

「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

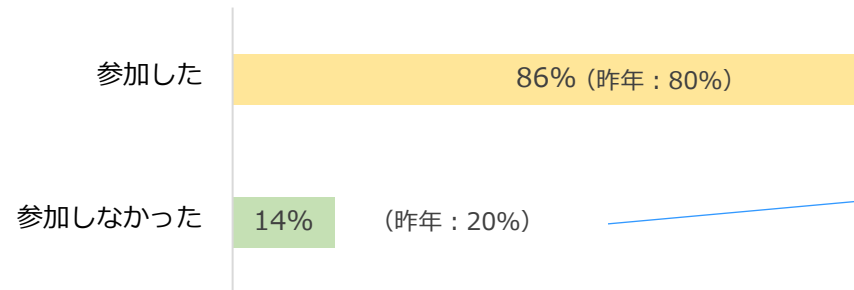
先日PepUpにて行ったアンケートにつきまして、ご回答いただきありがとうございました。**(アンケート回答者には、10/10に10ポイント付与。)**

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？

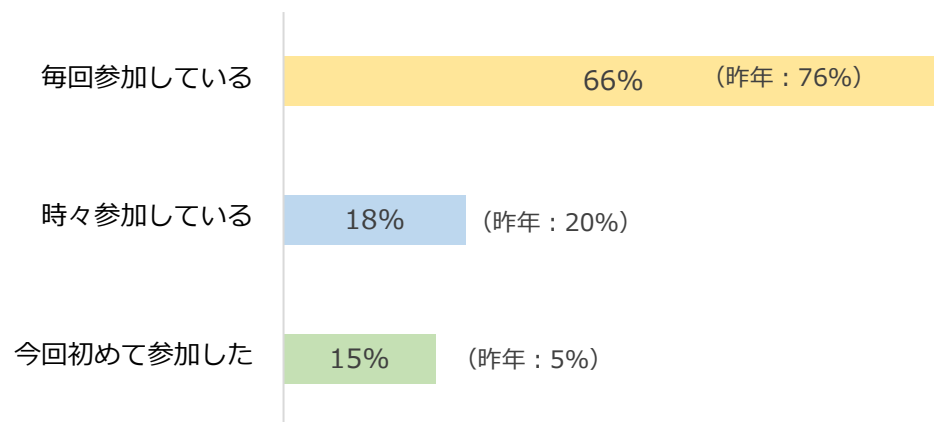


< 参加しなかった理由 >

- 開催を知らなかった… **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**
- 興味が無い、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。)



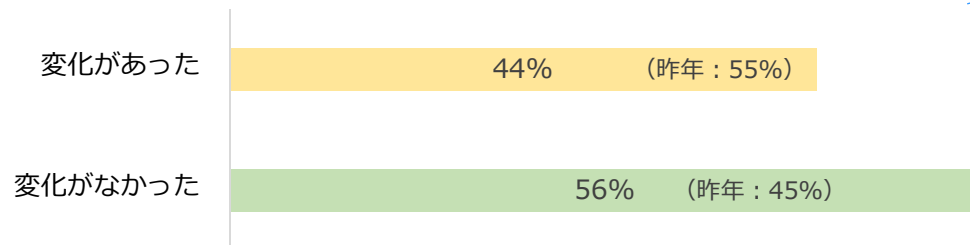
< 毎回・時々参加している理由 >

- ポイントがもらえるから… **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

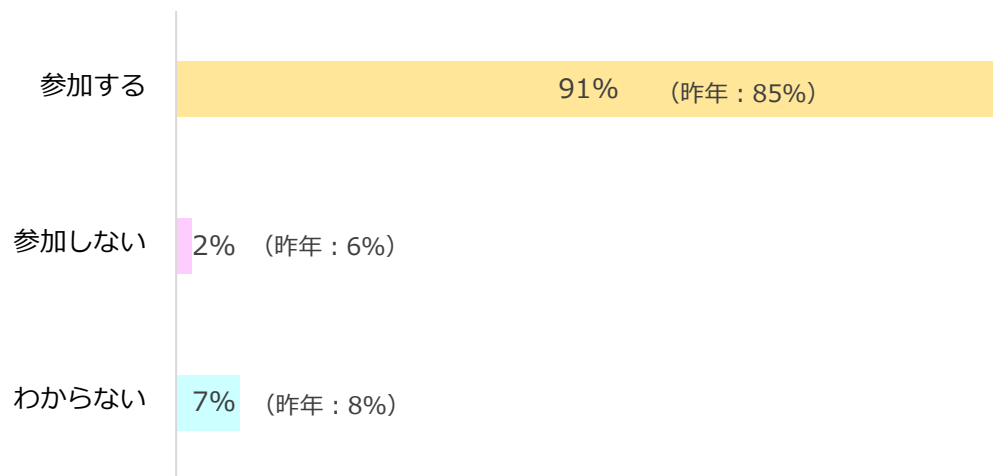
**Q3. 「体重測定チャレンジ」に参加することにより、
何か変化はありましたか？**



< 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 >

- 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

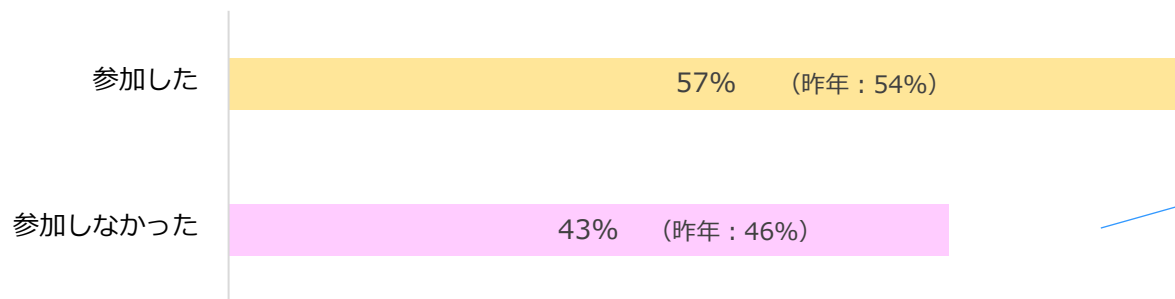
< わからない >

- 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。

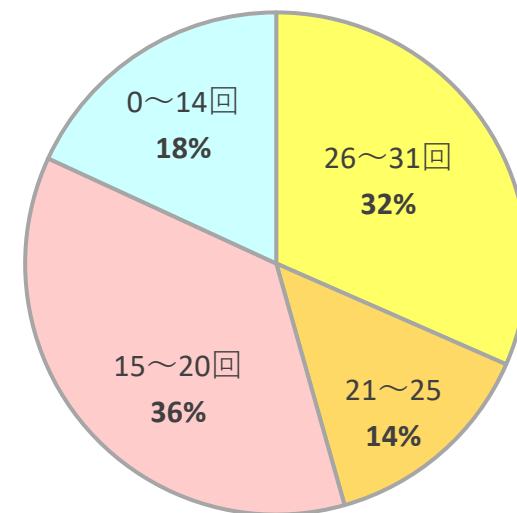
- イベントがあるとやる気がでます。また頑張ろうと思います。
- ポイント付与を励みにできるだけ参加しています。
- ポイントがもらえると励みになります。もっとイベントを増やしてほしいです。
- この様なチャレンジを3ヶ月毎に行って頂けると嬉しいです。
- 体重測定の習慣がつくだけで運動、食事への意識に変化がみられ、同時に血圧測定の記録も習慣ができました。運動、食事を改善することで血圧の値もよくなったように思います。

【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ますよう、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ポイント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

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」と、昨日頑張っていた分なのかな、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！

出会いは突然でした



さんぽしてシャベルを集めて...



次の日にごほうびほりほりに行こう！



Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.