

第1回 ウォーキングイベント実施結果報告 (スマホウォーキング)

令和6年3月1日
トランスコスモス健康保険組合

《実施概要》

イベント名称：スマホウォーキング

開催期間：2024年1月8日(月)～2024年2月9日(金)

※エントリー期間 2024年1月19日(金)まで

参加条件：トランスコスモス健康保険組合加入の被保険者(本人)
スマホアプリで歩数集計する個人戦

参加方法：RenoBody(リノボディ)アプリを使用

特典

実施期間中の累計歩数300,000歩達成の上位500名にデジタルギフト券を贈呈

※ただし、イベントに最後まで参加され、終了後に実施されるアンケートにご回答いただいた方

ランク	景品金額
1位～50位	5,000円
51位～130位	3,000円
131位～230位	2,000円
231位～360位	1,000円
361位～500位	500円

《実施結果》

参加人数：1,381名

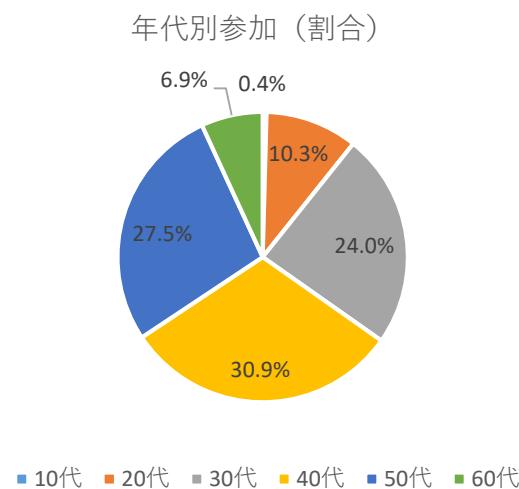
目標達成者：440名(達成率31.9%)

アンケート回答者：233名(回答率16.9%)

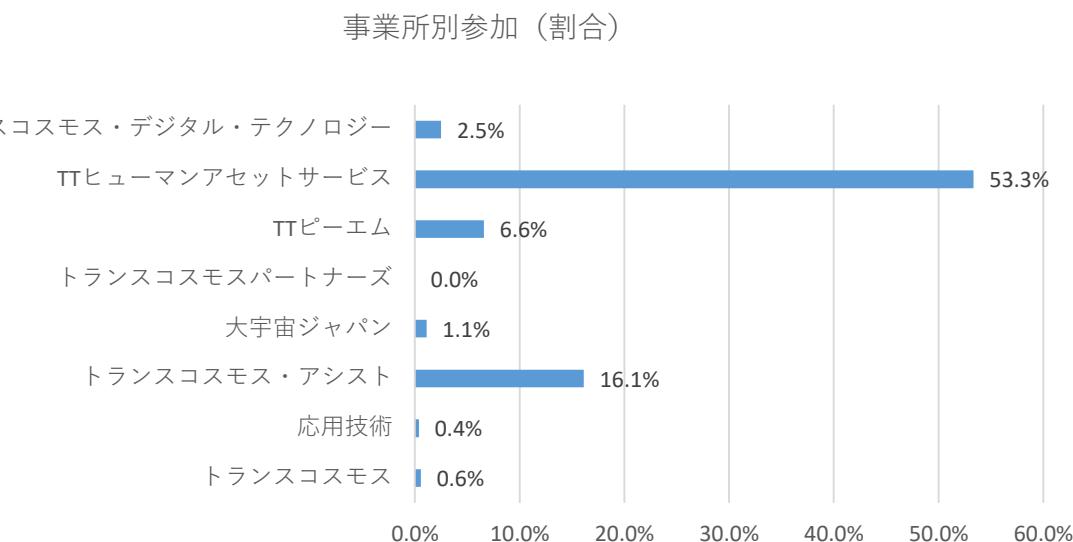
特典進呈者：193名

※デジタルギフト券は3月2日に配信

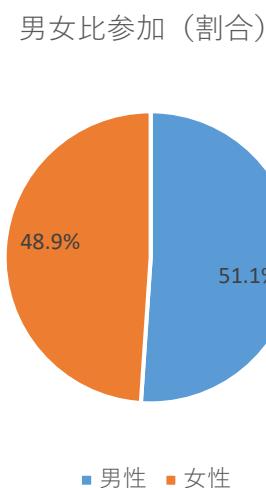
Q1. 年代別参加状況



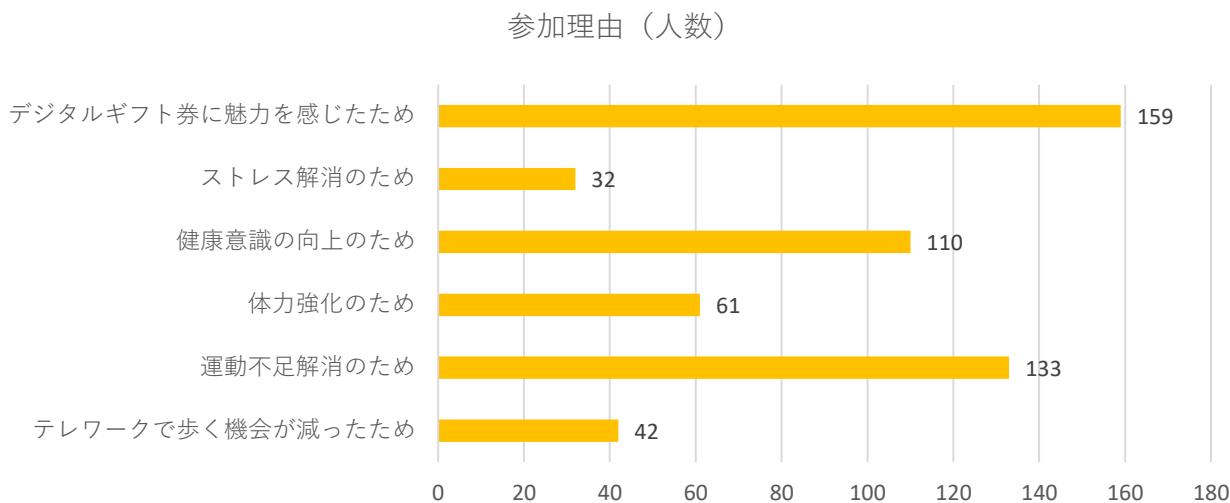
Q3. 事業所別参加の状況



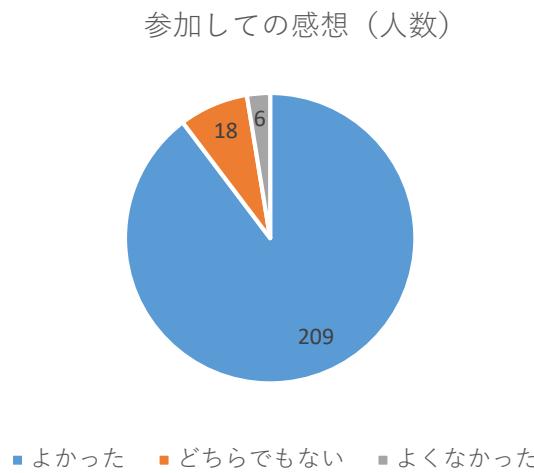
Q2. 性別別参加状況



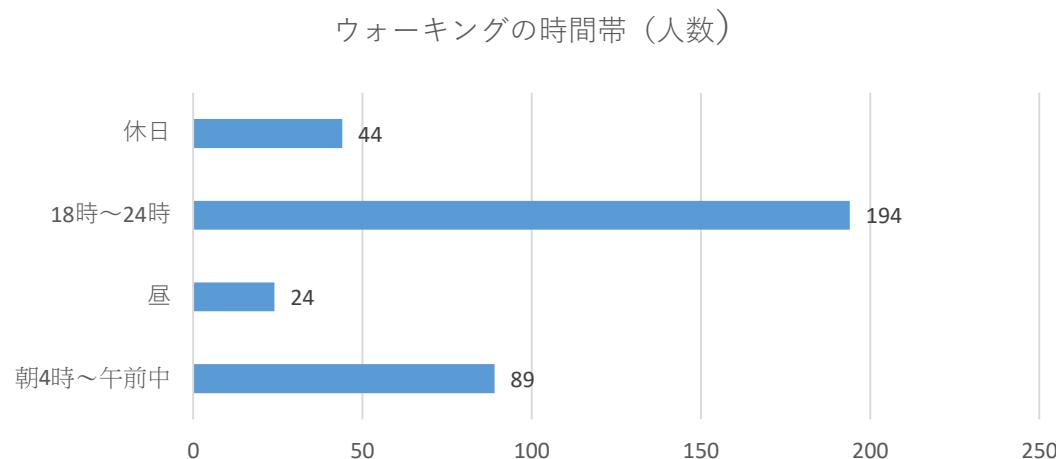
Q4. 参加理由



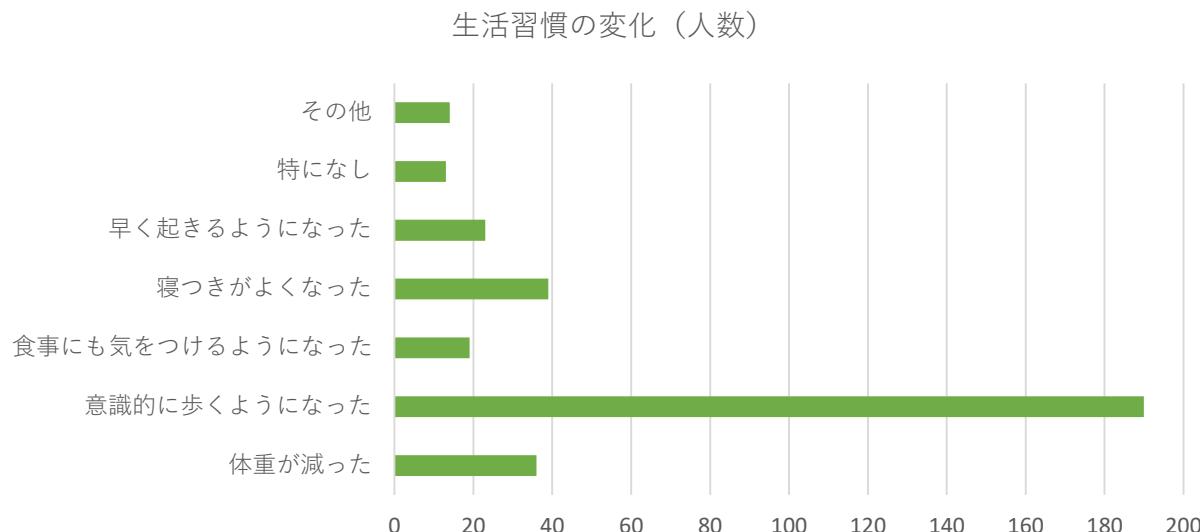
Q5. 参加しての感想



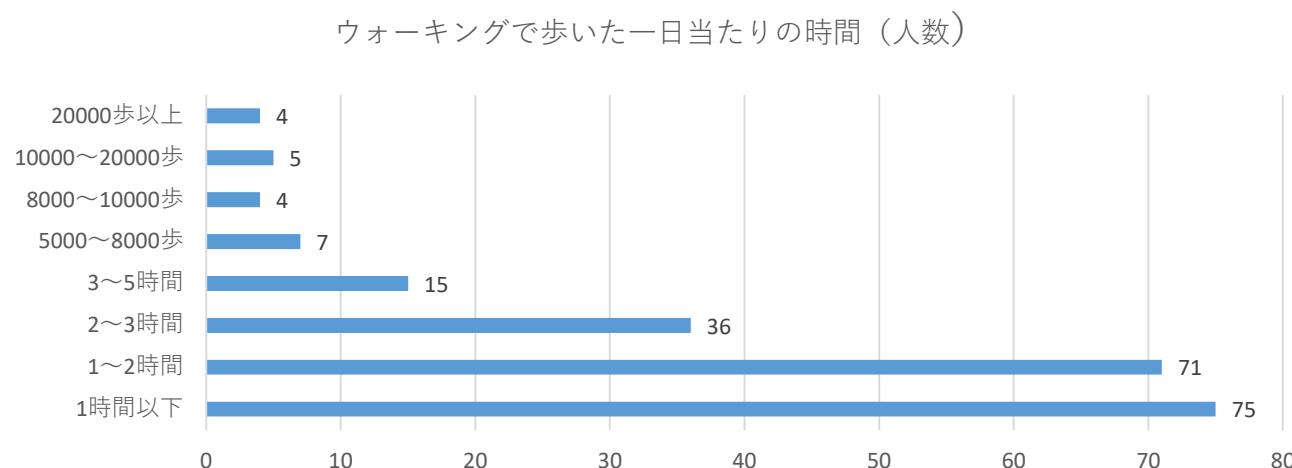
Q7. ウォーキングの時間帯



Q6. 生活習慣変化

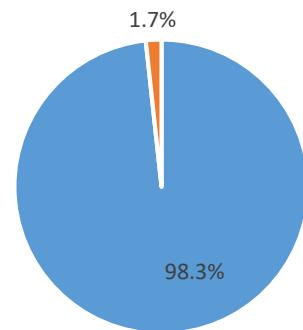


Q8. 一日当たりのウォーキングの時間について



Q9. 今後もウォーキングを続けるか

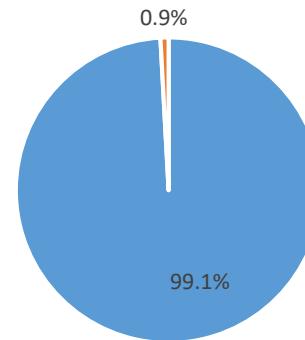
今後もウォーキングを続けるか（割合）



■ 続ける ■ 続けない

Q10. 次回のウォーキングイベントも参加したいか

次回のウォーキングイベントも参加したいか（割合）



■ する ■ しない

【2】アンケート結果報告-4

Q11. 今回のイベントの感想・要望

No.	イベントの感想・要望
1	商品を狙いつつ健康になれる楽しいイベントでした
2	会社のお知らせで知ったので、参加しました。またやりたいです。
3	天気が悪いと歩けないため、雨天時を考慮したイベント内容もあると良いと思いました。
4	実際、景品が貰えるまで頑張るのは少し無理がありました。頑張ましたが。今度は参加賞に期待します。ありがとうございました。
5	ランキングを毎日確認する事ができたので、自分がまだまだだと認識の上、積極的にウォーキングを意識し、順位を上げていき達成感を味わう事ができました。ギフト券獲得のレベルが高かったので、もっと幅広く1000円以上のギフト券獲得の機会があれば嬉しかったです。またの機会があれば必ず参加したいです。ありがとうございました。
6	同じ会社(グループ企業)の人がたくさん歩いていることがわかる状況で、自分も歩数を増やしていくのが楽しかった。ありがとうございました。
7	次回も必ずやってほしい。
8	報酬目指して楽しく歩けました！
9	ランキング上位の方々の歩数が異常だと思いました。
10	もっと頻度を上げて下さい。いい企画だと思います。景品を下げるもいいと思います。
11	同じ会社の方だと余計、触発されて頑張りました。面白いハンドルネームの方もいて、なんとなく目標にしてしまい、一ヶ月パーフェクトで参加できました。楽しかったです。一年に一度ではなく、毎月やって欲しいです。
12	近いうちにまた開催してください
13	自分が一日にどのくらい歩いているのかが分かり意識的に歩くようになって健康意識が高まった。
14	上位に入れて嬉しいです
15	普段から歩いていましたが、他の人の記録を見ることで、意欲が増しました。
16	これからも続けてほしいです
17	励みになりました。ランキングがつくとやる気が出ました。
18	イベントを通じて意識的に歩く時間が増えました。是非またすぐにでもやってほしいです！
19	とても楽しく参加できました。ありがとうございました。
20	このアンケートで、Idを入力する項目がありますが、社員番号で良かったのでしょうか。。
21	意識向上に役立ちました。日々の歩数や体重管理も実施出来たことで意識した食生活にもつながりました。
22	イベントに参加し、毎日歩数をチェックするのが楽しみになりました。なかなか減らなかった体重も減り、イベントが終わっても、このまま続けようと思っています。
23	今回のイベント開催の連絡がきたのが、開始日から4日後だったので、次回からは開始前に教えて欲しいです。
24	30万歩は結構難しかった。
25	良かったです

【2】アンケート結果報告-5

No.	イベントの感想・要望
26	ランキングは意識していなかった、普段通りの生活をしていた。
27	楽しかった。また参加したい。
28	参加している人のランキングを見ることができたので、競争心が湧きウォーキングのモチベーションになりました。ランキングの反映時間が遅かったので早くなると使いやすいです。
29	雪道がひどくて目標の30万歩には届きませんでしたが、冬の運動不足解消になりました。今後もギフト券が当たるイベントを開催していただけたら幸いです。
30	とても楽しかったので第二回開催を希望します！2月頭くらいに突然1位になった人がいたが、不正ではないかと疑っていたが、実際どうだったのか。上位陣がどんな運動の日々を過ごしていたのか気になるので、インタビューをして欲しい。
31	ご褒美が大きくてかなり無理してしまった。でも違う会社の人も一緒に参加するのは面白かったです。
32	歩数の反映を登録したタイミングではなく、期間の最初から反映してほしいです。
33	上位者は数日で30万歩を楽々突破している。上位50名は本当に歩いた歩数なのだろうか？ ウォーキングが楽しくなったのは良かった。今後も続けたい。
34	合計数ではない、よくバランスを取れるようにしてほしい
35	意識的に歩くようになり、ランキングやギフト券などモチベーションも高く取り組めたので今後も実施して欲しい。
36	とても良い企画でした。ありがとうございました。
37	毎日ランキングが反映されるのが楽しかったです。また参加したいです。
38	期間が丁度よかったです。上位の人の歩数が凄くて驚きました。
39	トップとの差がありすぎ。レベルに応じてグループ分けをしてほしい 日頃から走っている人には敵わないし、差がつきすぎるとやる気が無くなる
40	上位の方の歩数は、仕事をしながらできるレベルでしょうか？疑問に思いました。どのようにしたら、そんなに歩数がいくのか知りたいです。
41	意識的に外出し体を動かす機会をいただきありがとうございました。上位の方の歩数が多すぎて、ランキングを保つために平日も休日も自由時間は全て歩くような時間の使い方になってしまって健全かどうか微妙な感じもありました。 次もまた実施いただける機会があればもう少しハードルが低いと嬉しいです！笑
42	楽しかったです
43	次回の開催を期待しております。ありがとうございました。
44	事業部や事業所単独での開催があつたらしいなと思う。
45	不正に歩数が加算される人がいたので次回以降正確性を求める
46	イベントの企画ありがとうございました！健康管理を意識するきっかけになりました。
47	10位以内の人達の歩数が凄すぎる
48	ランニングだと歩数がウォーキングの半分程度になるので運動強度で判定してもらうと公平。120万歩歩かれた方は1日4,5時間歩かれているのでしょうか。素朴な疑問です。
49	楽しかった
50	一緒に頑張っている方の歩数が見れるのは、励みになって頑張れた。

【2】アンケート結果報告-6

No.	イベントの感想・要望
51	今回のイベントがあった事で、普段なら歩かない距離も歩くようになり、健康的な生活を送っている様に感じました！
52	数字にするとやる気があがるのでとても良い企画だったと思います
53	楽しかった
54	ギフト券も魅力的でしたが、ランニングとして自分がどれくらいできているかが目視できてこれくらいまで頑張ろうと意識的に努力することができたと思いました。上長からの周知が少し遅くなつたので参加が遅れその分が少しもったいなかつたかなと思ったので、次回もし開催される時は少し早めにお知らせいただけるとありがたいです。周りの方は少し遅れての参加だと目標達成(30万歩)も怪しいから参加しないとの声が多かったのも理由です。
55	楽しいイベント開催していただきありがとうございます。またよろしくお願ひします。
56	自分が普段どの位歩いているのかわかつて良かった
57	とても素敵なイベントをありがとうございました！ 次回もイベントがあれば参加したいです！
58	目標のハードルが高かった
59	目的があると暇を見つけて歩けるので定期的にウォーキングイベントがあったら嬉しいです。
60	職場にもイベント参加しているメンバーがいたため張り合いがあった。また、ウォーキングの話題で盛り上がり楽しかった。
61	歩く良い機会になった。今後も毎日続けていこうと思います。ありがとうございます。
62	ランキングに目が行くので、必要以上に歩くことになり辛かったです。歩くきっかけにはなりましたが、ここまで歩きたくなかったです。 次回はランキングが過熱しすぎないイベントになるような工夫があると嬉しいです。例えば、程々の目標の達成者全員に同じ商品を配布するようにしたり、自分で達成できそうな目標を設定して、達成者に目標レベルに合わせた商品を配布するなど、他者と競うよりも自分との戦いになるようなイベントがよいです。 また、不正をしていると思われる参加者を確認していますので、不正対策が可能でしたらご対応をお願いしたいです。
63	スマホウォーキングという企画に初めて参加して面白いと思いました。暖かい時期に開催していただけたらもっとやる気が出て歩けたと思います。
64	途中からこのイベントを知ったのでもっと早くに教えて欲しかった… 張り紙しているだけなんて知らない人が大半だと思う
65	元々ランニングやウォーキングをしてたので、若干自信ありで始めましたが、初日からびっくりする様なステップ数の人がいて、度肝を抜かれました。 特に上位の方々は、一体どの様な日々を過ごしていたのか凄い興味深いです。1日に何十万歩も増えたり、逆に何十万歩も減った人も見かけたので、そんな方には絶対負けたくないと言う気持ちで逆に頑張れました。 最後に一生懸命になる機会を与えてくださった運営の人には感謝の気持ちで一杯です。1ヶ月間ありがとうございました。
66	期限は日曜までにして欲しい
67	寝つきがよくなり、歩くのをやめたら良くない気持ちになったので続けようと思いました。 またイベントがあればやる気がアップするのでぜひまた開催していただけたら嬉しいです！
68	同じ事業所のメンバーと参加したので、楽しめました。
69	もともとランニングをしているが脚の不調で練習の強度を落としていたところ、ちょうどこのイベントを知った。 同僚と歩数を競うことでモチベーションも保持できた。
70	普段は休憩室や家でだらだらする所、意識的に運動することができ、良かったです。
71	東北在住だったので、冬時期だと、雪などでウォーキングしたいのに、できない時があったので、次回は春に開催してほしい。 社内でウォーキングイベントの話題でコミュニケーションが増えてよかったです
72	機会をいただきありがとうございます。きっかけになりました。イベントは終了しても習慣は続けていこうと思います。
73	引き続きプレゼントありのイベントが良いです。

【2】アンケート結果報告-7

No.	イベントの感想・要望
74	期間中300,000歩で参加賞というのが思っていたよりもハードルが高かったですが、目標があったことで意識も上がりやる気をだすことができました。
75	初めてスマホイベントに参加しました。こういったイベントも面白いと思います。今後ともよろしくお願ひします。
76	イベントのおかげで、普段より意識的に長く歩く走るようになった。また企画があれば参加したい。 会社からのイベントの展開が遅かったので、参加日が3日ほど遅れた。イベント開催日から歩数計で自動カウント出来たら良いと思う。
78	ランキングの変動がすぐに分かって、頑張る活力になりました。
79	次回もやってほしいです。
80	身体を動かすいい機会になった
81	開催目的は理解していたけれど、積雪の時期は避けて貰えると嬉しいです。 初夏や初秋など、出来るだけどの地域でも参加しやすい時期にも開催して欲しいです
82	楽しかったです。意識して歩くようになり、日課になりました。歩くことで新たな発見がたくさんありました。まだ体重に大きな変化はなかったですが、ウエストが少し減り始めたのがわかりました。頑張って続けていきます。よいキッカケをありがとうございました。
83	1日の歩数が減ったり増えたり、またあり得ない増え方をする方がいらっしゃるのが気になりました。1日の歩数の限界を超えていました。 ちゃんと精査して欲しいと思います。
84	他のアカウントの人も指摘していましたが、1日ではウォーキングできないような歩数をカウントする人がいて同じ社員としては残念でした。
85	1ヶ月30万歩は在宅勤務なのでとても大変でしたが、これをきっかけに1駅歩くなど意識がつきました！ありがとうございます
86	普段の出勤退勤で歩く意味が増えたので有意義なイベントでした
87	告知が遅く途中からの参加になった もっと早く周知希望
88	楽しいイベントありがとうございました。
89	30万歩500位以内というのは私にとってちょうどモチベーションが上がる良い難易度設定でした。 上位の方は桁違いに歩数が多いですが、どうやったらそんなに増えるのか気になります。
90	初日から1日7万歩とか、最終のトップが一ヶ月で120万歩とかいってますが、そんなこと実現出来るのかな?って思いました。 ちょっとそれを見て頑張る気がなくなってしまった。
91	ウォーキングのきっかけができて良かったです。次回も開催していただければ参加したいです。
92	ありがとうございました
93	個人戦だったので関係ないですが、会社下手のランキングもわかると良かったかと思います。
94	健康推進となる素晴らしいイベントでした！ 所属グループの組織長にも本イベントの参加を提案し、グループ内でも展開させていただきました。毎日歩数の進捗を上司と確認し合ったり楽しい日々を送りました！ ありがとうございました。ランキング上位の方々は本当にすごいと思います(スマホスインガーを使っているのではないかと思うほどです。) 私は期間中1日も休まずに週7でチョコザップに毎朝4時半に起きて6時～7時で筋トレとランニング、朝昼夜の階段10階往復、お昼休みの30分ウォーキングとかなり意識して歩きました。月間でトレッドミルでランニングした距離は160kmでした！(傾斜12%、時速10km) 足の筋肉も疲労と休息を繰り返し、身体の代謝や基礎体力がかなり強化されました。また、個人的に11月からスーパー糖質制限をしており(1食の糖質10g以下、1日たんぱく質120g、毎朝MCTオイル)本イベント中も継続することで体重は14キロ減りました！ 体脂肪率も絞れてもう少しで1桁を目指せそうです。4月から子供が小学校に入り、2人目も産まれる予定なので家族と心身共に健やかな日々をこれからも送れるように、適度な運動と栄養バランスの摂れた食事としっかりと睡眠を取り、過ごしていきます。この度は本イベントを開催いただきまして、誠にありがとうございました。参加者の中で一番意識とモチベーション高くイベントに参加した自負があります！ 身体の変化(175cm 75kg→61kg)にも結果が出てよかったです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。何か運営側にお手伝いできることがあればいつでも会社か個人までご連絡いただけますと幸いです！

【2】アンケート結果報告-8

No.	イベントの感想・要望
95	私のいる北海道は冬場、ウォーキングだけでなく出かけること自体が大変なので、今度は春や秋など外出しやすい時期に開催していただけると嬉しいです
96	歩数見るとランニングしてそうなのでウォーキングとは分けた方がよいです。
97	コメントを見てたら、トップランカー内に、1日で普通ならありえない歩数増えている人がいたようです(10万歩)。 もし不正なら不正した人は弾くなど対策してほしいと思いました。
98	今回のイベントで100万歩を超えてる方は明らかに不正ではないでしょうか？1日あたり3.3万歩の計算です。普段から走っている習慣のある人でも1日2万歩位かと。土日に頑張っても3~4万歩ぐらきですから。不正してギフトが貰える仕組みは考えてほしいですね。
99	新しい取り組みありがとうございました。また、宜しくお願ひ致します。
100	普段歩くことが無かったので、歩くキッカケになり良かったです。
101	今回のイベントをきっかけにウォーキングが習慣となりこれまで気がつかなかった発見等がありました。イベントトップ付近の歩数者の歩数を見ていると1日40、50キロ以上歩かないで達成できないような歩数なのでどのようにしているのか気になりました。
102	運動することで健康になるのはもちろんのこと、社内でのコミュニケーションの1つとしてとてもよかったです。初めて一緒に仕事をする方や、Mtg前の空き時間に「ウォーキングイベント参加していますか」と話しかけることでアイスブレイクとなってとてもよかったです。
103	ランキング形式で他の人の歩数が確認できて参考になり楽しめました。
104	イベントを増やしてください
105	ウォーキングした記録を表示するグラフ表示が良かった。
106	目に見える形で確認する事で目標ができてとてもよかったです
107	歩きすぎ防止のため、一日の上限を設けた方がいいと思いました。
108	ランキングトップ10に入っている人がどうやってあれだけの歩数を歩けているのか是非知りたい！
109	ランキングがリアルタイムで反映されて楽しかったです！
110	ウォーキング以外でもジムでも体を動かしてると、そこは加味されないのが残念
111	もう少し暖かい時期に開催をお願いします。
112	上位の方の歩数があまりにもおかしいと思います。仕事もある平日の一日で毎日毎日10万歩近くも歩けるんでしょうか…。ポケモンGOの時に流行ったような自動で歩数稼ぐ機械使ってるとしか思えませんが…。不正の定義と、賞の設定の仕方を工夫した方がいいと思いました。
113	ぜひ定期的な開催を
114	またやって下さい！
115	運動する目標ができ良い機会になりました。またイベント企画をお願いしたいです。
116	仕事中は、座りっぱなしで歩くのは気持ち良いです。この時期にしてはよく歩いたなと思います。また機会があれば参加したいです。
117	1日8000歩で換算していただけるとありがたい
118	ギガ数消費がすごかったので月末通常の通信に支障が出た。ギガを使わないで更新して欲しい。
119	いい運動が出来ました。ありがとうございました。
120	疲れたけど楽しかった。

【2】アンケート結果報告-9

No.	イベントの感想・要望
121	疲れたがいい運動になりました。
122	ウォーキングイベントはとても満足しました
123	おおよそ30日間のイベント。大体の目安で1日1万歩から30万歩を設定されたと思いますが上位8名は100万歩と通常あり得ない結果です。更には80万歩以上や50万歩以上の方々も大勢おられて、データの整合性に疑いを持ってます。
124	測定期間が短いと感じましたので、3ヶ月程度の期間を設けてもらえると、継続するにも良いかと思いました。
125	在宅勤務になってからほとんど歩いていなかったことが数字で目に見えて、少しでも歩く意識を持つことができました。3ヶ月に一度くらいでまたイベントをやっていただけるとモチベーションが続きそうな気がします！
126	ランキング上位の人達の歩数が毎日急速に増えているのですが、何をしたらそんな歩数になるのか知りたいです。 不正をしていないのか？疑問です。終了してから何日か経ってからランキングが1つ下がったのですが、それも疑問です。
127	冬は、寒いし、体調がくずれていたので、辛かったです。目標歩数が高いので下げるといい。
128	イベント景品があり、目標が定まった事により普段は漠然としてましたが目標を意識する事により歩く時間や距離が増やす事ができました。 今後もイベントがあれば参加したいと思います。
129	意地になって歩きすぎて疲れました。
130	健康習慣の確立に役立ちました
131	定期的に開催する事で、社内でも話題になり、参加者も増えると思うので、引き続き開催して欲しい。
132	楽しかった
133	寝る時間を削ってランナーに対抗するのは正直キツかったです(笑)
134	歩数を稼ぐために夜中歩いて結果睡眠不足に繋がる事もあるため、歩数でランキング形式は分かりやすいが、上限値以上は抽選などの制限があっても良いかと思いました。
135	在宅ワークではいかに歩いていいかを思い知った。今回は少し無理しすぎた感あり。次回あればもう少し楽しみたい。
136	いいストレス発散になりました。もう少し暖かい時期だと軽く汗もかけていいのになと思いました。
137	楽しかったです！
138	良い機会になった
139	定期的にウォーキングイベントをしてほしい。また賞金額も増やしてほしい。
140	参加するのが遅かったので、目標の30万歩いかわかりませんでしたが達成できたので良かったです！ 定期的にこういうイベントを開催して欲しいです。
141	上位の方には敬服致します
142	イベント回数を増やしてほしい
143	開催時期が冬だと、東北エリアは雪や凍結で歩くことが難しい日が発生するので、暖かい時期に開催してほしいです。
144	もう少し温かい季節に実施してほしいです。