

「ウォーキングラリー2026春」「体重測定チャレンジ」についてのアンケート結果

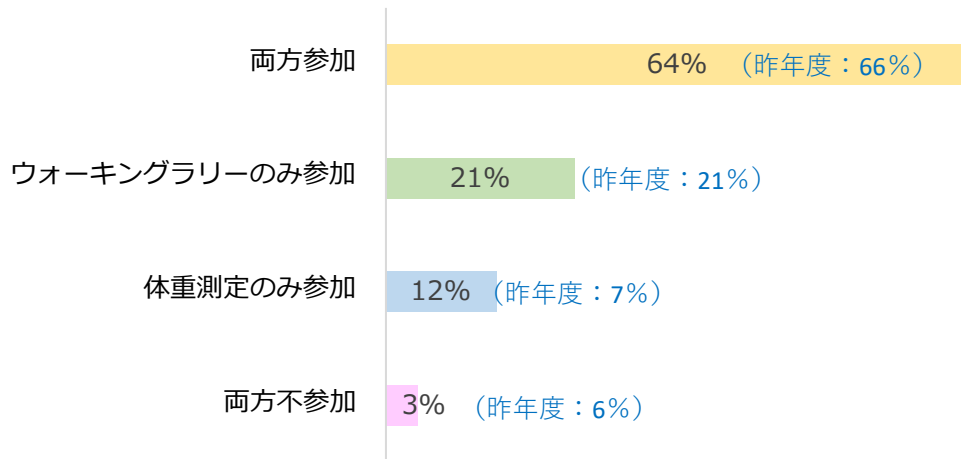
2026年6月
豊島健康保険組合

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、6/26に20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**1,158名** 【アンケート回答者】**116名** 【アンケート回答率】**10.02%** 【ウォーキングラリー参加者】**298名（内チーム参加者211名）** 【体重測定参加者】**151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 >

- 体重計がない。・・・5名
- 面倒。
- 開催を知らなかった。
- 忘れていた。
- 体重測定する習慣がない。

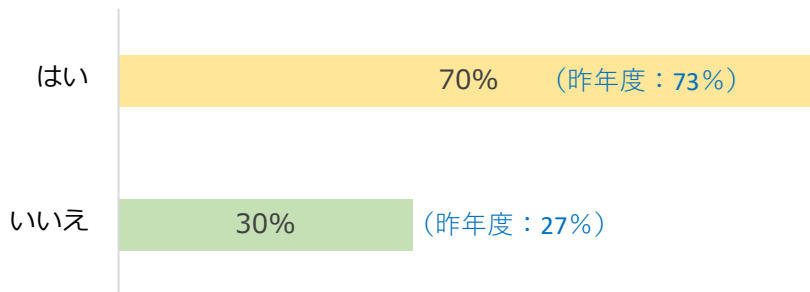
< ウォーキングラリーに参加しなかった理由 >

- 目標を達成できそうにないため。
- 面倒。

< 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
- 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？



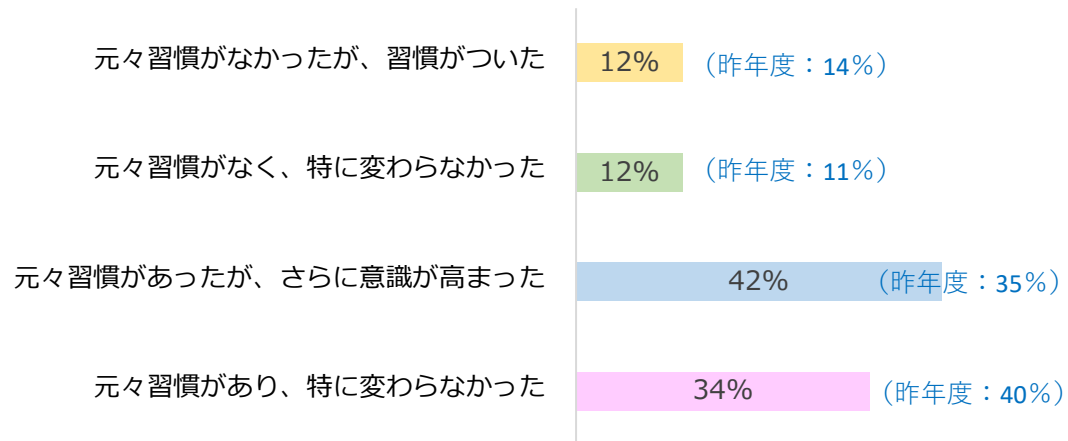
< チームチャレンジに参加しなかった理由 >

- 参加方法がわからない。・・・2名
- 参加できるチームがなかった。・・・9名
- 個人チャレンジのみ参加したかった。・・・14名
- 参加したつもりが出来ていなかった。・・・3名
- 足を引っ張りたくないから。・・・1名

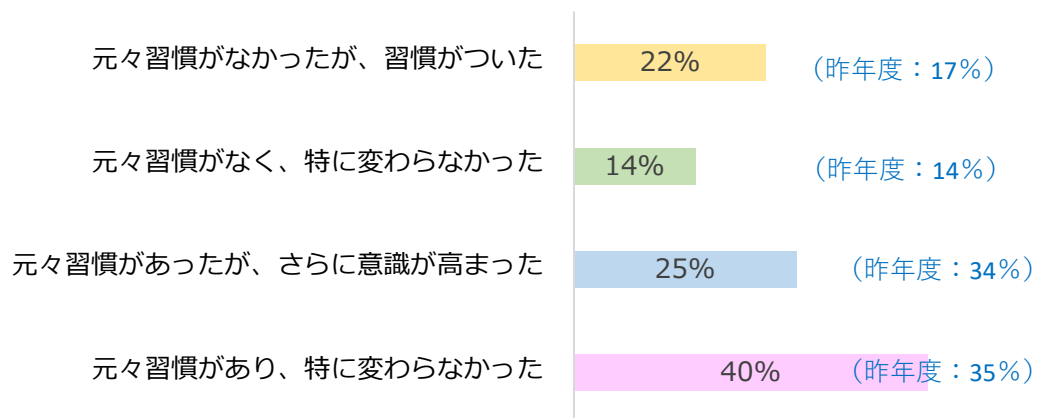
【健保より】

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？

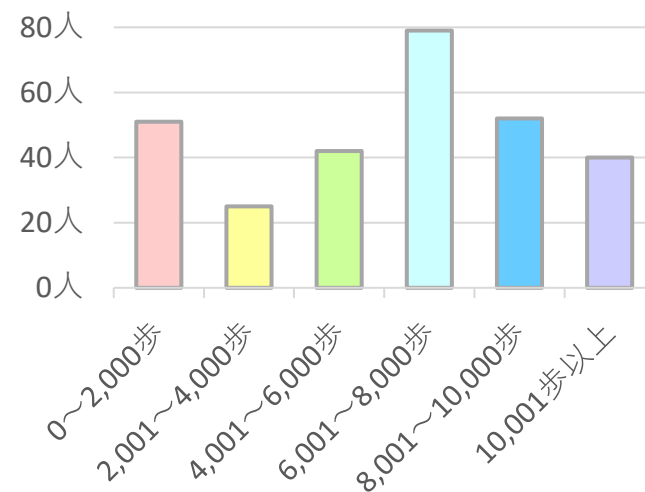


Q4. 体重測定の習慣がつきましたか？



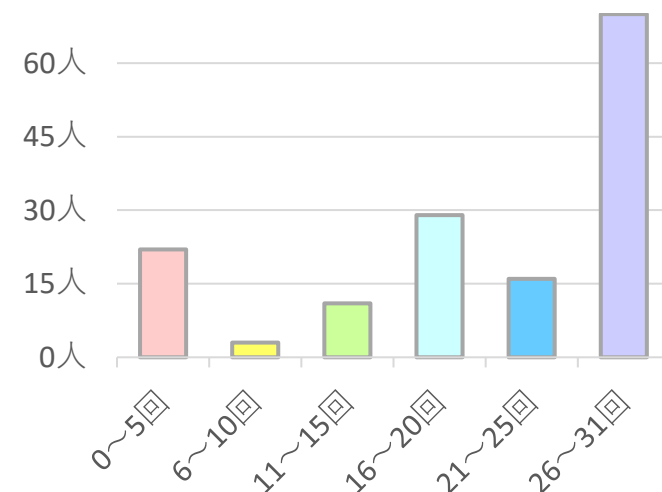
ウォーキング参加者298名の平均歩数/日

121名の方が個人・チーム両方目標達成し、700ポイントGETしました！



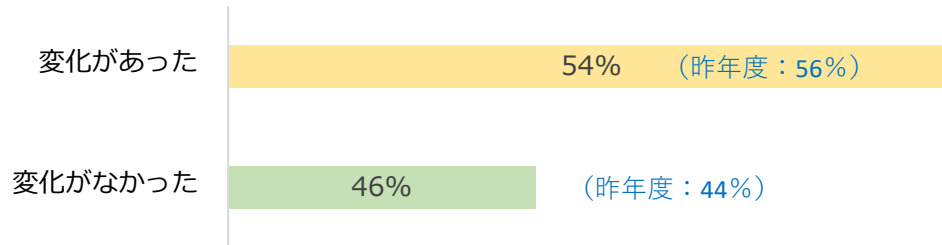
体重測定参加者151名の体重記録回数

126名の方が15回以上記録し、300ポイント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？

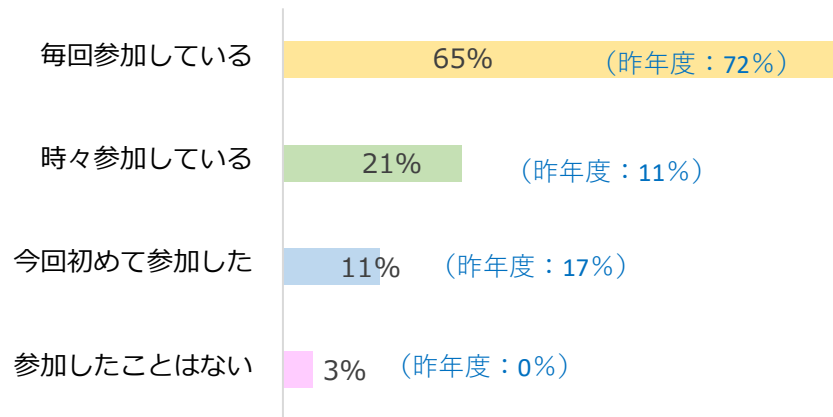


< どのような変化がありましたか >

- 歩数と体重との関係を実感することができた。・・・14名
- 健康診断に向けての意識づけになった。・・・25名
- 何もしないときよりも、歩数と体重を意識した。・・・1名

Q6. 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 >

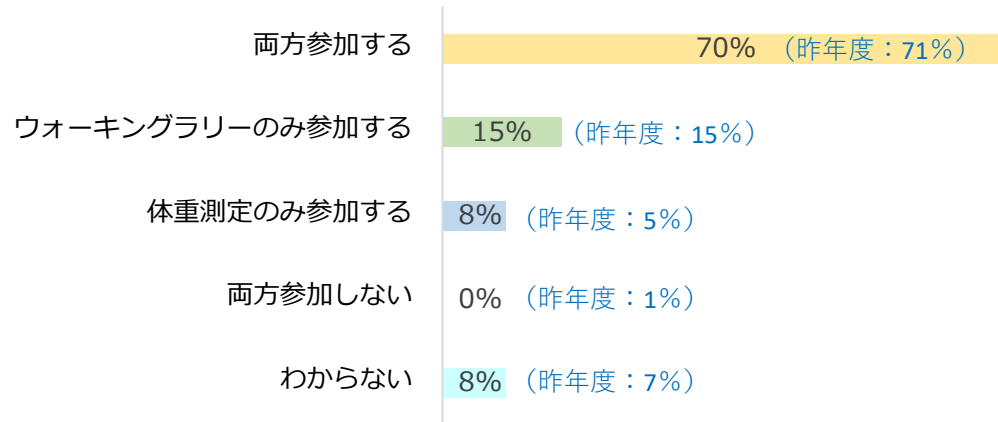
- ポイントがもらえるから。・・・87名
- 健康のため。・・・51名
- 楽しいから。・・・21名
- 課全員で参加するため。・・・1名

< 今回初めて参加した理由 >

- 健康への意識が高まっていたので、よい機会だと思い参加した。
- 普段あまり歩かないのできっかけとして。
毎日1～3ポイントをコツコツ貯めていたが、大量ポイントがもらえることもあって、チャレンジしてみようと思った。

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。・・・70名
- 健康のため。・・・42名
- 楽しいから。・・・21名

< ウォーキングのみ参加する >

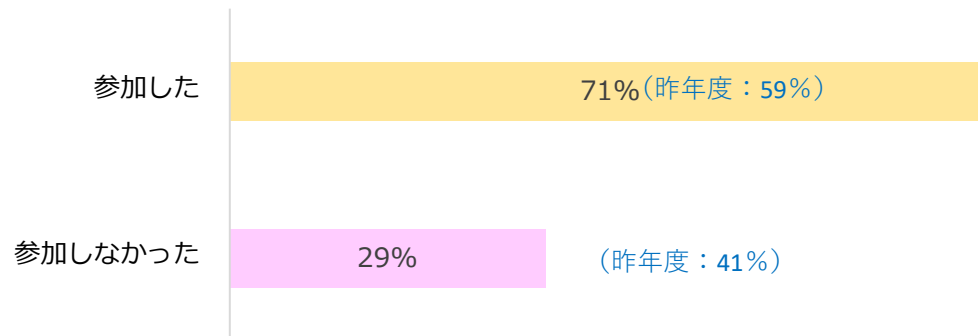
- 歩くのは習慣があり何もしなくてもポイントがもらえるから。
- 歩くのが好きだから。
- 体重の方は計る習慣がなくハードルが高いから。

< 体重測定のみ参加する >

- 測定する事を習慣付けたいから。
- 気軽に参加できるから。
- ウォーキングラリーは目標を達成できそうにないから。

Q8. 「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？



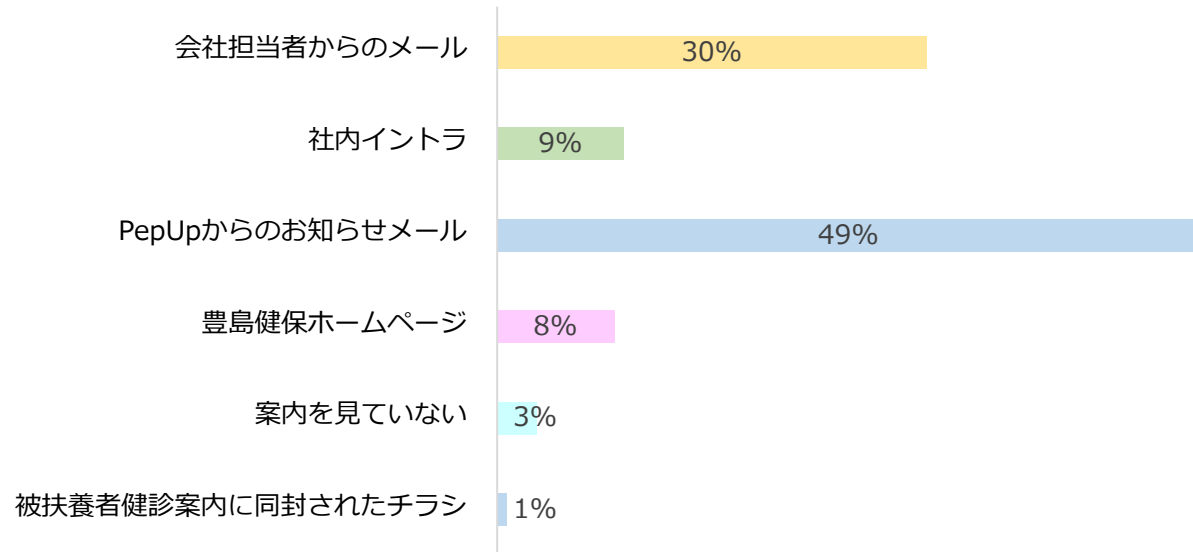
< 参加しなかった理由 >

- 「ふれんどウォーク」を知らない・・・14名
- 参加方法がわからない・・・13名
- 参加したくなかった・・・4名

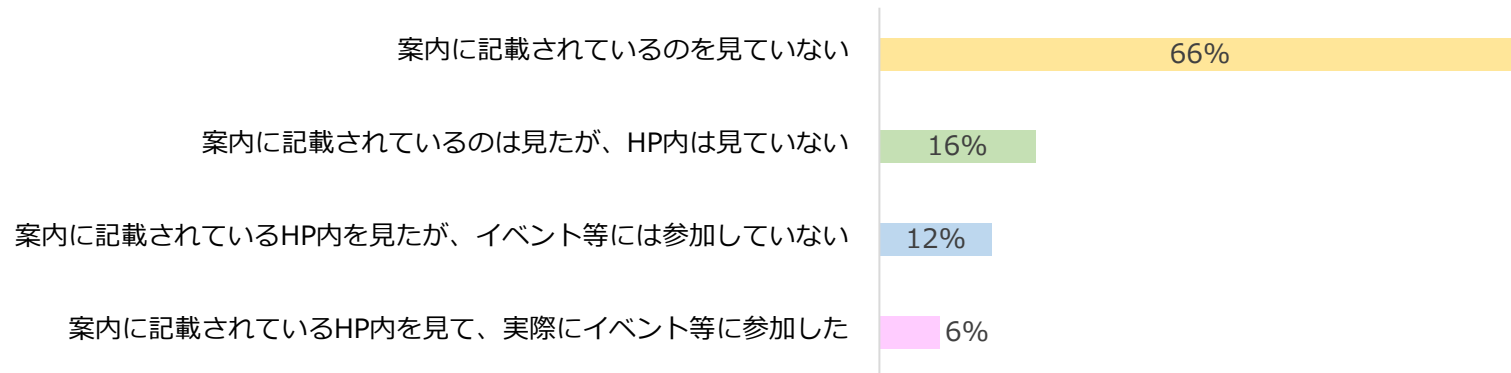
【健保より】

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。

Q9. 「ウォーキングラリー」「体重測定チャレンジ」の案内は何で見ましたか？



Q10. 今回案内に記載しました「トーキョーウォーキングマップ」「けんぽれんあいちウォーキングイベント情報」はご覧になりましたか？



Q11. 新ウォーキングラリー「ボブのハイキングゴー」についてのご感想をお教えてください。



- 下山隠しオプションあって嬉しい。
- 可愛いキャラクターで楽しかった。
- 山に登って行く感じが伝わって面白かった。
- 職場の方とのよいコミュニケーションのきっかけになる
ところが気に入っている。

ハイキングへと出発したボブ。入口でリスに見守られ、小川ではイワナに癒やされながら、緩やかな丘をサンバするように進みます。山が少しずつ高さを上げるにつれ、道のりも険しくなっていきますが、そんなボブを励ますようにたくさんの動物たちが顔を出してくれます。雨に降られたり、足元の悪い岩場を通ったり……。山の厳しさも体験しながら、山頂で待つ最高の景色を夢見て、ボブの冒険は続きます。

Q12. 何かご意見・ご感想がありましたらお教え下さい。

【PepUpポイント獲得者数】

ウォーキングラリー参加者 298名

- ◆個人チャレンジ「1日平均6,000歩」達成・・・500ポイントGET → 50名
- ◆チームチャレンジ「1日平均5,000歩」達成・・・200ポイントGET → 39名
- ◆個人・チームチャレンジ両方の目標達成・・・700ポイントGET → 121名

体重測定参加者 151名

- ◆期間中「15日以上体重記録」達成・・・300ポイントGET → 126名

ウォーキングラリー&体重測定 両方参加者 129名

- ◆すべての目標達成・・・1,000ポイントGET → 60名

- 目標があるので1駅分歩くようにしたり、
多めに歩こうと言うモチベーションが上がって良かった。
- また定期的にやってほしい。
- 歩数を手入力できる制度をなくしてほしい。
- チーム内に0歩の方がいるのでチーム順位が下がるので何とかならないか。

【健保より】

歩数の手入力は、システム上なくすることができません。

また、PepUpをスマホに連携していない方・PCのみで利用されている方が
いらっしゃいますので手入力は必要となってきます。

0歩の方については、イベント期間中に歩数入力してもらうよう、
PepUpからメールでご連絡しておりますが、もし可能であればチーム内
でもお声かけいただくと助かります。

【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、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！
さらに、ほりほりWボーナスポイントキャンペーン開催中は、通常ポイントに追加して、
豊島健保からボーナスポイントを差し上げます！！



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

出会いは突然でした



いつも歩いている河原で
ぽつんと“しば”が黄昏れていました



※出会いは初回のみです！

3 ふれんどとじっくり歩く。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



各マイルストーンでシャベルをGET!!!!

5,000 8,000 10,000

毎日継続する

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！

出会いは突然でした



いつも歩いている河原で
ぽつんと“しば”が黄昏れていました

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.

Copyright © JMDC Inc. All Right Reserved.