「ウォーキングラリー2025春」「体重測定チャレンジ」についてのアンケート結果

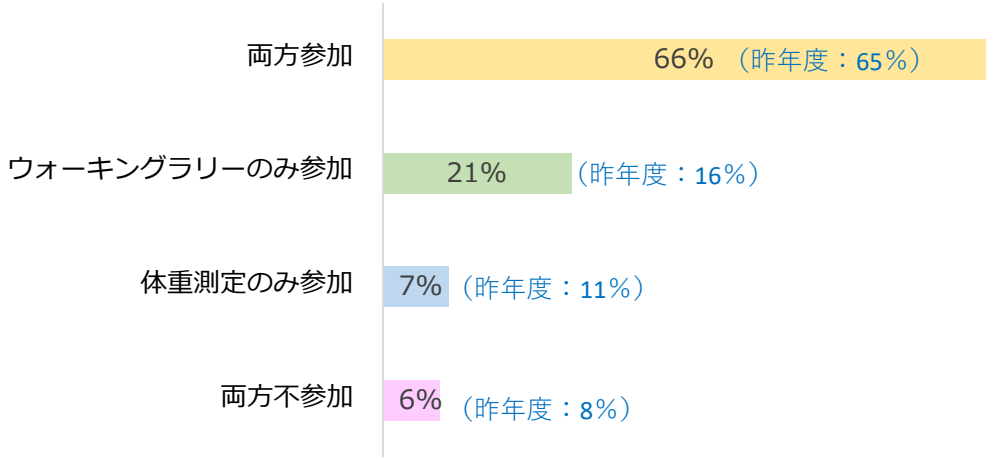
2025年6月
豊島健康保険組合

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、7/4に20ポイント付与。）

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1,050名　【ｱﾝｹｰﾄ回答者】97名　【ｱﾝｹｰﾄ回答率】9.24%　【ｳｫｰｷﾝｸﾞﾗﾘｰ参加者】302名（内ﾁｰﾑ参加者211名）　【体重測定参加者】147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？

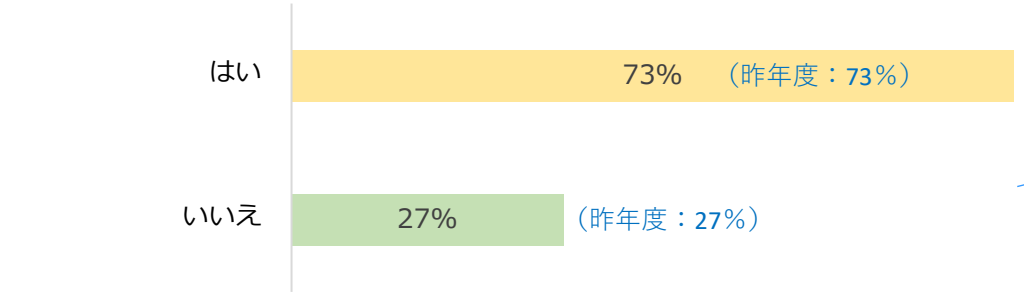


＜ 体重測定に参加しなかった理由 ＞
- 面倒。
- 体重計がない。
- 開催を知らなかった。
- 忘れていた。
- 現実を知りたくないから。

＜ ウォーキングラリーに参加しなかった理由 ＞
- 目標達成が難しいから。
- 外出しないから。
- エントリーに間に合わなかった。

＜ 両方不参加の理由 ＞
- 開催を知らなかった。・・・２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。・・・２名
- 参加したくなかった。・・・１名

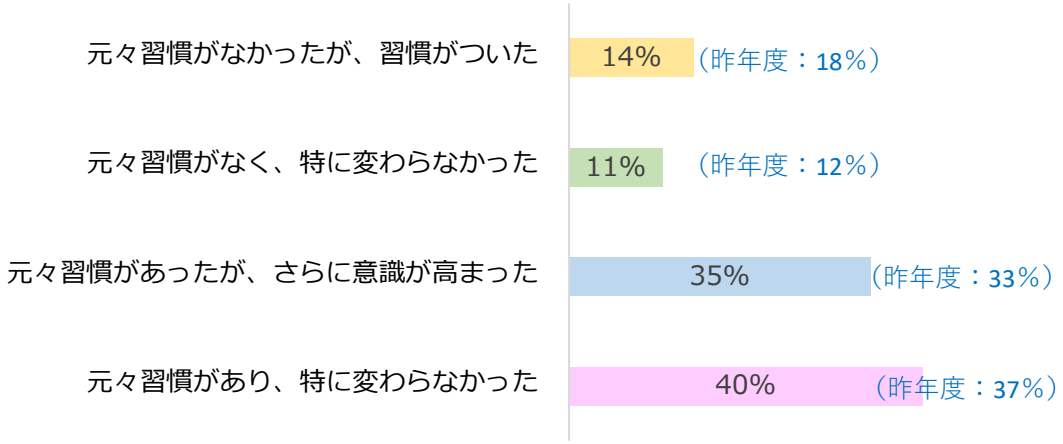
Q2. ウォーキングラリーのチームチャレンジに参加しましたか？



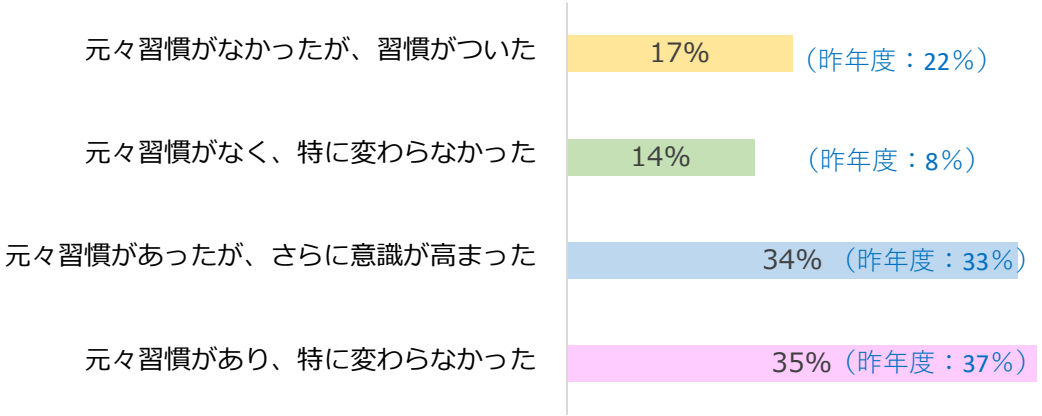
＜ チームチャレンジに参加しなかった理由 ＞
- 参加方法がわからない。・・・４名
- 参加できるチームがなかった。・・・６名
- 個人チャレンジのみ参加したかった。・・・１１名
- チーム目標が達成できるか不安だった。・・・１名

【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★

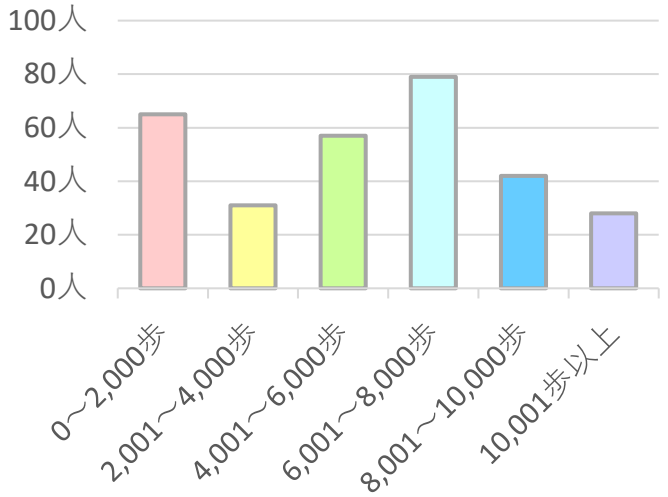
Q3. ウォーキングの習慣がつきましたか？



Q4. 体重測定の習慣がつきましたか？

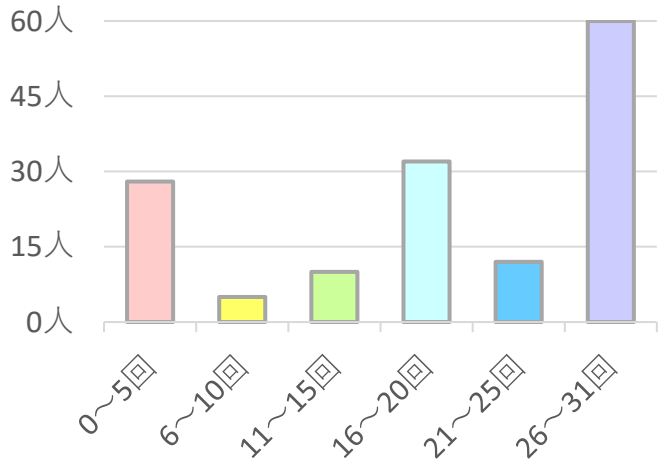


ｳｫｰｷﾝｸﾞﾗﾘｰ参加者302名の平均歩数/日

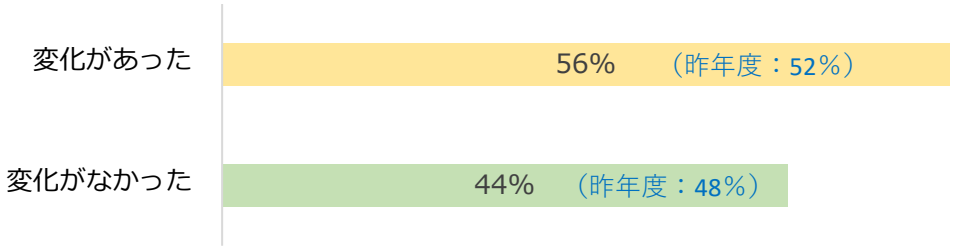


体重測定参加者147名の体重記録回数

113名の方が15回以上記録し、
300ﾎﾟｲﾝﾄGETしました！

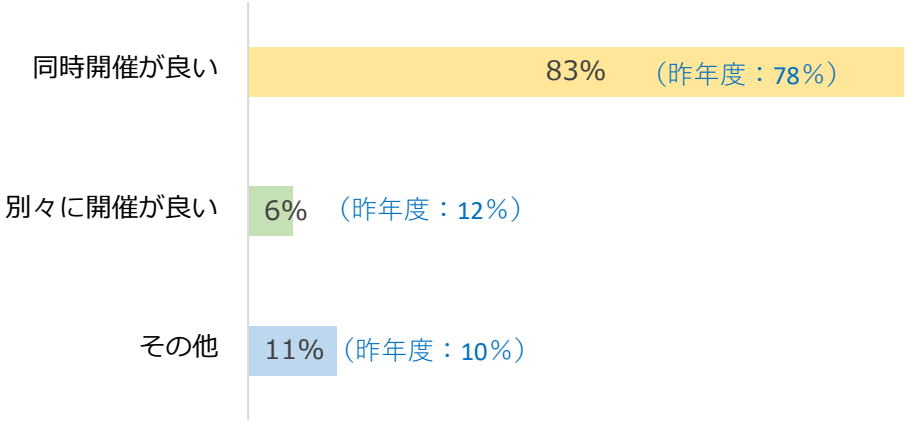


Q5. 「ウォーキングラリー」と「体重測定チャレンジ」
両方に参加することにより、変化はありましたか？



＜ 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。・・・１６名
- 健康診断に向けての意識づけになった。・・・１９名
- 知人と競争して普段より多く歩いた気がする。・・・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 ？

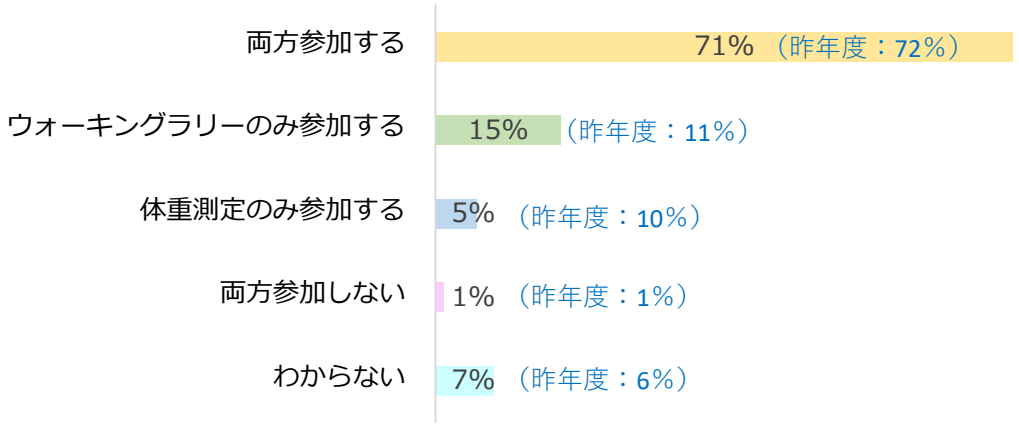


＜ 同時開催が良い ＞
- 健診に向けて意識が高まるから。
- 忘れずにまとめて記録できるから。
- 体重増減のひとつの要因が運動にあることがよくわかる。
- 成果がみえやすいのと、体重測定があるからより運動しようという気持ちにもなれるから。

＜ 別々に開催が良い ＞
- どちらか一方にしか参加しないから。

＜ その他 ＞
- 同時でも別々でもどちらでも良い。どちらにしても参加します。
- 同時開催の意味があまり無いと思います。
- 体重はほかのものに置き換えてほしい。

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。・・・１５名
- 健康維持のため。・・・１２名
- 意識が高まるから。・・・７名
- 楽しいから。・・・４名
- 体重も意図的に計る事で、毎日の食生活や運動などを意識して過ごすことができます。ウォーキングも、健康に良い上にポイントも頂けるので、一挙両得です。
- 参加したほうが少しでも歩く習慣がつくような気がするし、体重をはかることによって食事をするときに栄養を考えたりする、良い機会になるから。少しづつ生活習慣になればよいなと思います。

素晴らしい考え方ですね!!

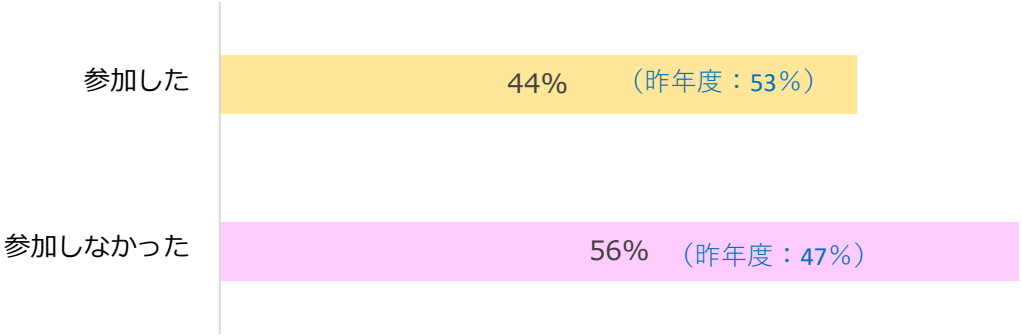
＜ ウォーキングのみ参加する ＞

- ウォーキングはスマホと連動しているため楽にできるから。
- 体重を知りたくないから。
- 体重を気にしていないから。
- 手軽にポイントを増やせるため

＜ 体重測定のみ参加する ＞

- 簡単だから。
- ウォーキングラリーは目標達成できる自信がないため。

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 ＞

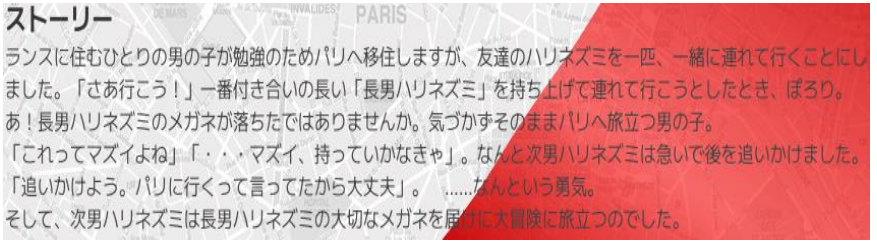
- 「ふれんどウォーク」を知らない・・・２４名
- 参加方法がわからない・・・１２名
- 参加したくなかった・・・１８名

【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. 新ｳｫｰｷﾝｸﾞﾗﾘｰ「フランスとハリネズミのメガネ」についてのご感想をお教えください。

- フランスにちなんだ可愛らしいイラストが、毎日歩くモチベーションになりました！
- フランスの名所がいろいろ見れて楽しかった。
- ストーリーがあるのに気づいて面白く感じた。
- 他の方との競い合い、楽しく参加できました。



Q9. 何かご意見・ご感想がありましたらお教え下さい。

- 歩くことが好きなのでポイントがもらえるのはうれしいです。また近いうちに開催してほしいです。
- 続けることの大切さを感じました。
- 少しでも多く歩こうという意識が高まり楽しい期間でした。

【PepUpポイント獲得者数】

ｳｫｰｷﾝｸﾞﾗﾘｰ参加者　３０２名

◆個人ﾁｬﾚﾝｼﾞ「1日平均6,000歩」達成・・・500ﾎﾟｲﾝﾄGET　→　５８名
◆ﾁｰﾑﾁｬﾚﾝｼﾞ「1日平均5,000歩」達成・・・200ﾎﾟｲﾝﾄGET　→　４０名
◆個人･ﾁｰﾑﾁｬﾚﾝｼﾞ両方の目標達成　・・・700ﾎﾟｲﾝﾄGET　→　９１名

体重測定参加者　１４７名

◆期間中「15日以上体重記録」達成　・・・300ﾎﾟｲﾝﾄGET　→　１１３名

ｳｫｰｷﾝｸﾞﾗﾘｰ＆体重測定 両方参加者　１２９名

◆すべての目標達成・・・　1,000ﾎﾟｲﾝﾄGET　→　５５名

【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

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.