

「2025夏の体重測定チャレンジ」についてのアンケート結果

2025年10月
豊島健康保険組合

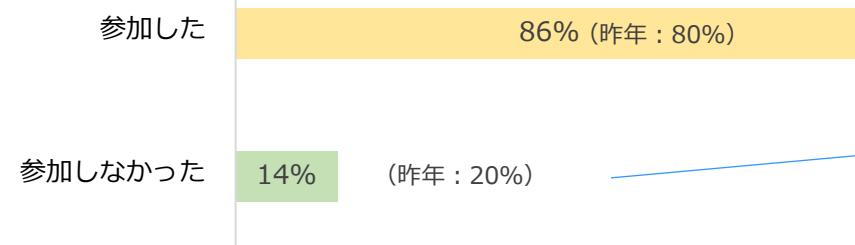
先日PepUpにて行ったアンケートにつきまして、ご回答いただきありがとうございました。 (アンケート回答者には、10/10に10ポイント付与。)

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 **1,068名** 【アンケート回答者】 **114名** 【アンケート回答率】 **10.67%**

【体重測定参加者】 **171名** 【チャレンジ達成者】 **140名** 【チャレンジ達成率】 **81.8%**

Q1. 「2025夏の体重測定チャレンジ」に参加しましたか？

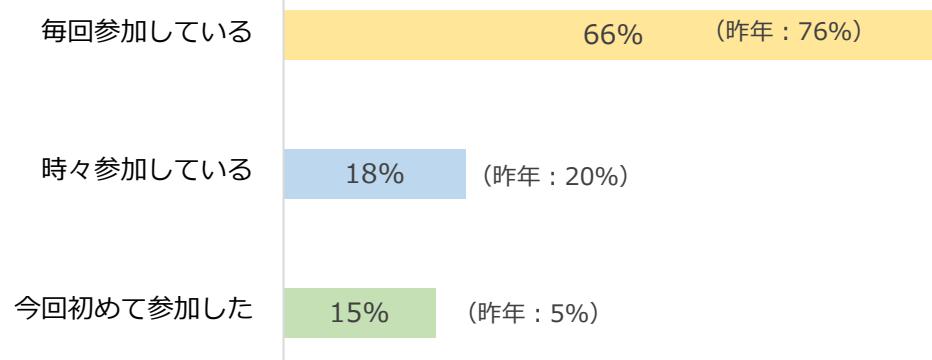


＜参加しなかった理由＞

- 開催を知らなかつた… 9名
- 参加方法がわからない… 3名
- 参加したくなかった… 1名
- 興味がない、体重計を持っていない、忘れていた… 各1名

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… 58名
- 体重測定が習慣になっているから… 32名
- 健康維持、体重管理のため… 23名

＜今回初めて参加した理由＞

- 自分の体重の変化を知りたかったから
- 毎日体重計で計測しているので、記録するだけなので
- 朝運動をしているから
- ダイエット

Q3. 「体重測定チャレンジ」に参加することにより、

何か変化はありましたか？

変化があった 44% (昨年：55%)

変化がなかった 56% (昨年：45%)

＜どのような変化がありましたか＞

- 体重減少した… 9名
- 体重測定の習慣がついた… 18名
- 体重測定の習慣が元々あったが、さらに意識が高まった… 16名
- 食事や間食の内容・量・時間を意識するようになった… 21名
- 健康診断を控えて、引き締まる思い！

Q4. 今後の「体重測定チャレンジ」に 参加されますか？

参加する 91% (昨年：85%)

参加しない 2% (昨年：6%)

わからない 7% (昨年：8%)

＜参加する＞

- ポイントがもらえるから… 87名
- 体重測定が習慣になっているから… 44名
- 健康維持、体重管理のため… 48名

＜参加しない＞

- 特になし

＜わからない＞

- 時間に余裕があれば参加する
 - 体重を知られたくないから
- ↑【健保より】
健保では、入力された回数のみ把握します。
入力された体重を見られることはありませんので、
安心してご参加いただければと思います。

Q5. 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？

参加した 57% (昨年：54%)

参加しなかった 43% (昨年：46%)

＜参加しなかった理由＞

- 「ふれんどウォーク」を知らなかった… 19名
- ウォーキングしない… 21名
- 忘れていた、日程が合わない 等… 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、
是非ご覧ください。

Q6. 何かご意見・ご感想がありましたらお教え下さい。

- イベントがあるとやる気です。また頑張ろうと思います。
- ポイント付与を励みにできるだけ参加しています。
- ポイントがもらえると励みになります。もっとイベントを増やしてほしいです。
- この様なチャレンジを3ヶ月毎に行って頂けると嬉しいです。
- 体重測定の習慣がつくだけで運動、食事への意識に変化がみられ、同時に血圧測定の記録も習慣がつきました。
運動、食事を改善することで血圧の値もよくなつたように思います。

【健保より】

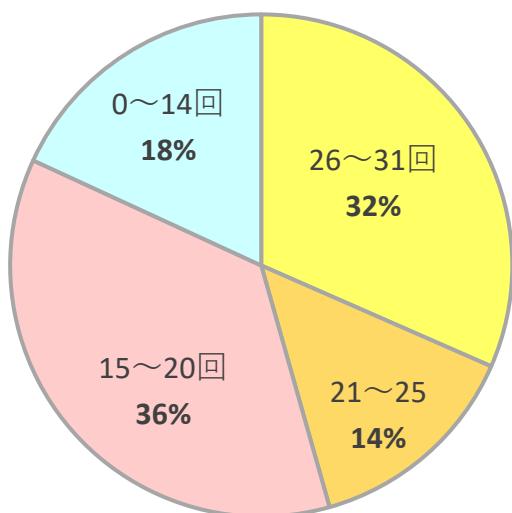
イベントへのご参加・アンケートへのご回答にご協力をいただきありがとうございました。

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よう、宜しくお願い申し上げます。

体重測定参加者171名の体重記録回数

140名の方が15回以上記録し、300枚イントGETしました！



【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



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」ができる、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」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！

