

## 令和7年度 職場対抗ウォーキングチャレンジ「しだはいGO！」アンケート結果（まとめ）

- ◆エントリー数 33事業所、104チーム（計422人）
- ◆結果報告数 31事業所、88チーム（計367人）
- ◆参加チーム結果報告率 84.6%（88/104チーム）
- ◆3か月後報告率 59.1%（52/88チーム）

### 1 実施前後アンケート

#### (1) 運動習慣（全員）（※）

区分	エントリー時		結果報告時	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
あり	182	43.1	172	46.9
なし	240	56.9	195	53.1
合計	422	100.0	367	100.0

（※）1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施

#### (2) イベント参加をきっかけとした意識の変化（チーム代表者がチームの状況を回答）

「イベント期間中はこれまでより歩数を意識していたか」

従業員数	チーム数	割合(%)
はい	81	92.0
いいえ	2	2.3
どちらでもない	5	5.7
合計	88	100.0

#### (3) イベント参加をきっかけとしたコミュニケーションの変化（チーム代表者がチームの状況を回答）

「イベント期間中はこれまでよりコミュニケーションが増加したか」

従業員数	チーム数	割合(%)
はい	54	61.4
いいえ	7	8.0
どちらでもない	27	30.7
合計	88	100.0

- ・全員アンケートで、運動習慣がある割合は、エントリー時43.1%から結果報告時46.9%と、3.8%増加。
- ・代表者アンケートで、イベント期間中に歩数を意識していた割合は92.0%。
- ・代表者アンケートで、イベント期間中にコミュニケーションが増加した割合は61.4%。

### 2 3か月後アンケート

#### (1) 現在のウォーキングの継続状況（チーム代表者が自身の状況を回答）

区分	3か月後	
	人数(人)	割合(%)
継続している	40	76.9
歩く時間や距離が減った	11	21.2
もともとあまり歩いておらず、 今も歩いていない	1	1.9
合計	52	100.0

#### (2) 運動習慣（チーム代表者が自身の状況を回答）（※）

区分	3か月後	
	人数(人)	割合(%)
あり	23	44.2
なし	29	55.8
合計	52	100.0

（※）1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施

- ・代表者アンケートで、3か月後にウォーキングを継続している割合は、回答者のうち76.9%。
- ・代表者アンケートで、運動習慣がある割合は44.2%。  
（全員アンケートと比較した場合、エントリー時より増加、結果報告時より減少。）

目標としていた「3か月後のウォーキング継続率50%」は達成したが、「運動習慣の定着」は今後の課題である。今年度の結果をもとに実施方法を検討し、来年度も関係機関の協力を得て実施していく。