

令和6年度運動習慣定着実証事業
「ちゅらウォーク 2024」
実績レポート



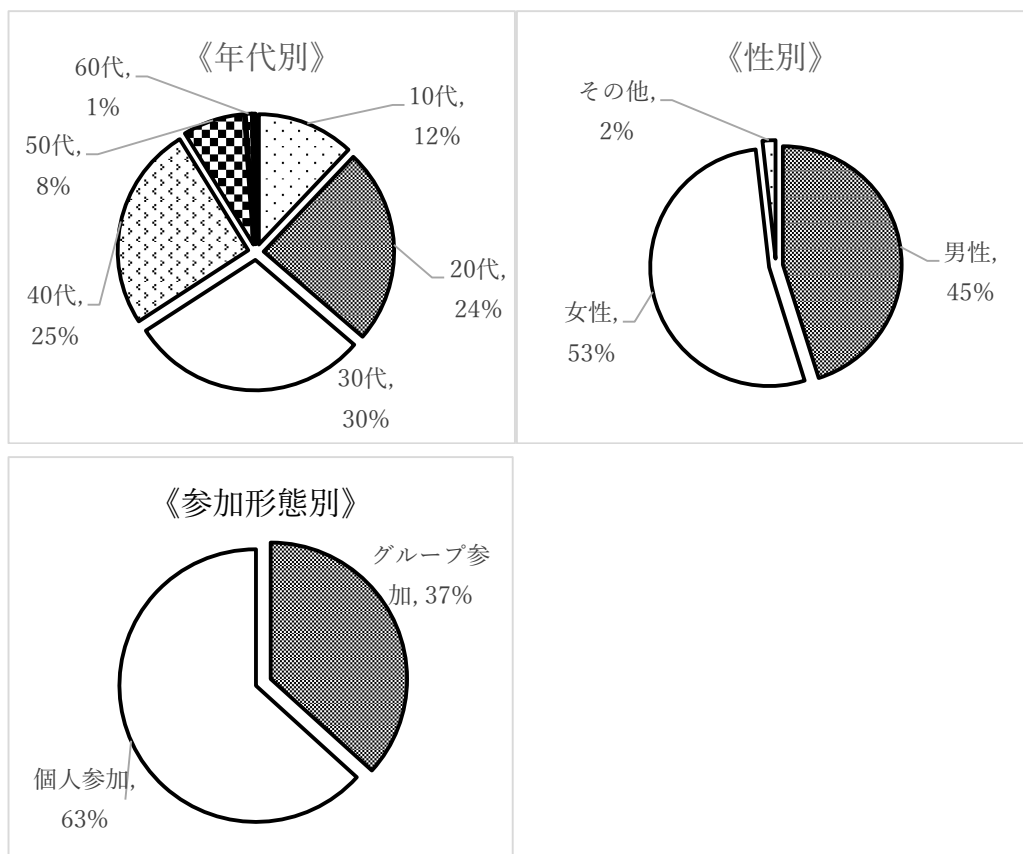
Ⅰ 取組の概況

- 沖縄県民の運動習慣獲得・定着に向けた効果的な施策を検証するため、沖縄県が令和6年度に実施した実証事業（担当課：保健医療介護部健康長寿課）
 - スマホアプリ「JOTO ホームドクター」（配信元：沖縄セルラー電話（株））内に専用ページを作成し、同アプリ内でオンラインウォーキング大会を開催
 - 〔開催期間〕 令和6年10月から同年12月までの3か月間
 - 〔参加対象〕 沖縄県内在住の者
 - 〔主な機能等〕
 - ・ 歩数実績のランキング表示
 - ・ 所定の課題（一定期間の歩数等）クリアを目指すミッション機能
 - ・ ランキングやミッションの結果に応じた景品の進呈
 - ・ 各月の参加実績を取りまとめ通知する月間レポート機能
- ※ 「グループ参加機能」を設け、企業等单位での参加を促した。

〔実施体制〕 沖縄セルラー電話（株）に対し、企画・運営に関する業務を委託

2 開催実績

○ 参加者数 3,033 人 （参考：令和5年度 3,766 人）



○ 歩数実績

男性 7,850 歩／日 、 女性 5,349 歩／日

〔参考〕平成28年県民健康・栄養調査

20～64歳 男性 6,640 歩／日 、 女性 6,366 歩／日

65歳以上 男性 5,430 歩／日 、 女性 4,905 歩／日

※集計対象や計測方法の違いがあるため、単純には比較できません

3 成果目標の達成状況等

あらかじめ設定した本事業の成果目標の達成状況は以下のとおりです。

(1) 参加企業・団体数

✓ 県内の **63** の企業・団体がイベントに参加

- 目標値（80 以上）を達成できず、前年と同数となった

（補足）

- ・ ちゅらウォーク 2024 は職場における健康づくりへの活用をテーマに実施しており、参加企業・団体数を成果指標とした。また、目標値は令和 5 年度の実績を踏まえ設定した。

(2) 運動習慣の変化

✓ 運動習慣がなかった者のうち **55%** がイベントで歩く機会が増え、 今後も習慣的な運動をする意欲がある

- 目標値（80%以上）を下回る結果となった
- 「運動習慣がない」163 人のうち、「歩く機会が増えた」者は 100 人（61%）、
「今後も習慣的な運動を行いたい」者は 137 人（84%）、どちらも該当する者は 90 人（55%）

【参加中の歩く機会の増加】

開始時アンケートで「運動習慣がない（週1時間未満）」と回答した者163人のうち、
終了後アンケートで「イベント参加によって歩く機会が増えた」と回答した者が100人（61%）

終了後（Q. 今回のイベント参加によって歩く機会は増えましたか？）									
増えた		変わらない		減った		分からない			
実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	計	
100	61%	60	37%	0	0%	3	2%	163	100%

【終了後の運動継続の意欲】

開始時アンケートで「運動習慣がない（週1時間未満）」と回答した者163人のうち、
終了後アンケートで「今後、習慣的な運動を行いたいと思う」と回答した者が137人（84%）

終了後（Q. 今後、習慣的な運動を行いたいと思いますか？）							
思う		思わない		分からない			
実数	割合	実数	割合	実数	割合	計	
137	84%	7	4%	19	12%	163	100%

(事前・事後のアンケートによる調査結果をもとに集計)

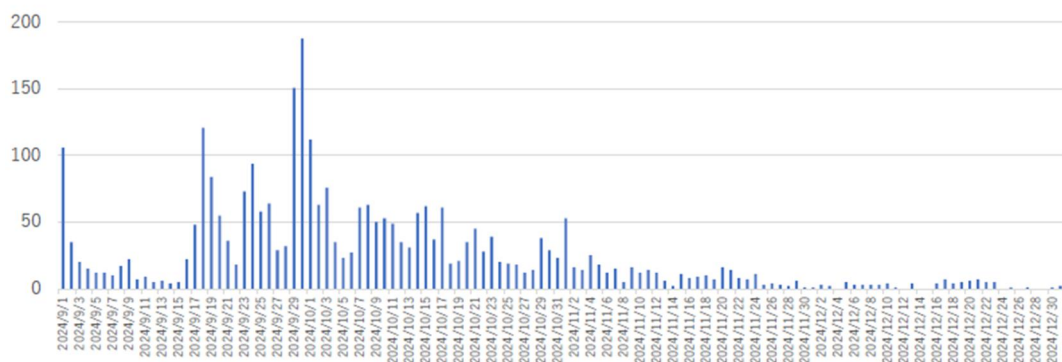
- ・ 事前アンケートは全参加者 3,033 人から回答を回収
- ・ 終了後アンケートは 457 人（全参加者の 17.5%）から回答を回収
- ※ 各回答は回答者の自己申告です。また、事後アンケートの回答はサンプル数が少なく偏りがある点にご留意願います。

4 その他の検証（今後の施策の参考となる事象）

(1) 参加募集の取組

- 全参加者数のうち、約 7 割がイベント開始前から開始直後まで（9 月～10 月上旬）の期間に参加登録しており、新規参加者数は時間の経過に伴い減少

《新規参加者数の日別推移》



[考察]

- ✓ イベント期間の中盤や終盤（11 月～12 月）に、参加募集の取組として中間レポートの公表や各種媒体（テレビ、ラジオ、新聞）での広報を行ったが、効果は限定的であった。
- ✓ 11 月以降の新規参加者数は低調となっており、すでに参加している者が周囲の人を誘い参加者が増えるような流れは確認できなかった。

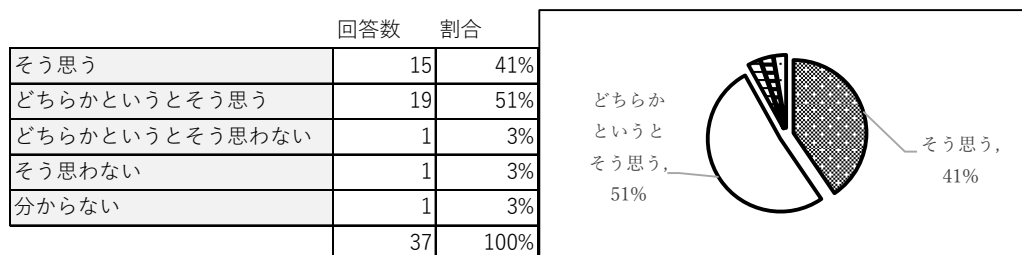
[今後の取組のヒント]

- ◇ イベント開始前から開始直後の参加登録が大半となることから、広報活動は開始前に重点的に行うことが有効と考えられる。
- ◇ 既存参加者の口コミで参加の環が広がるような仕掛けが必要と考えられる（イベントの楽しさを高める、景品配布時期の見直し（従来の終了後配布を期中配布に変更する） など）。

(2) 健康経営への効果

- 企業・団体向けの事後アンケートにおいて、イベント参加により職場での健康づくりの機運は高まったとする回答が9割以上

Q. このイベントを通して職場内で健康づくりに取り組む機運は高まったと思いますか？



〔考察〕

- ✓ 歩数を可視化し従業員同士で共有することが職場の健康づくりに活用され、健康経営の推進に寄与したものと考えられる（「ランキング機能がチームのモチベーションになった」との感想あり）。
- ✓ 一方、「職場で社員を巻き込む際にアプリの操作が難しかった」、「ランキング表示が分かりづらかった」といった声もあった。

〔今後の取組のヒント〕

- ☆ 健康経営の取組としてイベントをより有効に活用するためには、ICT 活用スキルの多様性に留意し、使用するアプリ等は誰でも利用しやすく、簡潔で明瞭なものとするのが有効と考えられる。

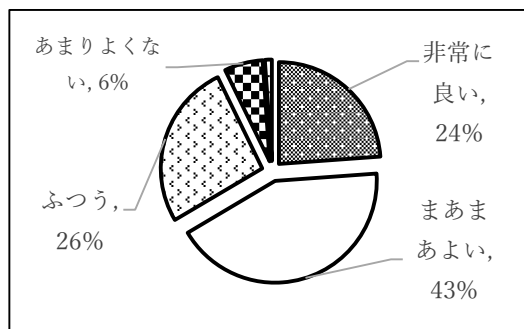
5 アンケート結果の概要

アンケート結果の主な項目を抜粋

(I) 個人向けアンケート（回答者数 457 件）

Q1. イベントの満足度

	回答数	割合
非常に良い	109	24%
まあまあよい	195	43%
ふつう	120	26%
あまりよくない	28	6%
全くよくない	5	1%
	457	100%



Q2. イベントの良かった点（主な回答とその割合）

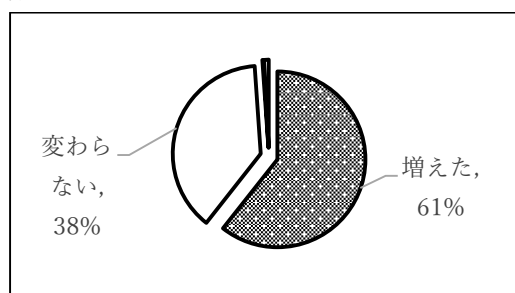
- ・ 歩数記録機能 59%
- ・ ランキング表示 54%
- ・ 賞品 35%

Q3. イベントの悪かった点（主な回答とその割合）

- ・ 悪かった点はない 32%
- ・ アプリの使いやすさ 30%

Q4. イベント参加によって歩く機会が増えたか

	回答数	割合
増えた	277	61%
変わらない	175	38%
減った	1	0%
分からない	4	1%
	457	100%



Q5. ウォーキングを楽しむために工夫したこと（主な回答とその割合）

- ・ 日常の移動をウォーキングに切り替えた 43%
- ・ 仲間と一緒に取り組んだ 15%
- ・ 他の趣味と合わせて取り組んだ 15%
- ・ 特に工夫していない 29%

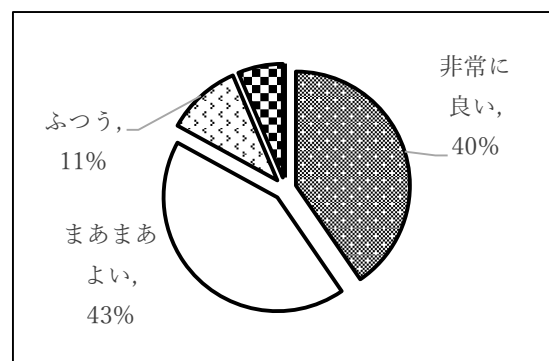
Q6.ウォーキングを行う際に課題となったこと（主な回答とその割合）

- ・ 時間がない 36%
- ・ 天気が悪い 23%
- ・ 特に課題はなかった 34%

(2) グループ参加の幹事あてアンケート（回答数 47 件）

Q1.団体参加イベントとしての満足度

	回答数	割合
非常に良い	19	40%
まあまあよい	20	43%
ふつう	5	11%
あまりよくない	3	6%
全くよくない	0	0%
	47	100%



(3) 主な感想コメント（抜粋・要約）

〔評価〕

- ・ 普段は歩数を気にしていなかったが、気にするようになった
- ・ 誰かと競い合う方式だとやる気が出るので楽しく取り組めた
- ・ チーム参加) ランキングを社内イベントのひとつとして活用できた

〔指摘〕

- ・ もう少しアプリが使いやすいとアナログな方も参加しやすいと思う
- ・ 歩数データが反映されないことがあった
- ・ チームランキングで、参加人数が規定より少ないチームが上位に表示されていた

〔提案・要望〕

- ・ バスやモノレール利用の推奨と絡めてイベントを行ってはどうか
- ・ 3 か月は長いと感じた。1～2 か月のイベントを2，3回開催してはどうか
- ・ ウォーキングの効果や豆知識等の情報発信を合わせて行ってはどうか
- ・ 街歩き、史跡散策、自然散策などと連携させてはどうか
- ・ 肥満対策のため、食生活の改善の取組も強化してほしい

《参加いただいた企業等》 ※名称の公表に同意いただいた企業等。順不同。

(株) 宜野湾電設 / スターツ・ナハ・オペレーションズ株式会社 /
 JAL スカイエアポート沖縄株式会社 / サントリーフーズ沖縄株式会社
 / 沖縄グローバルシステムズ株式会社 / 沖縄県庁 /
 株式会社沖縄ファミリーマート / 株式会社川橋建設 /
 株式会社おきなわフィナンシャルグループ / 株式会社北勝建設 /
 特別養護老人ホーム大名 / 南城市役所 / 平安(株)

《協賛企業・提供品一覧》

社名	品名	数
明治安田生命保険 相互会社 ※	Amazon ギフトコード 2,000 円分	85
Google	fitbit	100
アサヒオリオン飲料	「PLUS カルピス® 免疫サポート」PET200ml 24 本入り	10
ミズノ	ショルダーポーチ	2
	ネックポーチ	4
	フェイスタオル	6
	バランスボール	2
オリオンビール	「オリオン クリアフリー」350ml×24 缶	2
サントリーフーズ沖縄	胡麻麦茶 350ml ペット 伊右衛門プラス コレステ対策 500ml ペット 伊右衛門プラス 血糖値対策 350ml ペット 伊右衛門 特茶 500ml ペット 伊右衛門 おいしい糖質対策 500ml ペット 黒烏龍茶 350ml ペット 各 24 本入	各 4
森永乳業九州	ミルク生活 ステック 20g×10 本×12 箱	3
沖縄ファミリーマート	ファミカフェ割引券 5 枚綴り	20

ご提供品は、ミッション達成数の多い方から抽選で進呈しました。

※ 明治安田生命保険相互会社ご提供の Amazon ギフトコードは、チーム参加賞として、5 名以上のメンバーで参加したチームに進呈しました。