

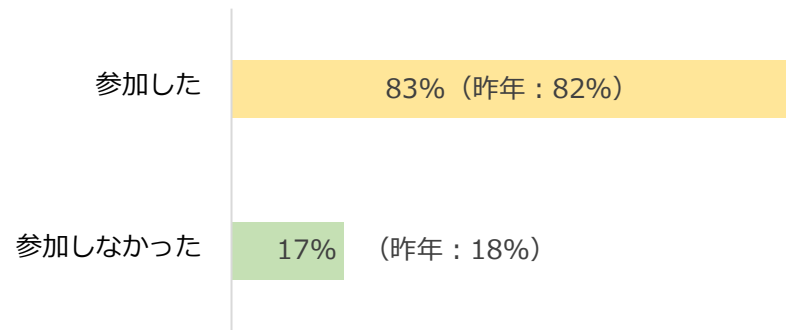
先日PepUpにて行ったアンケートにつきまして、ご回答いただきありがとうございました。**(アンケート回答者には、1/9に10ポイント付与。)**

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**1,102名** 【アンケート回答者】**120名** 【アンケート回答率】**10.9%** 【ウォーキングラリー参加者】**308名** 【チーム参加者】**235名**

Q1. ウォーキングラリー

「ギョギョっとウオキング」に参加しましたか？



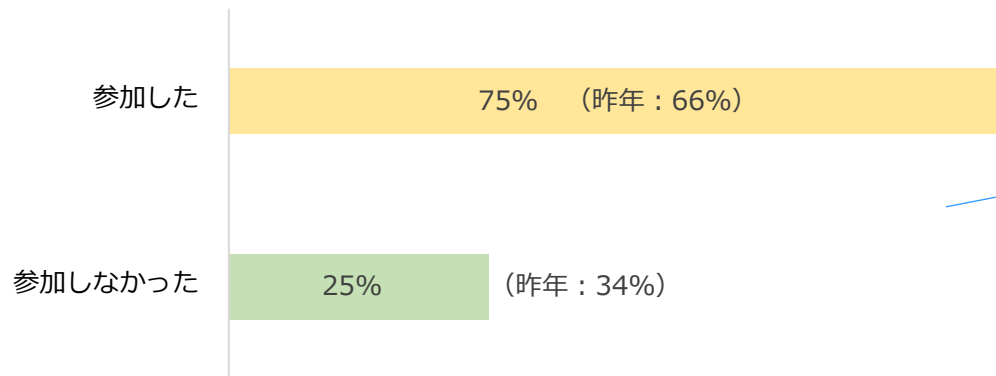
< 参加しなかった理由 >

- 開催を知らなかった。気付かなかった。・・・4名
- 忙しい。ウォーキングの時間がとれない。・・・4名
- 気付いた時にはエントリー期間を過ぎていた。

【健保より】

今回は300名を超える方に参加いただきました！
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。
ウォーキングラリーは春と秋の2回開催しています。
ウォーキングの時間をとらなくても、通勤や日常生活の中で歩数を気にして確認してみると、意外と歩いていることに気付かれる方も多と思います。一度ぜひこのイベントに参加してみてください。

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 >

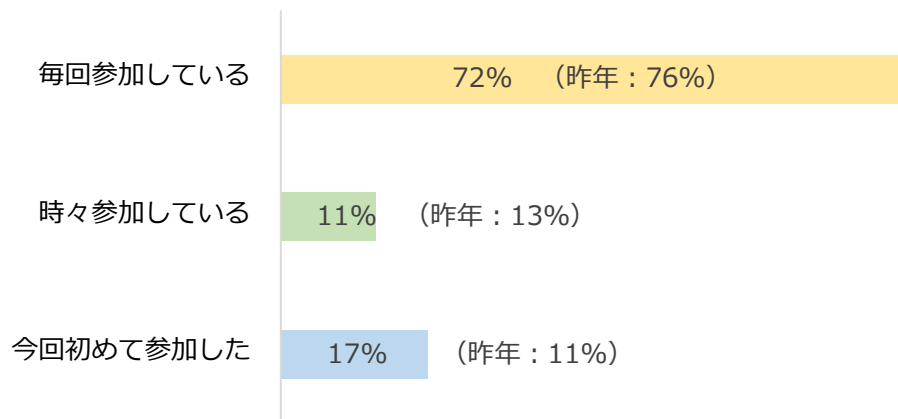
- 参加方法がわからない。・・・6名
- 参加できるチームがなかった。・・・6名
- 個人チャレンジのみ参加したかった。・・・12名

【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

お教えてください。



< 毎回・時々参加している理由 >

- ポイントがもらえるから・・・73名
- 健康のため・・・38名
- 楽しいから・・・20名

< 今回初めて参加した理由 >

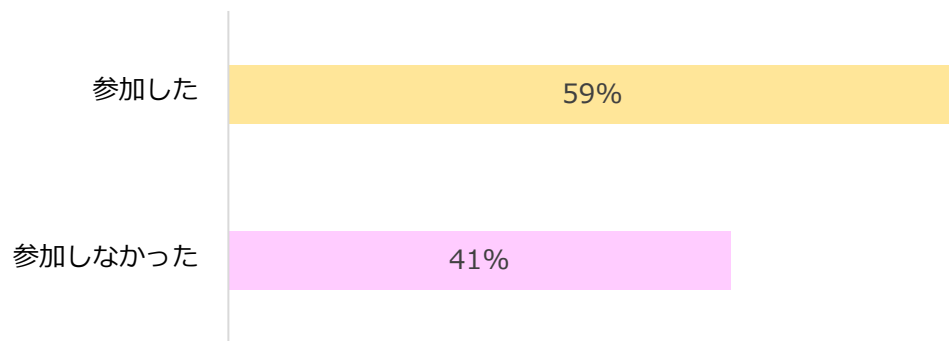
- 誘われて（すすめられて）参加した・・・5名
- 健康、運動不足解消、ダイエットのため
- 所属部署でチーム参加するため
- ウォーキングのきっかけになるから

【健保より】

周りの方に誘われて今回初めて参加されたという方がみえて、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. 「ふれんどウォーク ほりほりWボーナスポイントキャンペーン」

に参加されましたか？



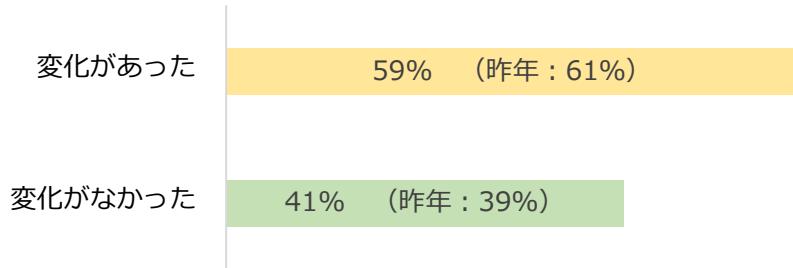
< 参加しなかった理由 >

- 「ふれんどウォーク」を知らない・・・25名
- 参加方法がわからない・・・17名
- 参加しなかった・・・5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★

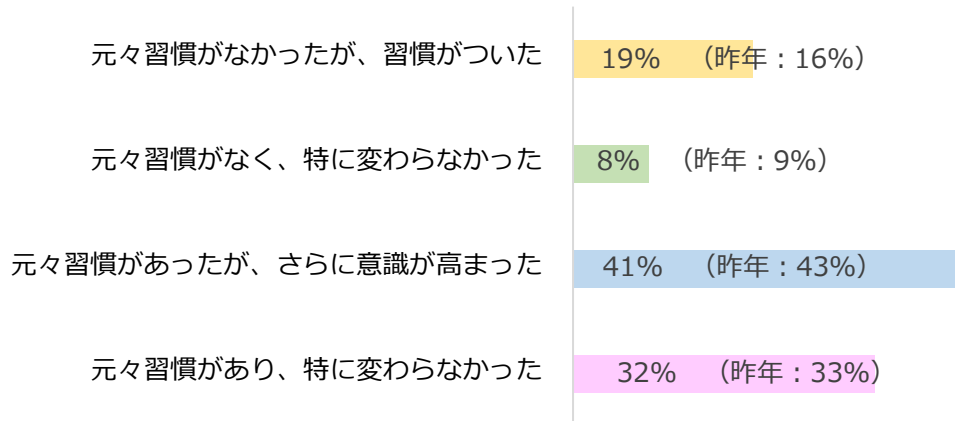
Q5. 「ウォーキングラリー」に参加することにより、何か変化はありましたか？



< どのような変化がありましたか >

- 歩こうという意識が高まった。・・・20名
- 日々の生活で歩数を意識するようになった・・・9名
- 歩くのが楽しくなった、好きになた。
- 体重が減った。
- 階段を積極的に使ったり、自転車や車ではなく歩くようにした。
- 休日に外出予定がなくても、散歩をしようという動機になった。
- スマートウォッチを買った。

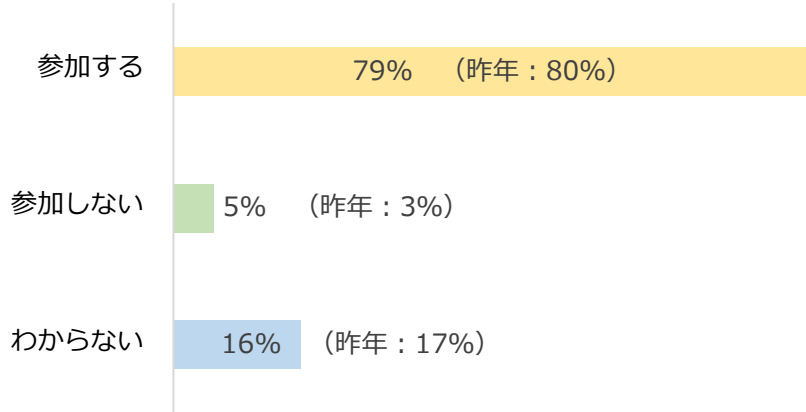
Q6. ウォーキングの習慣がつかいましたか？



【健保より】

ウォーキングラリーをきっかけに、歩くのが楽しくなった、好きになったというご意見があり、とても嬉しいです。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。・・・7名
- ウォーキングが習慣化しているから。・・・5名
- 健康のため。・・・3名
- 歩くことを意識するようになるから。
- 楽しいから。
- より高いランキングを目指したい。
- 定期的にウォーキングラリーがある事で、サボりがちな時も持ち直すきっかけになる。

< 参加しない・わからない >

- 外出しない。
- 仕事の状況次第。

Q8. 「ギョギョっとウォーキング」についてのご感想をお教えてください。

- 「ウォーキング」と「ウォーキング」の掛かり具合が良い。
- ランクが上がるたびに、面白いランク名が出てきて楽しかった。
- 魚が出世していく経過が面白い。(出世魚はいいアイデア。)
- ウォーキングになれました！

< ウォーキング > アオッコ全国社内見学編 紹介

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| アオッコ研修生 | モジャコ係長 | ブリモドキ次長 | ツバス課長 | イナダ部長 | フクラギ副本部長 |
| 目標達成歩数の0% | 目標達成歩数の10% | 目標達成歩数の20% | 目標達成歩数の30% | 目標達成歩数の40% | 目標達成歩数の50% |
|  |  |  |  |  |  |
| ハマチ本部長 | メジロ執行役員 | ガンド副社長 | ブリ社長 | カンブリ会長 | |
| 目標達成歩数の60% | 目標達成歩数の70% | 目標達成歩数の80% | 目標達成歩数の90% | 目標達成歩数の100% | |

ウォーキングイベントを楽しく歩ける「ウォーキング」！今回は、社会に羽ばたく出世魚「ブリ」の稚魚、アオッコ研修生が主人公。全国で働くクセ強めな“社内の先輩たち”を、歩いて？泳いで？訪問しながら、仕事の極意を学んでいきます。ウォーキングだけにダジャレ？本気？…どっちもアリ！出世魚のブリだけに、学びも成長もてんこ盛り！目指すはゴールの社長！楽しく歩いて成長の旅へ出発だ！

Q9. 何かご意見・ご感想がありましたらお教えてください。

- もう一週間ほど早い時期に始めただけると寒くなる前なのでより歩けると思いました。
- 自分のチームの人たちが、毎日どれくら歩いているか知ることができて楽しかった。
- もう少し獲得ポイントが高いと嬉しい。
- 誰でも参加OKのチームがあったので入れてよかった。
- ポイント目当てではあるが、歩こうとする意識が高まり結果健康に繋がったりバス代が浮いたり、いい事が沢山あって助かりました！
- 個人でもチームでも、手入力が入力できる機能があることが良くないなと思いました。（手入力での不正に近いのが多い。）
- 毎日のホリホリが楽しみでした。
- とても楽しかった、チームの人に負けられないと思っていました！

今回のポイント獲得者は、214名（参加者308名中）でした！

- 個人チャレンジ「1日平均6,000歩」のみ達成
・・・ 56名 → 500ポイントGET
- チームチャレンジ「1日平均5,000歩」のみ達成
・・・ 46名 → 200ポイントGET
- 個人・チーム両方の目標達成
・・・ 112名 → 700ポイントGET

おめでとうございます！！

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.