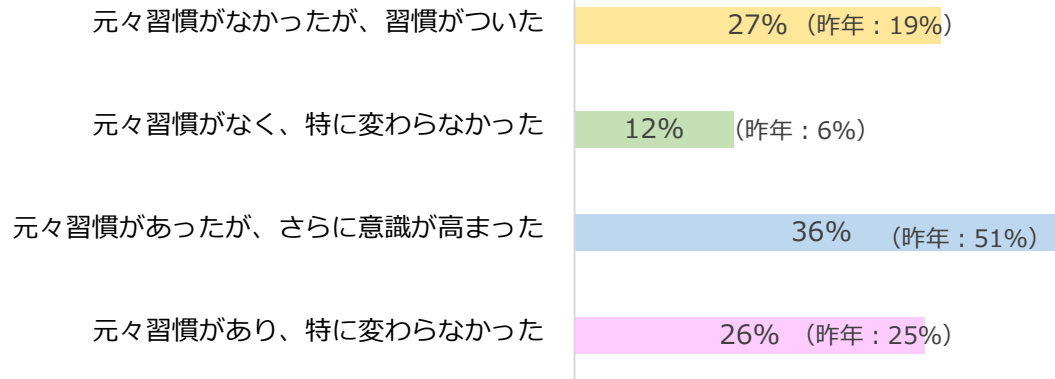


< どのような変化がありましたか >

- 日々の体重の増減を意識するようになった。
- 食事や間食の内容・量・時間を意識するようになった。
- 体重を測るのが習慣になった。
- 体重減少した。

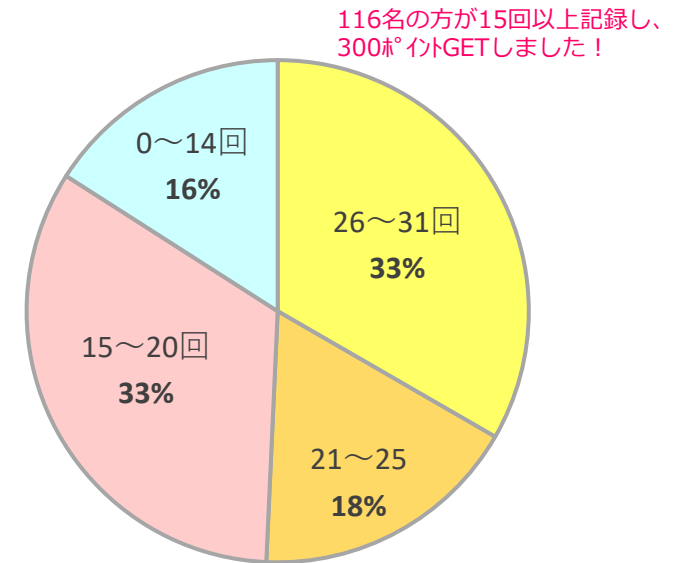
というご意見が過半数でした。

Q4. 体重測定の習慣がつかいましたか？



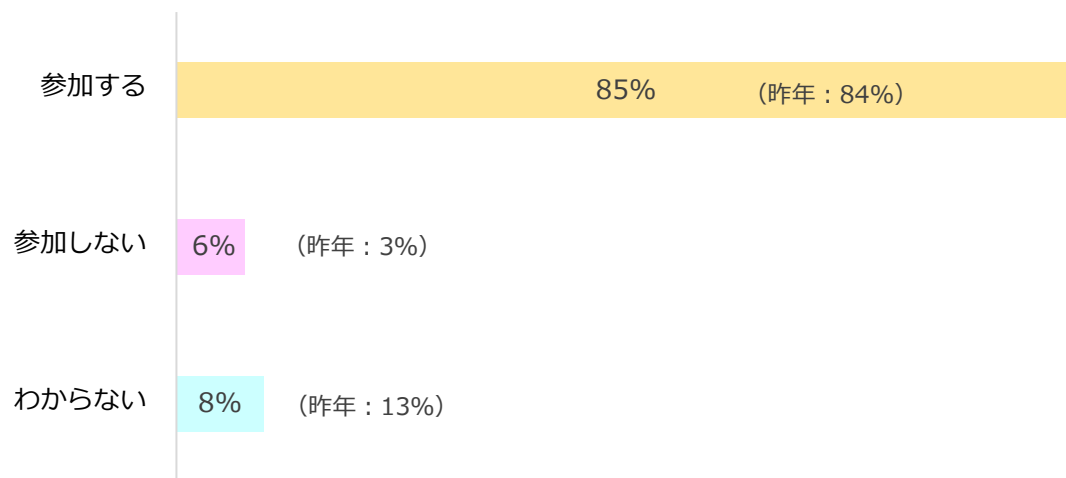
良い傾向です！

体重測定参加者136名の体重記録回数



116名の方が15回以上記録し、300kcal以上GETしました！

Q5. 今後の「体重測定チャレンジ」に参加されますか？



< 参加する >

- 健康維持、体重管理のため。
- ポイントがもらえるから。
- 体重測定が習慣になっているから。
- 楽しいから。
- 痩せたいから。
- 意識づけのため。

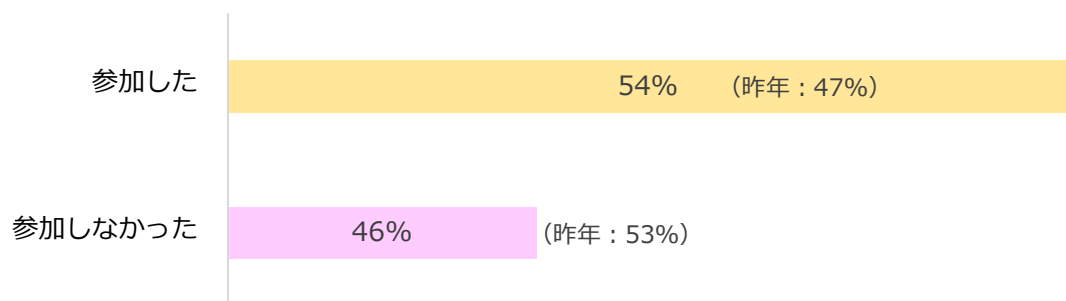
< 参加しない >

- 面倒だから。

< わからない >

- 体重計があれば参加したい。
- 忘れてしまいそう。

Q6. 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」を知らなかった・・・25名
- ウォーキングしない・・・15名
- 面倒、内容を把握していない 等・・・10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、
是非ご覧ください。

Q7. 何かご意見・ご感想がありましたらお教え下さい。

- 良いきっかけになっています。これからも参加したいと思います。
- またやりたい。定期的にやって欲しい。
- 自分で継続するのは難しいので、ご褒美ポイントがあるチャレンジを定期的に行っていただきたいです！
- ウォーキングのイベントは待ち遠しいです。
- 歩く習慣の継続意識を高められるから良い機会だと思う。
- いつも趣向凝らして目標まで見えていけるので面白い企画をお願いします。
- 毎日平均の歩数がポイントに関係するため、雨でない限り休日でも歩くモチベーションになりました。

【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くださいますよう、宜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）



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！



Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.