

令和5年度運動習慣定着実証事業
「ちゅらウォーク 2023」
実績レポート



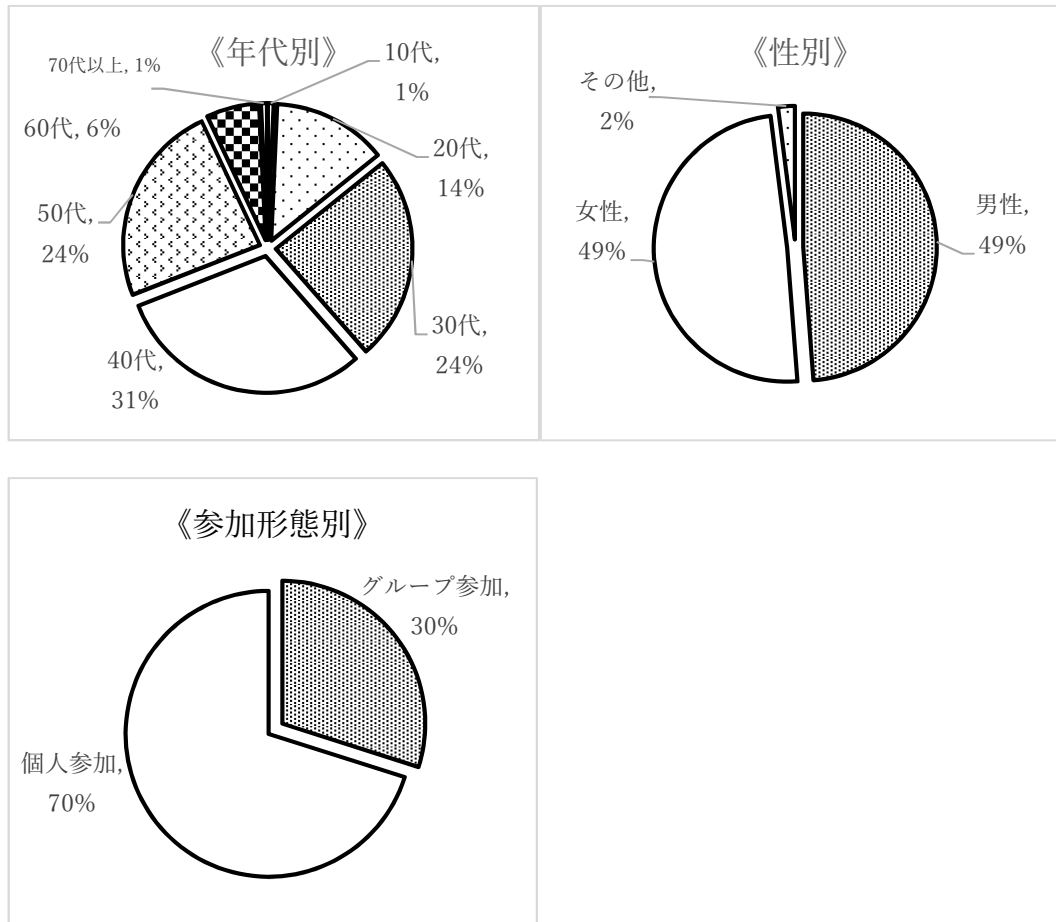
Ⅰ 取組の概況

- 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5年度に実施した実証事業（担当課：保健医療部健康長寿課）
 - 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5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
 - ・ 期間を区切り所定の歩数達成を目指すミニイベント
 - ・ ランキングやミニイベントの結果に応じた景品の進呈
- ※ 令和5年度は健康経営の考え方を取り入れ、企業等单位での参加を促すため「グループ参加機能」を新たに追加した

〔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 3,766 人



○ 歩数実績

男性 8,516 歩/日 、 女性 5,812 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 イベントの主な効果

イベント開始時及び終了後のアンケート調査を基に分析した主な効果

[終了後アンケートの回答者数 385 人、全参加者の 10.2%から回答を回収]

※ サンプル数が少なく偏りがある点や回答者の自己申告である点にご留意願います。

(1) 運動習慣の変化

✓ 運動習慣がなかった者の49%が運動習慣を獲得

イベント開始時に「運動習慣がない（週1時間未満）」又は「分からない」と回答した者149人のうち、イベント終了後に「運動習慣がある（週1時間以上）」と回答した者が59人

		終了後									
		運動習慣がある (週5時間以上)		運動習慣がある (週1時間～5時間)		運動習慣がない (週1時間未満)		分からない		計	
		実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合		
開始時	運動習慣がない	17	11%	34	23%	80	54%	0	0%	131	88%
	分からない	2	1%	6	4%	9	6%	1	1%	18	12%
計		19	13%	40	27%	89	60%	1	1%	149	100%

(2) 健康状態の変化

✓ 健康状態に課題があった者の27%で健康状態が改善

イベント開始時に「健康診断等で所見あり」又は「治療中」と回答した者174人のうち、イベント終了後に「改善した」と回答した者が47人

		終了後								計	
		改善した		変化はない		悪化した		分からない			
		実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合		
開始時	健康診断等で所見あり	38	22%	67	39%	0	0%	25	14%	130	75%
	治療中	9	5%	29	17%	0	0%	6	3%	44	25%
計		47	27%	96	55%	0	0%	31	18%	174	100%

4 アンケート結果の概要

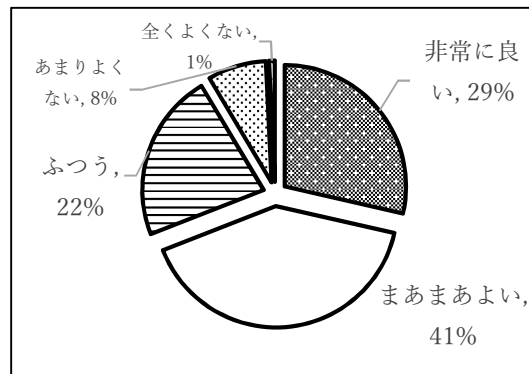
アンケート結果の主な項目を抜粋

(I) 個人向けアンケート（回答者数 385 件）

Q1. イベントの満足度

Q. イベントの満足度

	回答数	割合
非常に良い	110	29%
まあまあよい	156	41%
ふつう	86	22%
あまりよくない	30	8%
全くよくない	3	1%
	385	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 69%
- ・ 個人ランキング表示 47%
- ・ ミニイベント機能 26%
- ・ 賞品 26%

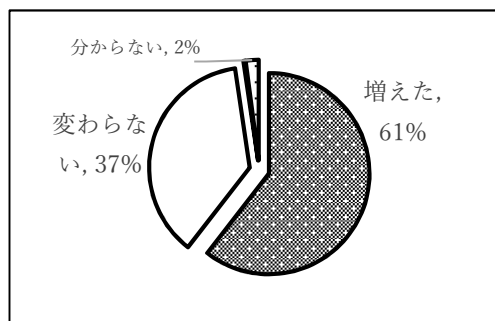
Q3. イベントの悪かった点（主な回答とその割合）

- ・ 悪かった点はない 36%
- ・ アプリの使いやすさ 33%

Q4. イベント参加によって歩く機会が増えたか

Q. イベント参加によって歩く機会は増えましたか

	回答数	割合
増えた	233	61%
変わらない	143	37%
減った	1	0%
分からない	8	2%
	385	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）

- ・ 通勤・通学・買い物等の日常の移動をウォーキングに切り替えた 46%
- ・ ゲームアプリと合わせて取り組んだ 18%
- ・ 他の趣味と合わせて取り組んだ 14%
- ・ 特に工夫していない 28%

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）

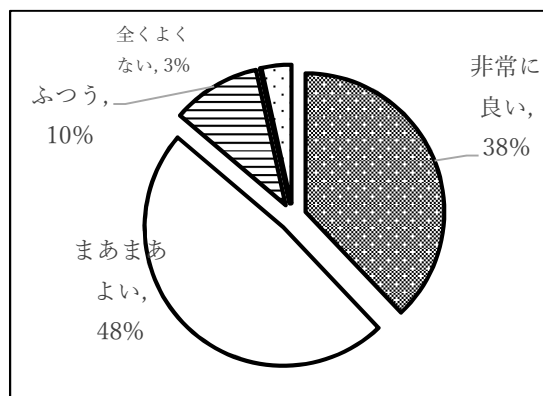
- ・ 時間がない 37%
- ・ 天気が悪い 28%
- ・ 特に課題はなかった 26%

(2) グループ参加の幹事あてアンケート（回答数 29 件）

Q1.団体参加イベントとしての満足度

Q.団体参加イベントとしての満足度

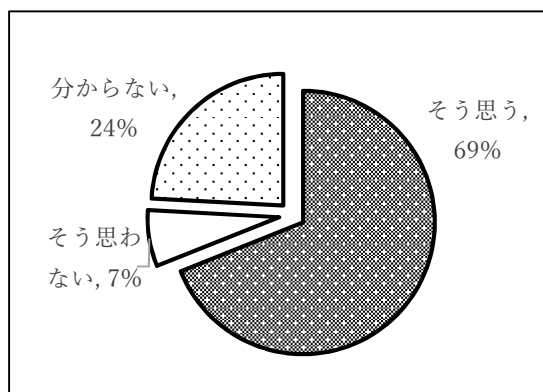
	回答数	割合
非常に良い	11	38%
まあまあよい	14	48%
ふつう	3	10%
あまりよくない	0	0%
全くよくない	1	3%
	29	100%



Q2.チーム単位で参加することにより、これまで運動習慣がなかった人が運動する機会になったと思いますか

Q.チーム単位で参加することにより、これまで運動習慣がなかった人が運動する機会になったと思いますか

	回答数	割合
そう思う	20	69%
そう思わない	2	7%
分からない	7	24%
	29	100%



(3) 主な感想コメント（抜粋・要約）

〔評価〕

- ・ 今回のイベントは仲間と意識して取り組める良い機会となった
- ・ 匿名のニックネームで登録できたので、職場のチームでも参加しやすかった

〔指摘〕

- ・ 歩く人と歩かない人で二極化している。歩かない人が歩きたくなる仕掛けが必要。
- ・ 自分の結果を見るページが探せなかった
- ・ ランキングがどのように上下するのか、表示ルールが不明確
- ・ ランキング上位が異常に歩数の多い人で占められていて、やる気が削がれる
- ・ アプリの設定・連携に手間がかかる

〔提案・要望〕

- ・ オンラインだけでなくリアルに集まって歩くイベントを組み合わせるとどうか
- ・ ゴミ拾いやロゲイニング（オリエンテーリング）を組み合わせるとどうか
- ・ 自治体や地域のイベントとコラボしてほしい
- ・ こどもが楽しめるイベントとすると親も一緒に参加すると思う
- ・ 健康ポイントを取り入れてほしい
- ・ 取組の成果やデータの分析結果を公表してほしい
- ・ 運動に加えて栄養関連の情報発信も行ってはどうか
- ・ チーム参加) 参加者ではない者にも進捗状況を見られるようにしてほしい

《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。

株式会社大央ハウジング / 有限会社 グリーンフィールド /
株式会社沖縄ソフトウェアセンター / 当山恵子司法書士税理士事務所
/ JA おきなわ美里支店 / 小禄病院 予防医療推進課 /
沖縄ツーリスト株式会社 / 南城市役所こども相談課 /
社会医療法人友愛会 友愛医療センター / 沖縄アスコン株式会社 /
株式会社 宜野湾電設 / (株)オー・イー・エス (沖縄受験ゼミナール)
/ 沖縄県企業局 / 株式会社おきなわフィナンシャルグループ /
オリオンビール株式会社 / 株式会社宜野湾電設 / 宮古保健所 /
株式会社ベリサーブ沖縄 / 株式会社ジムキ文明堂 /
東京海上日動火災保険株式会社 沖縄支店 / 株式会社りゅうせき建設
/ 株式会社エプコ / 友愛会 健康管理センター

《協賛企業・提供品一覧》

社名	品名	数
Google	Fitbit inspire2	100
アサヒオリオン飲料	守る働く乳酸菌 W PET100ml×24 本	10
ミズノ	バッグ ロールバッグ	各 2
	シューズドライヤー タオル	各 5
ゴルフスポーツクラブ	ビジターチケット オリジナルフェイスタオル	各 10
沖縄長生薬草	プレミアム酒豪伝説 20 包入り	20
オリオンビール	オリオンクリアフリー 350ml×24 缶	3
サントリーフーズ沖縄	サントリー胡麻麦茶 350ml 伊右衛門プラスコレステロール対策 500ml 伊右衛門プラス血糖値対策 350ml 緑茶伊右衛門特茶 500ml	各 5 各 24 本

ご提供品は、歩数ランキング上位者から抽選し当選した方に進呈しました。