

2024 秋のウォーキングキャンペーン結果

10月に開催した2024 Healthy You Days（ヘルシー・ユー・デイズ）秋のウォーキングキャンペーン、たくさんのご参加ありがとうございました。今回のイベントの総括として、参加者のみなさんの属性や歩数結果、アンケート結果についてご報告いたします。

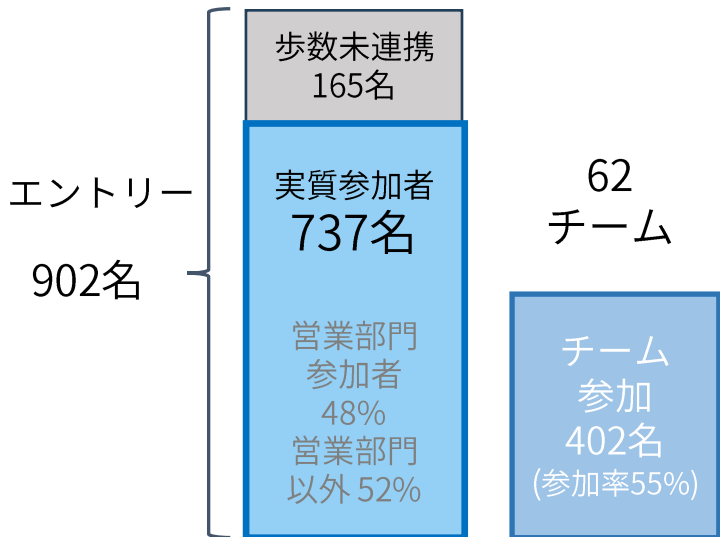
【イベント概要】

| | | |
|---------|--|---|
| 開催期間 | 2024年10月1日(火)～10月31日(木)（1か月間） |  |
| エントリー期間 | 2024年9月25日～10月18日 | |
| 対象者 | アクサ生命健康保険組合の被保険者および被扶養者 | |
| 歩数入力方法 | スマホアプリ連携、Fitbit連携、Garmin連携 ※手入力不可 | |
| 参加特典 | <p><個人賞> 毎日8,000歩以上：500p（付与対象22名） 毎日5,000歩以上 8,000歩未満：250p(付与対象34名)</p> <p><チーム賞> チームランキング1位、5位、10位のチームへ、Pepポイントを付与 1位 Pepポイント7,000P(チームCOSMOS) 5位 Pepポイント5,000P(☆輝き出して走ってく@サンポマスター) 10位 Pepポイント3,000P(Team Niigata)</p> | ※個人賞とチーム賞の同時受賞はしない (どちらか高い方をポイントを付与) |

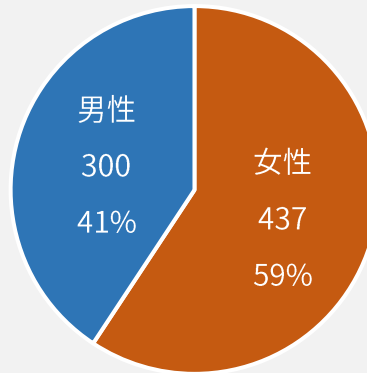
【参加者・属性】

- ◆ 900名を超える方がエントリー、実質参加者*は737名。（*Pep Upに歩数連携がなかった人を除く）
- ◆ チームにも参加した方が402名、チーム参加率は55%。
- ◆ 59%が女性の参加者、年代では一番多いのは50代女性、続いて40代女性、50代男性。

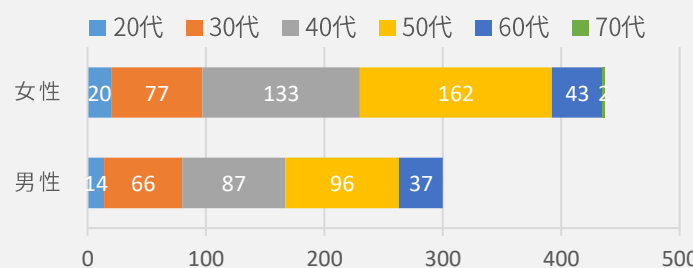
参加者数・チーム数



性別

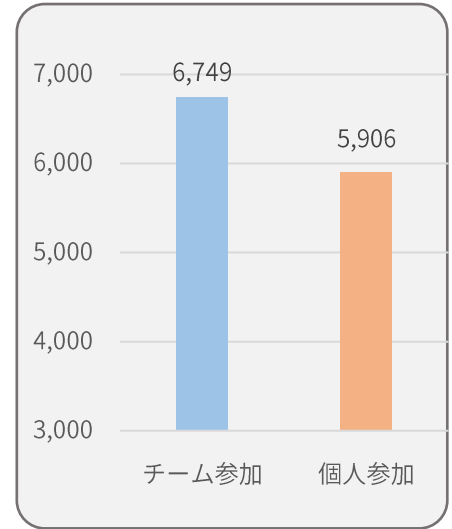
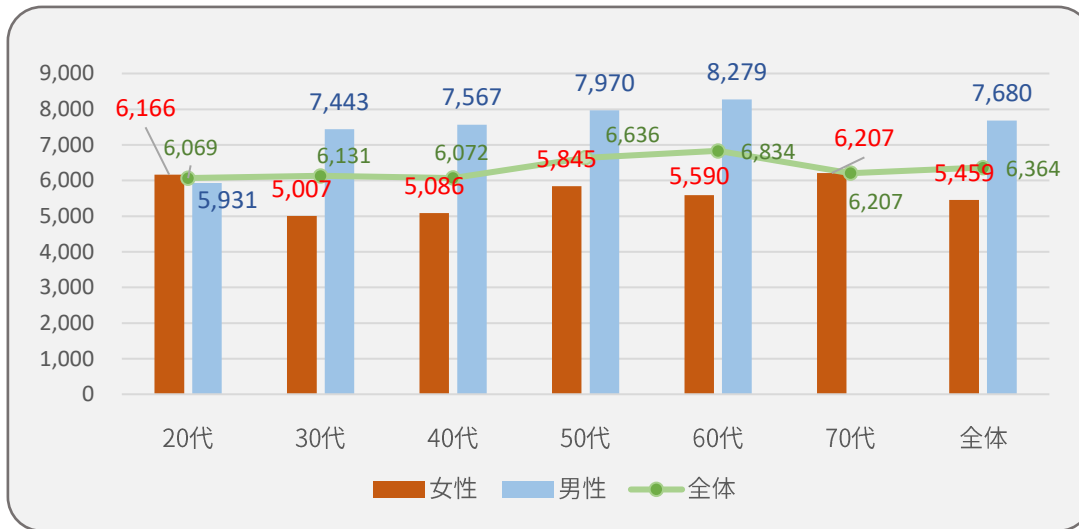


性別・年代別



【歩数】

- ◆40代から60代まで、年代が上がるごとに歩数が増加 → 年齢が上がると健康意識が高まる結果に。
- ◆ほとんどの世代で男性の方が女性より歩数が多く、2,000歩以上の差があった。
- ◆チーム参加者の方が個人参加者より歩数が多い結果となった。

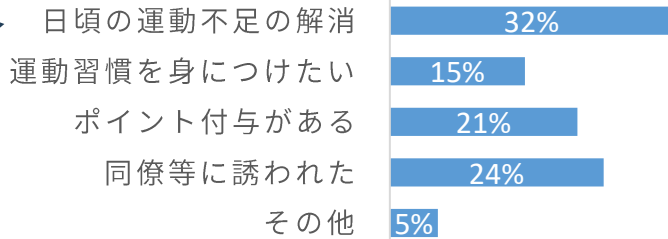


(参考) 令和4年「国民栄養・健康調査」(2024年8月発表)
20歳以上の歩数の平均値 男性6,465歩、女性5,820歩

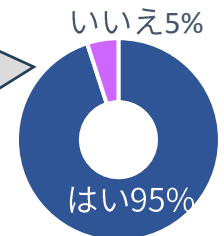
【アンケート】

- ◆249名から回答があった。(回答率40%)
- ◆イベント参加理由の多くは「日頃の運動不足の解消」、「同僚に誘われた」が次に続いた。
- ◆イベント終了後もウォーキングを継続すると回答した人は95%。

イベント参加理由



イベント終了後もウォーキング等を継続しますか？



コミュニケーションの良い機会となった！

支社10名以上で盛り上がりました！

もっと声をかけてチームのメンバーを増やせばよかった…

インフルエンザ予防接種 補助金申請について

接種期間 2024年10月1日から2025年2月末日
申請期間 2024年10月1日から2025年3月15日
申請方法 健康ポータルサイト「Pep Up」からWeb申請
申請方法は[こちら](#)
対象者 被保険者、被扶養配偶者
補助内容 被保険者 4,000円を上限として費用補助
(アクサ生命負担3,000円、健保負担1,000円)
被扶養者 Pep Up内でPepポイント1,000P付与
(被扶養者のPep Up登録が必要となります)
詳細は9月30日発行の[通知](#)をご参照ください。

PepUp.



Pep Upログインはこちらから。
スマホアプリから申請可能です