

みんなで歩活

— minnade arukatsu —

第5回ウォーキングチャレンジ アンケート結果

4/28～5/31に開催しました 第5回ウォーキングチャレンジ『みんなで歩活』のアンケート結果を公開いたします。次回（11月開催予定）も是非ご参加ください！！
歩活エントリー率 75% チーム加入率 63.5%

Q1. ウォーキングチャレンジの参加について

2回目	47%
4回目以上	26%
初めて	24%
3回目	3%

Q2. ウォーキングチャレンジの参加理由を教えてください

運動不足解消のため	23%
QUOカードが欲しかったから	17%
以前参加して楽しかったから	14%
面白そうだったから	12%
生活習慣を改善したかった	10%
ウォーキング、散歩が好き	8%
上司・先輩・同僚・友人・家族等に誘われたから	6%
減量したかった	5%
Fitbitが欲しかったから	4%
健康診断前だったため	2%

Q3. 次回のウォーキングチャレンジに参加したいですか？

参加したい	85%
どちらとも言えない	12%
参加したくない	3%

Q4. Q3の理由を教えてください

- イベントを通し、歩数を意識することで、ウォーキングやその他運動の **意欲向上** につながると思う
- 一緒にやってたメンバーと **励まし合えて** 歩数が伸びたから
- 毎日のウォーキングは **継続に意味がある** ため
- **ゲーム感覚** で健康になれたら嬉しいから

その他

目標になる、健康のため、賞品が欲しい！、**気軽に参加できる**
最終ゴールまで届かなかったから、チームでの参加が**楽しい** etc...

Q5. 賞品の希望について

QUOカードが良い	65%
選べるギフトが良い	24%
健康増進グッズが良い	6%
Fitbitが良い	3%
食べ物が良い	3%
QUOカードPayが良い	0%

Q6. ウォーキングチャレンジを人に勧めたいですか？

勧めたい	65%
どちらとも言えない	29%
勧めない	6%

Q7. Q6の理由を教えてください？

勧める

- みんなで楽しめるから
- チーム人数を増やしたい
- 健康改善のため
- 目標を持てるアプリだから
- 仕事や他の用事でも歩数が稼げて賞品が貰えるから

どちらとも言えない

- 強要したくない、無理矢理感があったら迷惑

Q8. ウォーキングチャレンジに参加して、運動習慣や意識に変化はありましたか？

積極的に歩くようになった	47%
継続して運動（歩行）するつもり	33%
ストレッチ等、他の運動もするようになった	9%
変わらない（以前と同じ）	9%
イベント時期のみ運動（歩行）するつもり	2%

Q9. ウォーキングの効果を実感しましたか？

体重が減少した	38%
腹周りが減少した	13%
体調が良くなった	11%
ストレスが発散できた	9%
その他	9%
太りにくくなった	7%
朝の目覚めが良くなった	7%
筋肉が引き締まった	7%
血液検査の数値が改善された	0%

Q10. チームに参加された方 感想をお聞かせください

みんなで参加すると楽しい	33%
話題づくりになる	19%
プレッシャーを感じる	13%
次回はチームに加入する	13%
やる気が出る	12%
コメントが嬉しい	8%
次回はチームに参加しない	2%

Q11. チームに参加しなかった方 その理由を教えてください

一緒にチームに加入する人がいない	90%
足を引っ張るのではないかと気になる	10%
加入の仕方がわからない	0%
チーム制を知らなかった	0%

その他、ご意見等

歩数カウントがうまく反映されない

※kencomアプリ（歩活）への歩数の反映はアプリの起動が必要です

⇒ 解決しない場合は、**kencomお客様サポート** へお問合せください

<https://kencom.jp/inquiry/new>

受付時間：10時～18時（平日）

ウォーキングチャレンジへのご意見、ご要望がありましたら、

エクセディ健康保険組合 までご連絡ください

TEL：072-824-4281 メールアドレス：kenpo@exedy.com



EXEDY KENPO