

オンラインウォーキング 2022 実施報告書

令和 5 年 2 月

1. 大会名

オンラインウォーキング 2022

2. 開催期間

令和 4 年 11 月 1 日(火)0 時 00 分～令和 4 年 11 月 30 日(水)23 時 59 分の1か月間

3. 主催

久留米市(担当:久留米市健康福祉部保健所健康推進課)

4. 目的

市民の健康保持・増進活動を推進するとともに地域住民の交流・親睦を図ることを目的に、感染拡大防止対策を講じつつ楽しく気軽に取り組むことができる、スマートフォンアプリを活用したウォーキングイベントを開催した。

5. 実施概要

- ・対象:久留米市内在住の方で、スマートフォンに専用アプリをダウンロードできる方
- ・参加期間:令和4年 9 月 1 日(木)～11 月 30 日(水) ※開催期間中も参加可
- ・参加区分:①1 人で参加、②グループで参加(3 人以上)
- ・1 日の目標歩数 8,000 歩とし、達成条件をクリアする個人やグループが入賞(ランキング順に入賞でない)
- ・達成条件及び賞品当選者数:下記表のとおり

達成条件	1人で参加		グループで参加 (3人以上)	
	① すこか～賞	② がんばったて賞	① すこか～賞	② がんばったて賞
	8,000歩以上歩いた日		グループの平均歩数 (グループ合計歩数÷グループ人数)	
	25日 以上達成	10日 以上達成	20万歩 以上達成	8万歩 以上達成
賞品	15名 (5,000円相当)	100名 (500円相当)	5グループ (10,000円相当)	10グループ (2,000円相当)

- ※ 1人で参加：アプリをダウンロードすると自動でエントリー
すでにダウンロード済の方はエントリーが完了済
- ※ グループで参加：アプリ内で3人以上のグループを作成すると自動でエントリー
- ※ 達成条件をクリアした個人・グループの中から抽選で素敵な賞品を送付
「1人で参加」で当選された方も「グループで参加」で当選が可能

6. 周知方法

- ・チラシの配布・設置を依頼：①市内公共施設(約 500 枚)、②校区まちづくり協議会(46 校区、約2万枚)
※②詳細：校区単位で広報くめへのチラシ同封又は回覧板による周知、校区広報誌への掲載
- ・事業等での周知：ラジオ体操のつどい、久留米すこやか推進会、久留米食生活改善推進員協議会ほか
(併せて約5千枚)
- ・アプリを使用した周知：アプリを利用する方イベントを案内(お知らせ配信機能を使用、計4回)

7. 参加状況

- ・1人で参加 :2,957 名(令和4年11月末時点・ログインがお済みの方)
- ・グループで参加:グループ数(3名以上) 43 グループ、グループ登録者数 計 174 名

※イベント周知による、アプリ新規登録者数(9月1日～11月30日までの総数):798名(国保 312 名、その他 486 名)

8. 達成状況

達成条件をクリアした個人・グループの状況は以下のとおり。

区分	達成条件	参加数	達成数	達成割合
1人で参加部門 「がんばったで賞」	8,000 歩以上歩いた日 が10日以上	2,957 名	786 名	26 %
1人で参加部門 「すごか～賞」	8,000 歩以上歩いた日 が25日以上		上記のうち 354 名	12 %
グループで参加部門 「がんばったで賞」	グループの期間中の 平均歩数が8万歩以上	43 グループ (174 名、 全体の約 6%)	33 グループ	77 %
グループで参加部門 「すごか～賞」	グループの期間中の 平均歩数が20万歩以上		上記のうち 25 グループ	58 %

「1人で参加部門」

自動エントリーのため、参加者数は一定得られた。

達成状況では、8,000 歩以上歩いた日が 10 日以上のは 786 名で、参加者の 4 人に 1 人は達成している。
なお、参加者の約 1 割は、8,000 歩以上歩いた日が 25 日以上で、生活習慣病予防等に推奨される歩数を
ほぼ毎日達成した。

さらに、10 月・11 月・12 月の毎日の歩数が記録されている者(1,125 名)のうち、

イベント期間中の 11 月の平均歩数は、10 月に比べて、約 6 割は平均歩数が増えている。

また、イベント終了後の 12 月の平均歩数も、10 月に比べて約半数は平均歩数が増えたことから、イベント
をきっかけに日々の歩数が増え、イベント終了後も歩く習慣が継続し、平均歩数が増えた傾向がある。

「グループで参加部門」

利用者自身が登録する必要があり、参加者数は全体の 6%程度に留まった。

達成状況では、グループの期間中の平均歩数が 8 万歩以上の者は 7 割を超え、そのうち 6 割は 20 万歩以上
を達成し、1 か月を通して生活習慣病予防等に推奨される歩数をほぼ毎日達成した。

9.賞品内容

(1)1人で参加

- ①すごか〜賞(15名)クオカード 5,000円分 ②がんばったで賞(100名)クオカード 500円分



(2)グループで参加

- ①すごか〜賞(5グループ)1万円相当の賞品、3種類の中から1つセレクト



<こだわりの黒毛和牛(下記から1つ)>

- ・サーロインステーキ(180g×3枚、リブ付き)
- ・特上焼肉(1kg)
- ・ロースすきやき(1kg)



<地元産のお酒いろいろ6本セット>

- ※久留米の華のみ 900ml、以外は 720ml
- ・福德長酒類 麦焼酎「久留米の華」
- ・紅乙女酒造 梅酒「十・八・番」
- ・飛龍酒造本醸造「筑後川」辛口
- ・杜の蔵「純米吟醸翠水」
- ・巨峰ワイン「巨峰葡萄酒ルーージュ」
- ・巨峰ワイン「巨峰葡萄酒ドライ」



<久留米のおいしい食品詰め合わせ 11種類セット>

- ・くるめんべい(2枚×16袋)
- ・くるっばのおちゃっばほうじ茶(20パック)
- ・くるっばのおちゃっば深蒸し茶(20パック)
- ・かっぱラーメン(2食×3袋)
- ・久留米とんこつラーメン(2食×3袋)
- ・くるっぱん(3缶)
- ・くるっばかんかんツナ(3缶)
- ・トマトスープ(5食)
- ・乳酸菌入り食べる甘酒(3袋)
- ・ダルムチップス(3袋)

②がんばったで賞(10 グループ)2,000円相当の賞品



<久留米のおいしい食品詰め合わせ 6 種類セット>

- ・くるめんべい(2枚×8 袋)
- ・くるめっ娘ラーメン(3 食)
- ・即席みそ汁(5 食)
- ・トマトスープ(5 食)
- ・うまかばい万能たれ(360ml)
- ・黒棒 筑紫路(10 本)

10. アンケート結果報告

当事業について、アプリ利用者へアンケートを実施

- ・方法:くるめ健康のびのびポイントアプリ アンケート機能
- ・調査期間:令和 5 年 1 月 13 日(金)~1 月 18 日(水)の 6 日間
- ・回答者数:200 名(<年代別回答割合> 10~30 歳代:4.5%、40~50 歳代:29%、60 歳以上:67.5%)

質問【イベント期間(1 か月間)】

よい(87.5%) / 長い/短い(12.5%)

※ご意見・自由記述(抜粋)

⇒長いと思われる方...2 週間(2 名)、1 週間(1 名)

⇒短いと思われる方...3 か月(11 名)、2 か月(3 名)、1 年(3 名)、期間が長い方がよい。参加意欲が湧く

質問【イベント時期(11 月)】

よい(91.5%) / 変えてほしい(8.5%)

※ご意見・自由記述(抜粋)

⇒いつ頃が良いか...春頃 3~5 月(7 名)、秋頃 9~10 月(7 名)、開催数を増やして欲しい(2 名)

質問【1 人で参加達成条件(8,000 歩以上歩いた日が 25 日以上又は 10 日以上)】

よい(90%) / 難しい/簡単(10%)

※ご意見・自由記述(抜粋)

⇒難しいと思われる方...1 日の歩数を下げてほしい:4,000~5,000 歩(5 名)、

5,000~7,000 歩(2 名)、達成歩数や達成日数を複数設定する(3 名)

⇒簡単と思われる方...達成日数が 10 日は短い(2 名)

質問【1 人で参加部門の賞品(クオカード 5,000 円分又は 500 円分)】

よい(89%) / 変えてほしい(11%)

※ご意見・自由記述(抜粋)

⇒どのような賞品がよいか...金額を減らして当選者数を増やして欲しい(10 名)、市の特産品(4 名)、

Amazon ギフト券(1 名)、達成者全員に賞品準備(1 名)、

500 円のみでよい(2 名)、少なくとも1,000円は必要(1 名)

質問【グループで参加にエントリーしましたか】

した(24.5%) / していない(75.5%)

※ご意見・自由記述(抜粋)

⇒参加しなかった理由・・・3人集まらず(9.7名)、1人でやりたい(2.9名)、他人に迷惑をかけそう(5名)、グループの登録方法が分からなかった(4名)、興味がない・面倒(3名)、グループの参加人数を2人以上にしてほしい(2名)、グループの参加方法を簡単にしてほしい(1名)

質問【グループで参加達成条件(期間中のグループの平均歩数が20万歩以上/8万歩以上)】

よい(90%) / 難しい/簡単(10%)

※ご意見・自由記述(抜粋)

⇒難しいと思われる方・・・達成条件を下げしてほしい:グループの平均歩数3万歩~6万歩以上(4名)

質問【グループで参加部門の賞品(3種類の食品等詰め合わせ1万円分の中から1つセレクト)】

よい(92%) / 変えてほしい(8%)

※ご意見・自由記述(抜粋)

⇒どのような賞品がよいか・・・グループで分けやすい商品にしてほしい(4名)、金額を減らして当選グループ数を増やして欲しい(2名)、商品券も追加してほしい(1名)、久留米餅製品(1名)

質問【オンライン2022へのご意見等】

※ご意見・自由記述(抜粋・要約)

⇒良かった点

ウォーキングへの意欲向上につながった・今後も企画してほしい・参加したい(51名)

⇒改善してほしい点

- ・様々な企画をしてほしい・回数や頻度を増やしてほしい(7名)
- ・参加・エントリーができてることがはっきり分かる通知や表示がほしい(1名)
- ・達成条件をクリアした場合に、通知や表示が出てほしい(2名)
- ・達成条件をクリアした場合に、ポイント付与や賞品がほしい(2名)
- ・当選の有無(結果)がはっきりわかるように通知してほしい(2名)

⇒改善してほしい点

- ・達成条件は個人の目標によるものや、以前の歩数と比較した増加率などによるものにしてほしい。普段から歩く方にはよいが、この機会に歩く方にはハードルが高い(3名)
- ・期間中の歩数上位者(1位~3位くらい)にも賞品があるといい(2名)
- ・賞品の種類を増やしてほしい・豪華な賞品にしてほしい(2名)
- ・アプリ内でグループの募集ができる機能があればよいと思う(1名)
- ・アプリを毎日開くような通知等があるとよい(1名)

【総括(アンケート結果及び参加者の取り組み状況より)】

- ・日々のウォーキングのモチベーションの維持・向上につながったという意見を多数いただき、実際に参加者の歩数も上昇している。今後も様々な視点からイベントを実施する必要がある。
- ・開催頻度や達成条件、参加者への賞品贈呈等のインセンティブについては、再度検討する。
- ・特に、1人で参加部門の達成割合が低かったこと、アンケート結果を受けて、これまで運動習慣がなかった方等も楽しくイベントに参加し、自身の健康づくりに継続的に取り組めるように企画・開催していく。