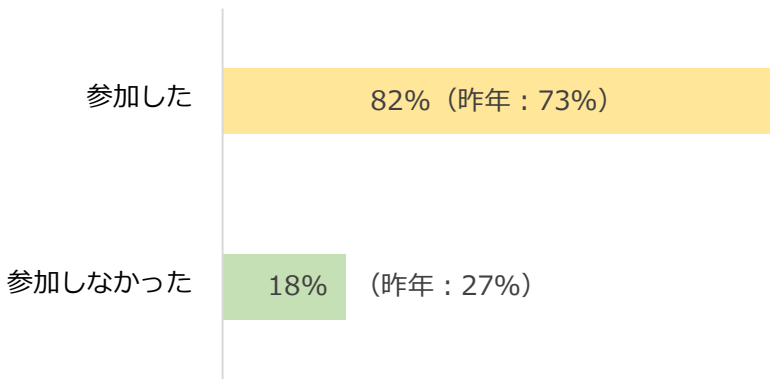


先日PepUpにて行ったアンケートにつきまして、ご回答頂きありがとうございました。(アンケート回答者には、1/22に10ポイント付与。)

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**1,004名**    【アンケート回答者】**98名**    【アンケート回答率】**9.76%**    【ウォーキングラリー参加者】**265名**    【チーム参加者】**196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？



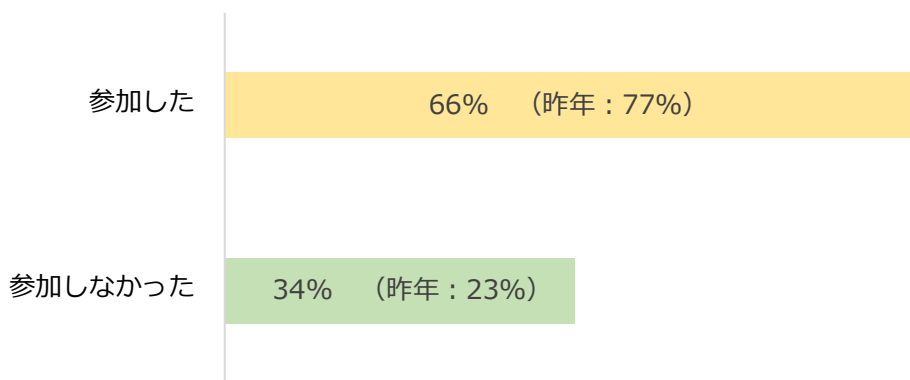
### < 参加しなかった理由 >

- 開催を知らなかった。
- PepUpへのログインが面倒。やり方がわからない。
- 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います。  
このウォーキングラリーが、加入者の皆さまに浸透してきており、  
大変嬉しく思います。

## 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 >

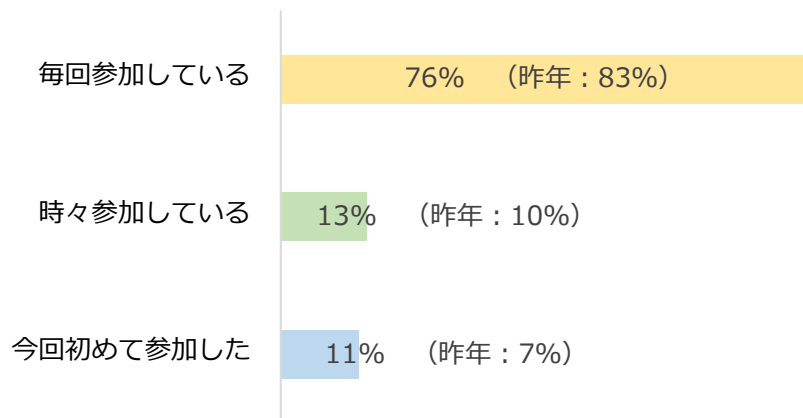
- 参加方法がわからない。・・・10名
- 参加できるチームがなかった。・・・6名
- 個人チャレンジのみ参加したかった。・・・10名
- チーム目標が達成できるか不安だった。・・・1名

### 【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「ケンポで健康」チームへ★  
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、春秋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・・・63名
- 健康のため・・・40名
- 楽しいから・・・21名

#### < 今回初めて参加した理由 >

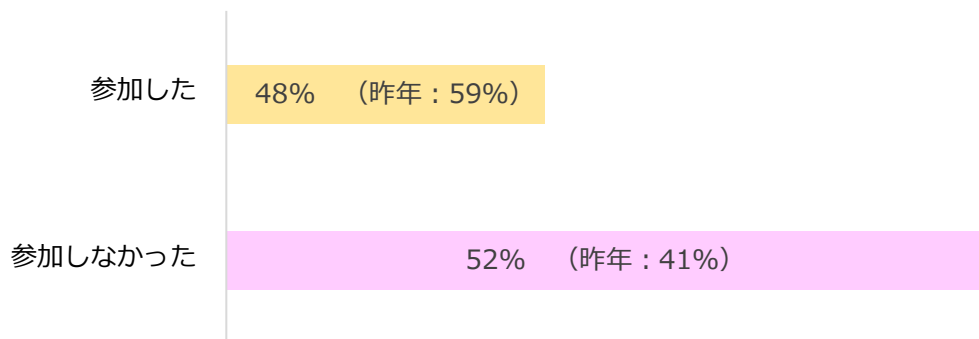
- ポイントを貯めるため。
- 健康のため。(健康診断に引っ掛かったので改善のため。)
- スマホ内の万歩計のデータが、そのままPepUpアプリに反映されて、ポイント取得につながるのが良いと思ったから。

#### 【健保より】

今回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？



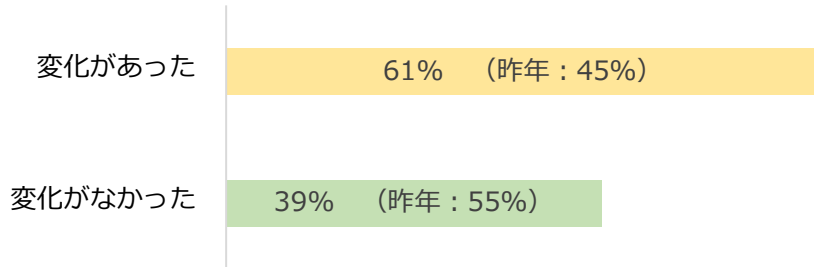
#### < 参加しなかった理由 >

- 「ふれんどウォーク」を知らない・・・27名
- 参加方法がわからない・・・15名
- 参加したくなかった・・・9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。  
参加は簡単。ポイントが追加でもらえますよ★

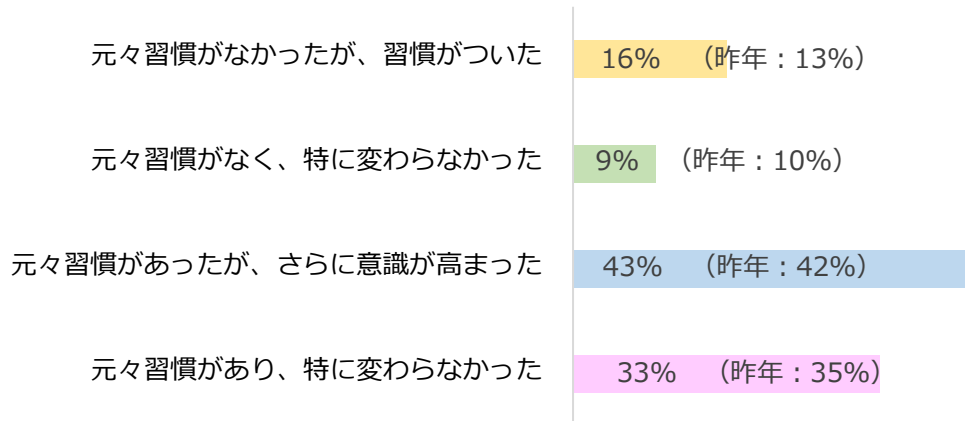
**Q5. 「ウォーキングラリー」に参加することにより、何か変化はありましたか？**



**< 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。
- 今まで車を使っていた距離を歩くようになった。
- 毎日歩く習慣ができた。
- 体重を維持できた。体が引き締まった。筋力がついた。
- 健康的になった。歩いても疲れなくなった。
- チームでの会話につながった。部内で確認するようになった。チームの方の歩数に刺激を受けた。

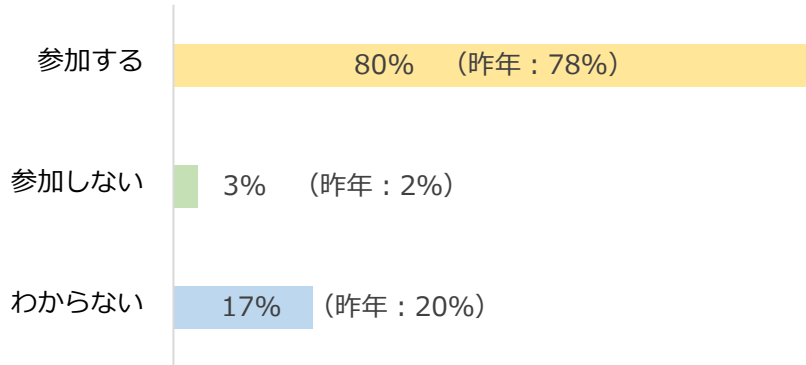
**Q6. ウォーキングの習慣がつかいましたか？**



**【健保より】**

歩くことにより、良い変化を実感されている方が多いようです。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。また、元々ウォーキングの習慣がある方が大変多く、皆さまの健康意識が高まってきていると感じます。今後もご家族や同僚の方など周りの方をお誘いいただき、みんなでウォーキングをして健康につなげましょう★

## 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。
- 楽しいから。
- 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。
- 日々のウォーキングもウォーキングラリーも習慣なので続けて参加する。
- 継続することに意義があると思うから。
- チームメンバーと昼休みに一緒に歩いたりして楽しめるから。

### < 参加しない >

- ウォーキングをしないから。

## 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たちを紹介！

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。

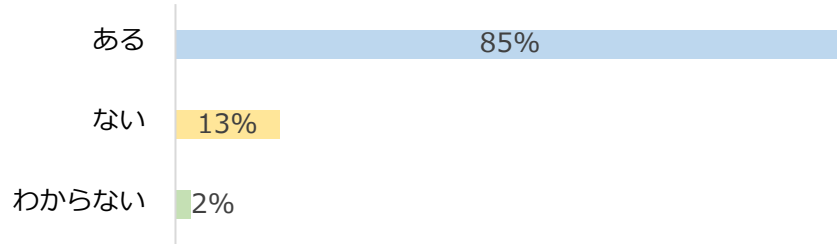
- 歩数によってにゃんたの位があがっていくのが楽しかった。毎日自分のランクがわかって楽しみだった。ランクが上がるたびに、名前が面白かった。
- かわいい。面白い。
- 日に日に、にゃんたが成長するので面白かったが、最終的に横綱では、にゃんた感が無くなっていった。
- もう少しかわいい猫が良い。
- 地名など、距離感のわかる企画が良い。

### PepUpポイント獲得者数 (参加者265名中)

- ◆ 個人チャレンジ「1日平均6,000歩」のみ達成 500ポイントGET → 10名
- ◆ チームチャレンジ「1日平均5,000歩」のみ達成 200ポイントGET → 57名
- ◆ 個人・チームチャレンジ両方の目標達成 700ポイントGET → 96名

おめでとうございます！！

### Q9. PepUpのポイントを商品に交換したことはありますか？



#### < 交換したことがない理由 >

- ポイントが貯まっていない…6名
- 交換したい商品がない…3名
- 交換方法がわからない…2名

#### 【健保より】

貯まったポイントは、電子マネー・食料品・健康グッズ・電化製品など、様々な商品に交換できます。期限が切れる前に、ぜひ交換してください★

### Q10. 何かご意見・ご感想がありましたらお教え下さい。

- 12,000歩上限を上げてほしい。

#### 【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。

- ウォーキングラリーは今後も続けてほしいが、チーム戦については再考してほしい。チームは自由に組める想定ではあるが、部署でのチームとされている。歩数を入力しない人がいるだけで平均はグッと下がってしまうが、部署だから参加だけはしようという人がいて、毎回困っている。

#### 【健保より】

会社によっては、部署ごとのチーム参加とされているかと存じます。健保からも会社担当者（人事部）へご意見共有させていただきます。

- 名鉄・JRのウォーキングイベントの案内は、継続してくれるとありがたいです。

#### 【健保より】

今回初めて、他社のイベントも案内に記載しました。参加無料で商品がもらえるイベントもあります。休日のお出かけとウォーキングラリーを合わせて、楽しく健康を手に入れましょう★

- ポイントを電子マネーなどに交換できるので、ポイントを貯めやすいし使いやすい。
- これからも、楽しく参加できる今回のようなウォーキングラリーの開催をぜひお願いします！

イベントへのご参加・アンケートへのご回答にご協力をいただ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、宜しくお願ひ申し上げます。

# 【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！

