



PepUp みんなでウォーキング アンケートにご回答いただき ありがとうございました。

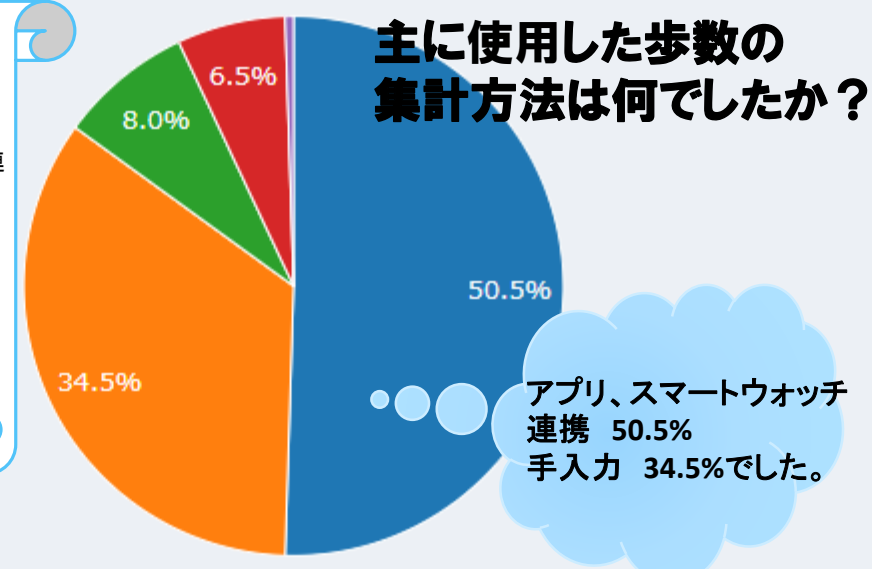
アンケート概要

【調査方法】インターネットアンケート
【調査対象】みんなでウォーキング参加者
【調査実施日】2021年3月15日～31日
【有効回答数】207/449人中

アプリ連携すると、自動的に歩数がカウントされるので便利です。
Appleヘルスケア、Google Fitにも連携できますので、便利機能を是非ご活用ください。

連携方法は[こちら](#)

主に使用した歩数の 集計方法は何でしたか？



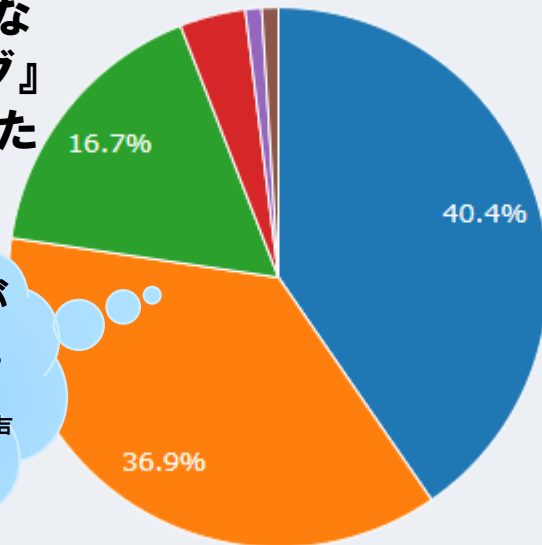
アプリ、スマートウォッチ
連携 50.5%
手入力 34.5%でした。

■ スマートフォンアプリ連携 ■ 手入力 ■ Fitbit連携 ■ Garmin連携 ■

21年2月に実施した『みんなでウォーキング』ご参加いただいた方に、アンケート調査を実施し、参加者の声を聞くことができました。
アンケートの結果を皆さんと共有したいと思います。

今回の『みんな でウォーキング』 はいかがでした か？

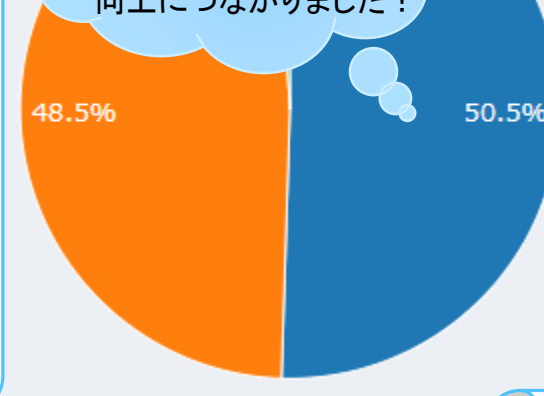
楽しめた方が
77.3%でした。
*「運動の動機付け
になった」というお声
をたくさんいただきました。



どんなところが楽しかったですか？

- ・目標があると達成感ある。
- ・体重管理ができるから
- ・意識して歩くことができた
- ・毎日ランキングで自分が何位にいるのかがみるのが楽しかった。
- ・動くことの動機付けになり、コロナで家にこもって気持ちが落ちていたので体を動かすことでリフレッシュできた。
- ・歩くためのモチベーションが上がった。
- ・チームの順位やいいねボタンが盛り上がりますね！同期との参加だったのでLINEで「〇〇さんめっちゃ今日歩いてる！！笑」なんて言って盛り上がりました。
- ・チームで協力できる
- ・いつもは行かない所まで歩いて発見があった

チーム参加 50.5% 半数
以上の方にチーム参加い
ただきました。
職場のコミュニケーション
向上につながりました！



■ 参加した ■ 参加していない ■

チームで参加されましたか？

どんなところが楽しかった(楽しめ なかった)ですか？

- ・みんなで頑張れるところ、会話が増える
- ・共通の話題ができたため、話をする機会が増えた
- ・仲間とチャレンジできるところが楽しめた
- ・チーム目標に向かって頑張るところで楽しめた
- ・人とは比べず自分のペースで目標達成したが、残りの期間はチームに貢献しよう！と思い自己満足してました。
- ・知らない人とチームをくめたこと
- ・誰でもグループに参加にしたら知らない人が参加したけどその人がアプリと連携してなかったのか最後までゼロ歩だったから
⇒チーム公開設定時に「非公開」で作成することができます。

上位者(個人TOP10)の方へアンケート



どんな工夫をして期間中過ごしていましたか？

ほとんどの方が業務で歩くことは「少ない」と回答。
通勤時、または時間を作ってウォーキング・ランニング・
ジョギングをされたようでした。

■時間を作ってウォーキング派

- ・目的地を決めて
往復で歩く

坂のある所を選び、
負荷をかけて歩いた

- ・1～2時間歩く

■その他

- ・趣味のトライアスロンの練習
- ・いつも通りです

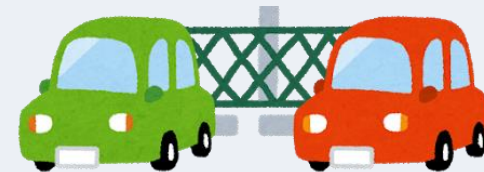
■時間を作ってランニング、ジョギング派

- ・自宅周辺や
ジムでランニング
- ・出勤前にジョギング

習慣づけのため、
朝起きてすぐ準備！

■通勤時間でウォーキング派

- ・通勤で数駅分歩く
- ・(6km以上)歩いて通勤
- ・車を少し遠めにとめる



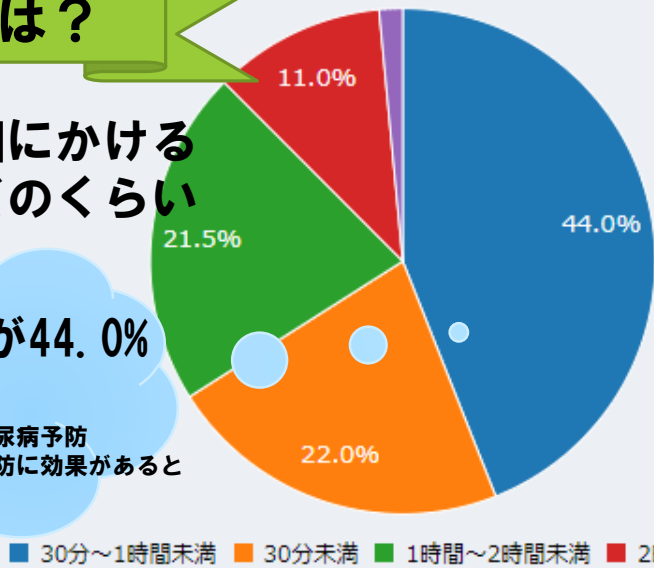
上位の方のアンケートでも、歩きすぎたといった声がありました。
上位者の方を含め、皆さん本当に頑張られたかとは思いますが
次回以降は楽しみながら！ぜひ参加してくださいね。

健康効果は？

ウォーキング1回にかかる時間（平均）はどのくらいですか？

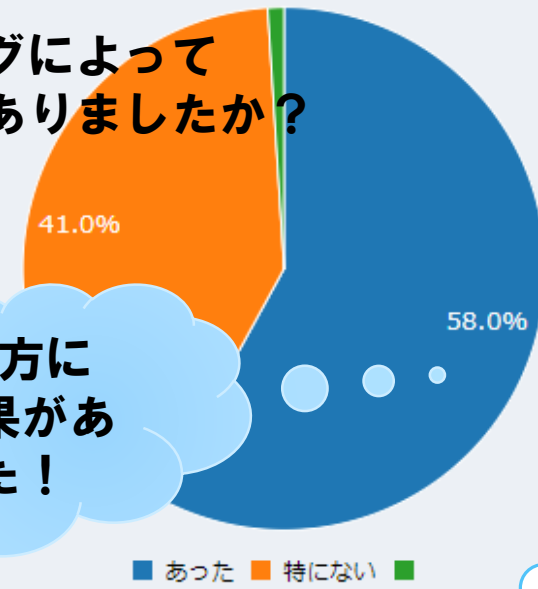
30分～1時間未満が44.0%でした。

8000歩（1時間20分）で高血圧、糖尿病予防
7500歩（1時間15分）で体力低下予防に効果があるという研究結果があります。



ウォーキングによって健康効果はありましたか？

58.0%の方に健康効果がありました！



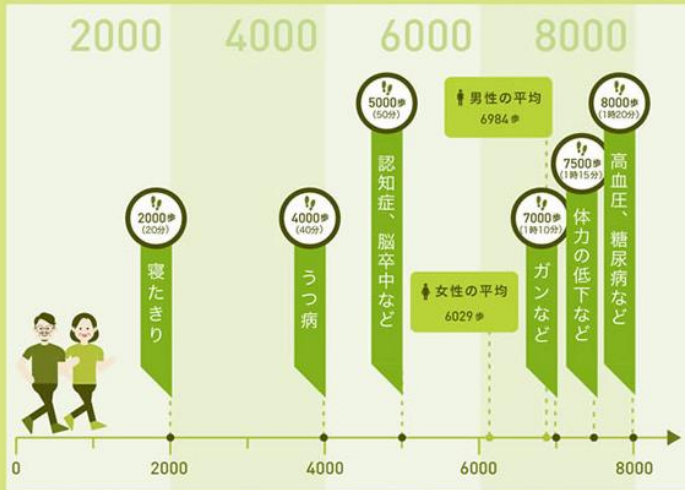
- ・体の調子が良くなった
- ・体重が減った
- ・疲れにくくなった
- ・血液所見が改善された
- ・運動の習慣がつく
- ・肩こりが改善された
- ・走ったり歩いたり抵抗を感じなくなった
- ・睡眠計測をしますが歩き始めてからいびきが減った
- ・消費カロリーが増えて、代謝がよかった
- ・気分転換につながった
- ・ウエストが細くなった
- ・歩く時につまづくことがなくなった

■ 30分～1時間未満 ■ 30分未満 ■ 1時間～2時間未満 ■ 2時間以上 ■

■ あった ■ 特にな ■

（スポーツ庁HPより）

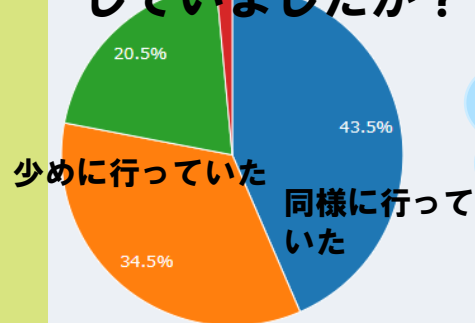
1日に歩く歩数と予防に効果がある病気



※病気の発症には、歩数だけでなく、食習慣・喫煙など様々な要因が影響します。
歩行によって確実に病気を予防できるわけではありませんので、ご注意ください。

出典：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

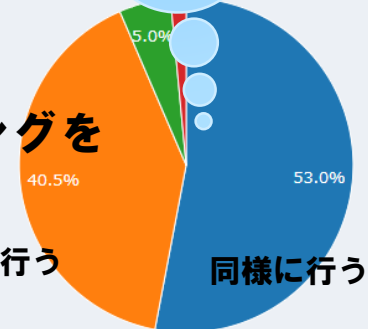
開催前からウォーキングをしていましたか？



93.5%の方がウォーキングを続けるとの回答がありました！

開催後もウォーキングを続けますか？

少な目に行う 同様に行う



次回の『みんなでウォーキング』は、5月開催予定です。PepUp登録まだの方、是非登録してご参加くださいね！

PepUpについて
⇒[こちら](#)

