

事後アンケート回答結果

事業を通じて、自分の体にどのような変化がありましたか？

9月上旬から10月上旬にかけて体重が11kg減りました。

歩く速度が速くなった

ある程度体を動かさないとなんとなく落ち着かない気分になりました

お腹周りの脂肪が減った気がする

お通じがよくなった。

ご飯がおいしくなって逆に太った。

ちょい痩せました。

ちょっと痩せた

もっと歩くべきでした

今のところ変化なし

代謝がよくなったような気がする

体の変化はなかったが意識することが大切だと感じました。

体重が少し減りました

体重が減った

体重と体脂肪率がかなり減った。

体重の減少

便秘がなくなった

健康的な感覚が以前よりも増した。

全然痩せない

変化は特に感じなかったです

太った(笑)

太っていることを自覚した。

実行できなかつたので変化はなかったが今後意識するようになった

少しやせた

感じていないので何とも

感じなかった

早く起きれるようになった

歩いた日はお腹がすく

歩くことになれてきた

特にありませんでした

特に変化はありませんでした

痩せた

痩せたかも

痩せはしなかった

脹脛の筋肉がついて、足が浮腫まなくなりました
舞空術が少し使えるようになった
若干体重が減った
起床が少し楽になった
足の筋肉がついた
体が歩きたがっています
体の調子が良くなった(気がする)
運動不足を実感しています。

⑦本事業に対しご意見・改善点をおしえてください。52 件の回答

ムーブメントが起きましたね！お疲れ様でした！

LOM 全体で同じアプリを使う事によって共通の話題ができ、暇な時に確認するようになっていた。

歩数を気にすることができてよかった

中間発表があってもよかった。たくさんのメンバーが楽しんで歩いてくれてとても嬉しかったです。峠くんありがとう！

これまで全く気にしていなかった健康に対しての考えが変わるきっかけになったかと思えます
こんなにも歩くことを意識するようになるとは思わなかった

意識しないとなかなか歩かないですね

ありがとうございました。

健康の為に動く事以上に食べる事に気を使った方がいいと思いました！

中間発表があってもよかったかも。

ミスタートーゲの一言コラムが良かったです。

ミスタートーゲの一言面白かったです。工作中スマホを車に置いたままなので歩数が少なかったです。

特になし

1ヶ月間お疲れ様でした。みんなで作っている感があり、メンバー間で会った際の第一声が今日何歩歩いたとなるぐらい習慣化できていたのでは無いかと思えます。この後も続けて行って貰うことが目指す習慣化だと思いますので、1ヶ月やって終わりにならないようなフォローを期待しています。

1ヶ月だけでなく通年など期間を伸ばしつ面白いと思う

健康を意識するようになった素晴らしい事業でした！

非常に意識変革に繋がる事業になったと思えます。お疲れ様でした。

毎日のコラムが楽しみでした！歩くことをみんなで意識することのできた1ヶ月でした。引き続き歩いていきたいです！

最高の事業だと思います。ミスタートウゲの眩きが毎日楽しみでした

日中仕事をしているときは、携帯を置いています。そのため、半分くらいの歩数しか計測出来ないのが、残念でした。毎日のラインなどは、継続して意識することができるので、とても良かったです。

活動がシンプルで良かった。

毎日送られてくるコラムは3日置きくらいでも良かったかと思いました

峠さん一緒に歩きに行きましょう

普段健康に意識のない人にとって良い事業だったとおもう

自分に限らず、他の皆さんも歩数を意識しているようでした。健康に対する意識を変革できた、とても意義のある事業だと思います！

気にしないと歩かないので、良い事業でした

子どもと歩く事でコミュニケーションも取れる素晴らしい事業！

1人じゃなくてみんなでやっていると続けやすかったです

今後も歩く事を気にして行こうと思います。

普段なかなか気にしていなかったもので、これからはスマホをポケットに入れて歩きたいと思います。

アプリの共有、アナウンスが一切ありませんでした。

もうちょっとで〇〇歩となると、少し歩こうと思えたのはとても良かった

私の場合は、本事業のメインというか、事業目的には『歩くことの習慣化による健康増進、促進』というのがあったと思うのですが、歩くことの習慣化よりも歩く歩数を把握するという習慣化のという意味の方が結果として健康に対する意識改善に大きく働いたという結果となりました。情けない話で申し訳ないのですが、私の場合『8000歩、歩けたか否か』、『歩いてないから明日ももっと歩こう！』ということより『今日1日でこれだけしか歩いていない』という事実認識が週末の運動量を上げようということや、日々の食べる量へ抑制する意識が働くようになりました。凄く私の生活にプラスに働く良い機会となりました。つまり、『歩数』という、『誰でも毎日行う行動データ』から自分日々の健康状態への影響を把握・推察することの習慣という意味で私にとっては非常に意義のある事業となりました。ありがとうございました。

とてもいい事業だったと思います。毎日のコラム面白かったです！お疲れ様でした!!

歩数をかなり意識するようになりました。違うアプリで測ってしまったのと、スマホ不携帯の時があったので、少し正確性がないかもしれません。

良い機会を有難う御座いました。3か月やりたかったね！！経過報告があるとモチベーションが維持できた。

ラインだけでなく委員会メンバーからの巻き込みがあるとよかったと思う

歩く意識を持つことができた、良い事業たわと思う。

毎日LINEが届き、いい意味で意識させられたし、みんながお互いを意識し合い取り組めて良かった

スマホを携帯できない場面が多々あり、なかなか1日8000歩をクリアできなかったが、自分の健康を見なおす良い機会になったと思います。これからも継続して、自身の健康管理を行いたいと考えています。良い機会をお与えいただき、感謝しております。ありがとうございました。

市民も巻き込めたらすごく意味があるなと感じました！

一日の歩数は少なかったが意識して歩く事は大切だと感じた。

毎日のコラムも楽しかったです。素敵な事業でした^^

普段、運動習慣がない方にはとても良い事業だと思いました。お疲れ様でした。

こういう事業は、持続的に進捗等を、メンバーと共有する中で交流も生まれ、とてもよい事業だと感じました

アプリが流行ってビックリしました！凄いい企画だったと思います！

仕事中スマートフォンやアップルウォッチなどをもち歩けないので、正確な数字は出せず、すみません。

とてもいい事業でした。

歩くというのを意識するようになりました！

特にありません

ただ、アプリをダウンロードさせて、コラムを流すだけでは動機づけとして弱かったと思う。最初の案内に何も記載がなかったので、ランキングにすることや最後にデータを集めると言うことがわからなかった。チームが1ヶ月続けたのは凄いと思うが、コラムをラインに機械的に流すだけでは面倒で読まない。また、事業の初めにアプリをダウンロードするよう連絡しても良かったと思う。

ありがとうございました。仕事柄、立ちっぱなしで、家に帰るとすぐ寝てしまうので、なかなか運動することがなく、運動不足なのは実感しています。歩くことの大切さを改めて考えました。なるべく運動をして、体を大切にしたいです。