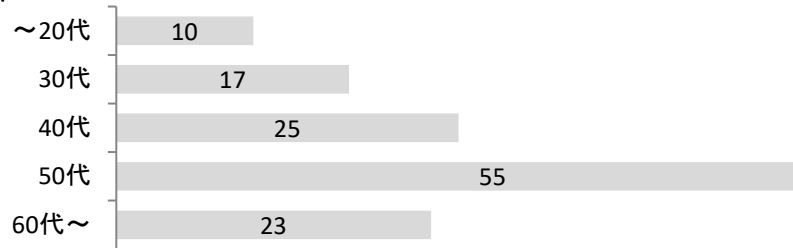


第3回ウォーキングキャンペーン（2023春）～アンケート結果～

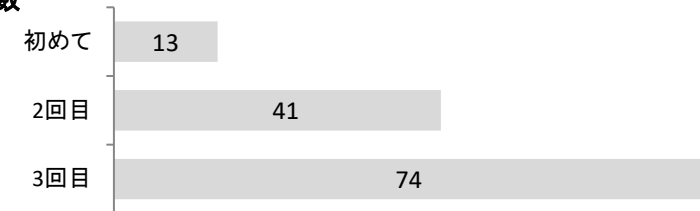
1. 実施期間 2023年5月1日（月）～6月30日（金）の2か月
2. 対象者 クラシエ健康保険組合被保険者
3. 賞品
 - ウォーキング賞（クオカード500） 144人（歩数合計が30万歩以上50万歩未満）
 - チャレンジ賞（クオカード1,000） 169人（歩数合計が50万歩以上）
 - ラッキー賞（ABCマートギフトカード3,000） 12人（順位がぞろ目に該当 11,22,33・・・）
4. アンケート集計
 - 賞品送付時にアンケートを同封
 - 回収 130人（回収率 41.4%）

単位：人

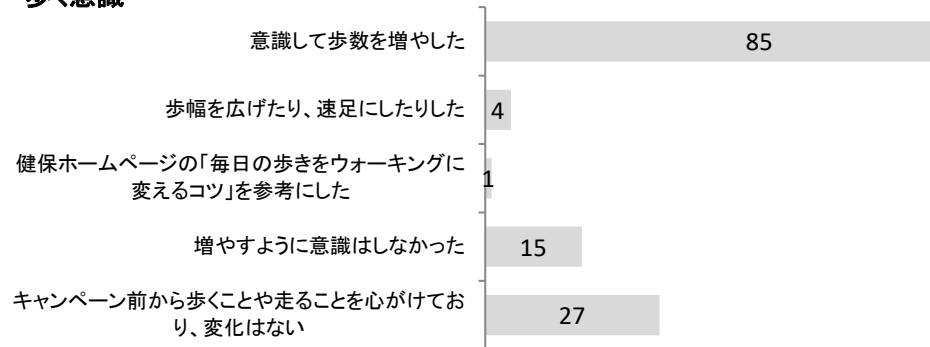
年齢



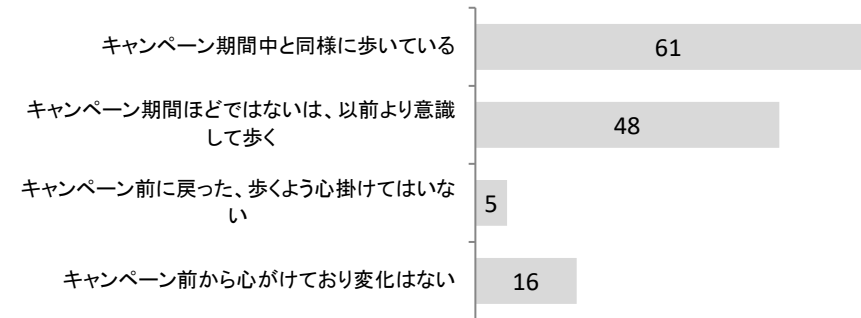
参加回数



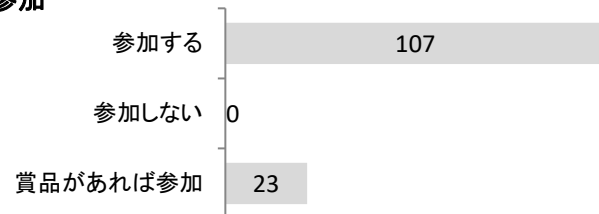
歩く意識



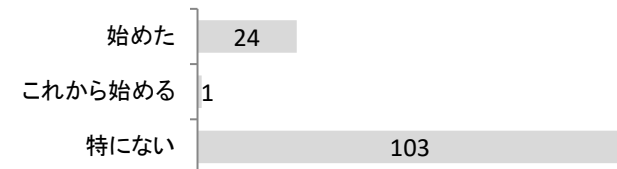
キャンペーン後の状況



次回の参加



ウォーキングをきっかけに何か始めたか



ウォーキングをきっかけに始めたこと

ラジオ体操
駅の月極駐輪場を解約して歩くようになった
早朝ウォーキング（土日）
ジョギング
体力づくり
プロテインを飲み始めた。朝食抜き→朝食代わりにプロテイン）
エスカレーターを使わないようにしている。
平日の帰宅後、散歩（2キロメートル程度）することを始め、継続中
運動不足解消のためヨガを始めた
ホットヨガ
靴を買った
足腰を鍛えるため
元々家で筋トレをしていたので。ウォーキングも一緒に行っており、近所のせせらぎ通りにある花の観察（四季折々の）を始めるように自然となりました。
自宅から駅まで歩くようになった。
呼吸を意識するようになった
路地裏巡り
気温が高くないときは、会社～駅間を遠回りして通勤するようにしています。
お風呂上りに子供と一緒にストレッチ
階段を使うようにしている
病気治療の為
柔軟運動
筋トレ、ダイエット
食生活が偏らないように気をつけるようになりました
体重の日々確認
健康に留意するため

ウォーキングをきっかけにこれから始めること

何らか（の）運動をしたい。バドミントン、草野球あたり。

※熱中症が増える前の季節、外に出るのがおっくうになる冬の開催が望ましい
これからも数回してほしい
ウォーキングキャンペーンがあるだけで日々の意識が高まり、参加者全員頑張っているんだと思うと心の仲間意識向上で、プラスプラスの気持ちを持ち続けることが出来て良かったです。ありがとうございました。
特になし
早く次を行ってほしい
※実施期間を5～6月ではなく、4～5月としてほしいです。梅雨の時期は雨が多いので、気候が良いときは頑張れます。
※スマートウォッチのアプリと連携するように要望します。（FIT連携だといつもスマホを持ち歩かなければならない）
COKE ON スギサボWALK もやってます
涼しくなったところにまたやってほしいです。キャンペーン中は土日でも歩くために外出しようと思えて健康に良い気がします。
歩くことの意識づけができるので有益なキャンペーンだと思う。賞品あることもモチベーションにつながります。
※歩かない日はカウントしなくて良いとのことですが、まったく「ゼロ」ではないと思うので、「すべてカウントする」が公平と思いますが。
次回はもっと歩数にこだわってやりたいと思います。ありがとうございました。
これからもキャンペーンをお願いします。
毎回クオカードの商品がいただけて嬉しいです。次回もキャンペーンがあれば参加したいと思います。ありがとうございました。
この夏は暑いですのでウォーキングは控えめに。
特に運動を始めるのは難しいので、歩くことからと思い少しずつですが続けられたら良いかと思っています。
モチベーションが上がるのでぜひ続けてほしい
部内外問わず、ウォーキングキャンペーンのお話をするが増えてきたように思います。今後も実施されるようでしたら参加したいです。
またぜひ企画してください。楽しみにしています！
リンクがうまくいかずいつも手入力ですが、その分、いつも以上に歩数が気になります。素晴らしい企画なので継続を期待します。
楽しく参加しています。定期的なキャンペーン、お願いします。
平均5000歩以上を目指します。
※電子マネーでの賞品が良い
※5月のウォーキング歩数がネット画面で確認すると全く反映されていませんでした。アプリの画面では毎日8千歩以上を歩いていましたが・・・どうなっているのでしょうか？
次回も楽しみにしています。
歩数を増やしたりはしませんでした。毎日歩数を確認し目標に達していたら喜んで、足りなかったら悔しがって・・・楽しかったです。次回あればまた参加します。
次回も楽しみにしています！
事務局、お疲れ様です。ありがとうございました。
ありがとうございました。
健康にもなれてクオカードももらえて一石二鳥！とてもありがたいです。今後ともよろしくお願いいたします。
次回も継続して開催願います。楽しみにしています。
ただ歩くのは好きではありませんが、このキャンペーンは歩こうと思うきっかけになっています。
キャンペーン（が）あれば、また参加したいです。
2年連続でウォーキング賞をいただきました。ありがとうございました。

感想・意見(続き)

※3回目のキャンペーン実施をありがとうございます。毎回楽しく参加しています。次回はぜひ、グループでのランキング表彰をお願いしたいです(^^♪ キャンペーンをきっかけによく歩くようになりました。
いつも素敵な企画をありがとうございます！
キャンペーンに参加してよかったです。大変かと思いますが、年に数回開催して欲しいです。
バス通勤の部分を徒歩にする等心がけはできました。500円のクーポンでも非常にありがたいです。
自分の歩いている歩数を意識する（再認識）良い機会となっています。次回も参加したいと思います。
日々歩くこと、階段を利用することを心がけていますが、キャンペーンがあると、一年の中での自分のメリハリになるし、ご褒美をいただけることも嬉しいです。
楽しかったです。
※メールも可としてください。経費削減。（FAX送信について）
上記の通り、ウォーキングをきっかけに何らかの運動を始めることにつなげたいです。
継続してください
今回のような順位毎の特別賞は非常に良いと思います
キャンペーンをきっかけとして日頃より歩くことを意識した生活を送るようになりました。次回も楽しみにしていますので、よろしくお願いします。
こういう機会があると、自分がどのくらい歩いているか意識できるので続けてほしいです。
意識して歩くと、その分時間を取られてしまう。時間との兼ね合いに悩まされますね。

ご要望等に関する回答

熱中症が増える前の季節、外に出るのがおっくうになる冬の開催が望ましい。実施期間を5～6月ではなく、4～5月としてほしいです。梅雨の時期は雨が多いので、気候が良いときは頑張れます。
→4月入社の新入社員の方にもご参加いただきたく、5月開始としています。また本格的な夏を迎える前に汗をかいて暑熱順化しておきましょう。冬も開催しています。居住地域によっては降雪時期と重なりますが、ショッピングモールや地下道など工夫していただければ幸いです。
スマートウォッチのアプリと連携するように要望します。（FIT連携だといつもスマホを持ち歩かなければならない）
→「健康めもり」への歩数連携はAndroid端末の方は「GoogleFit」から、iPhone端末の方は「ヘルスケア」から連携する仕組みになっています。ご利用のスマートウォッチにそれぞれのアプリへの連携機能があれば、ご自身で設定の上、連携してください。
歩かない日はカウントしなくて良いとのことですが、まったく「ゼロ」ではないと思うので、「すべてカウントする」が公平と思いますが。
→ランキング表示において、0は歩数登録・歩数連携がされていない日となっており、0の日を除いて合計歩数・平均歩数を表示する仕組みとなっています。賞品対象者決定の集計時は、期間内の全日数で集計しています。
3回目のキャンペーン実施をありがとうございます。毎回楽しく参加しています。次回はぜひ、 <u>グループでのランキング表彰をお願いしたいです</u> (^^♪ キャンペーンをきっかけによく歩くようになりました。
→検討課題です。実現するまではグループメンバーと楽しくご参加ください。
電子マネーでの賞品が良い
→検討課題です。現在の簡易システムでは登録いただいているメールアドレスの正確性が担保できないため、現在のところ電子マネー賞品の採用に至っていません。
5月のウォーキング歩数がネット画面で確認すると全く反映されていませんでした。アプリの画面では毎日8千歩以上を歩いていましたが・・・どうなっているんでしょうか？
→「健康めもり」からの送信は30日分です。キャンペーン終了後まとめて全送信をされたのかもしれませんが。歩数や歩くことへの意識付けとして、なるべくこまめに送信をお願いします。
メールも可としてください。経費削減。（FAX送信について）
→WEBアンケートも検討中です。