

2025 年 Well-being 研修 ウォーキングイベント アンケート・レポート

2025 年 11 月企業活力研究会
(11 月 7 日時点の回答)

社員数		アンケート回答		アプリ登録	
130	井手塾	9	6.9%	20	15%
17	宇喜世	2	11.8%	4	24%
3	越後高田晩成舎	2	66.7%	2	67%
5	MTO	0	0.0%	0	0%
12	大島自動車販売	7	58.3%	8	73%
4	大島ホケン	4	100.0%	4	100%
166	くびき野ライフスタイル研究所	53	31.9%	80	48%
8	越の国	4	50.0%	5	63%
7	ジェイズ・クリエイション	2	28.6%	7	100%
43	上越タイムス社	5	11.6%	5	12%
27	パーツプロダクション	2	7.4%	9	33%
35	まるごとメディア新潟	1	2.9%	2	6%
470	みんなでいきる	33	7.0%	14	3%
2	武蔵野酒造	0	0.0%	1	50%
5	ランドスタッフ	2	40.0%	3	50%
1	リフォーム 1 1 9	1	100.0%	2	100%
935	計	127	13.6%	166	18%
	2024年	431	29.9		
	2023年	543	56.74%		

構成

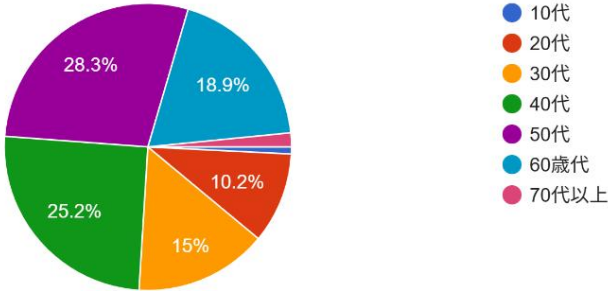
- p.1～3 アンケート回答（グラフ）
- p.4～5 年代別分析
- p.5 意見等記述回答

総括

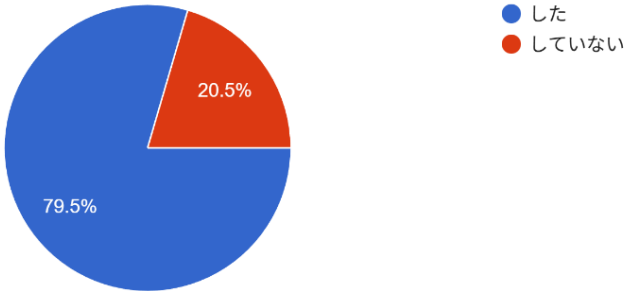
- 受講者の傾向：
 - ・若年層 10 代～30 半ばの参加が少ない。（元々従業員数が少ない？）
→他の研修も同様の傾向
- 運動の習慣：
 - ・若年層は運動をしていない傾向
 - ・30～60 代（50 代除く）の運動していない割合は 20～30%。
 - ・50 代は回答数多く、運動意識（危機意識か？）高いとみられる。
- 運動継続の意欲（本研修の狙い）
 - ・どの年代も継続意欲は高い。
- アプリ・ウォーキングイベントの実施：
 - ・おおむね好評。「楽しく参加できた」
 - ・歩数管理・ランキングがモチベーションに
 - ・1 割程度の人がアプリを知らず。
- 運動イベントのアイデア：
 - 若年層：会社対抗球技大会、
 - 全対象：ウォーキング、筋トレ、ヨガ、ス

年代
127 件の回答

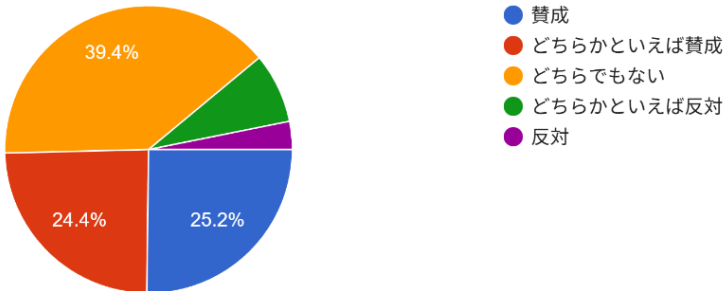
年代	回答数
10 代	1
20 代	12
30 代	19
40 代	31
50 代	36
60 代	22
70 代	2



研修動画を視聴しましたか
127 件の回答

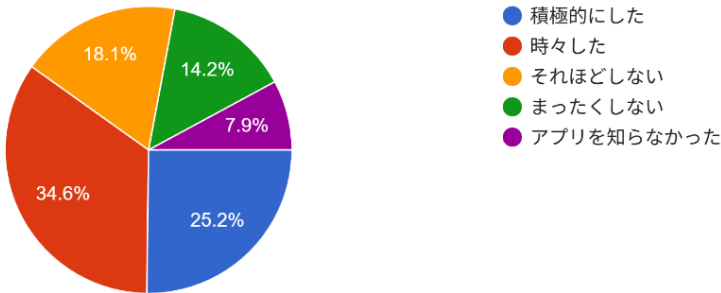


今回のウォーキングイベントについて、どのように思いますか
127 件の回答

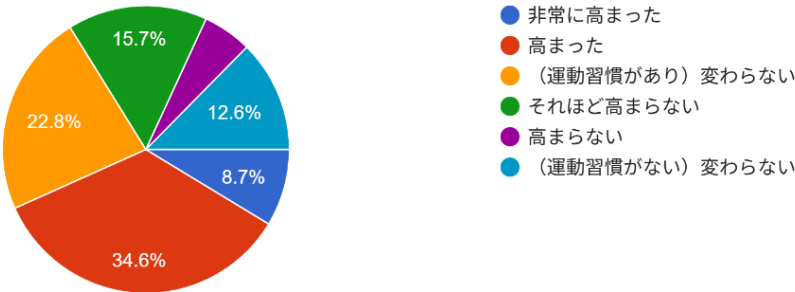


アプリの利用について

ウォーキングアプリは使用・確認しましたか
127 件の回答

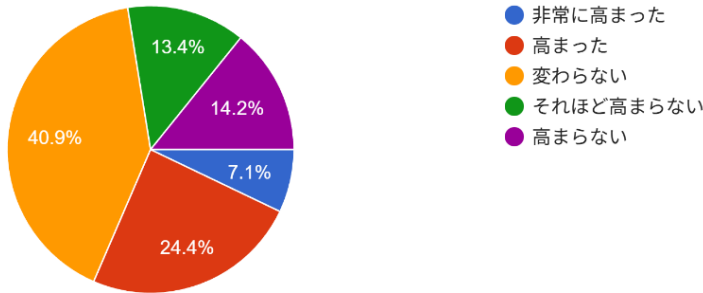


アプリの利用でウォーキングの意欲は高まりましたか
127 件の回答

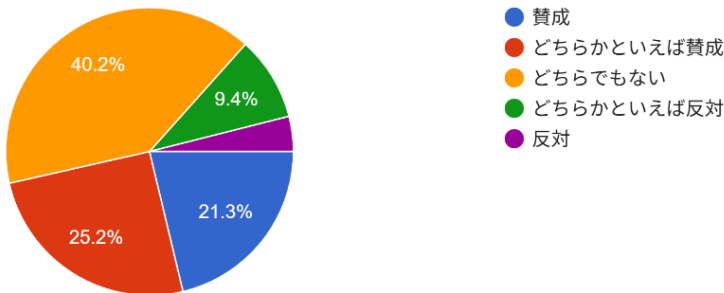


アプリの効果あり 43%

会社対抗のウォーキングイベントで参加意欲は高まりましたか
127 件の回答

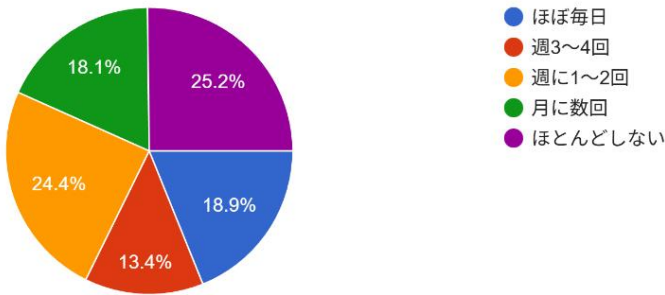


このような取組みを会社の福利厚生として恒例にすることについてはどう考えますか
127 件の回答

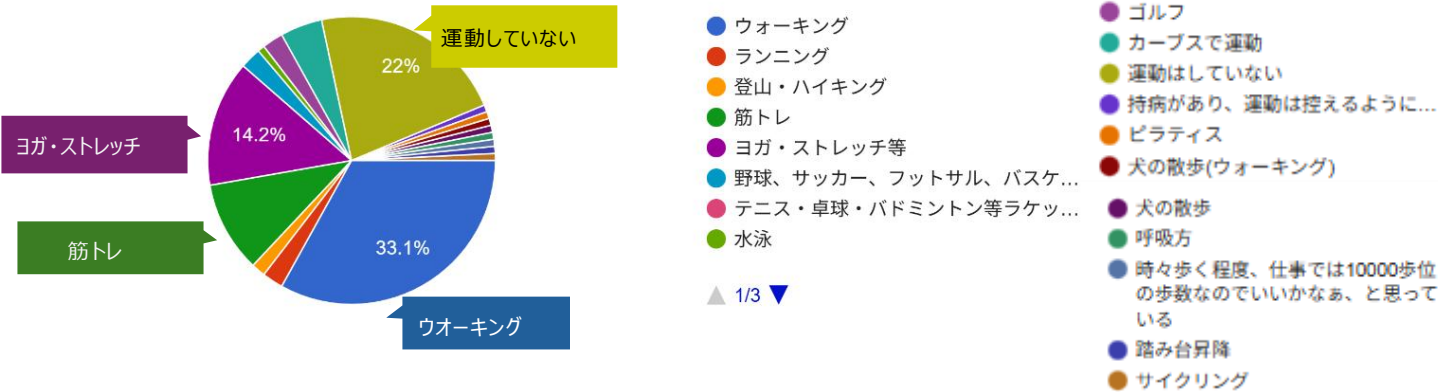


運動習慣について

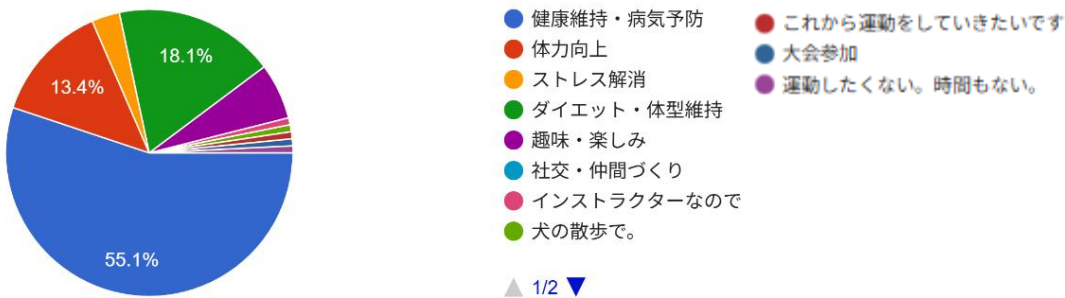
現在の運動習慣について
127 件の回答



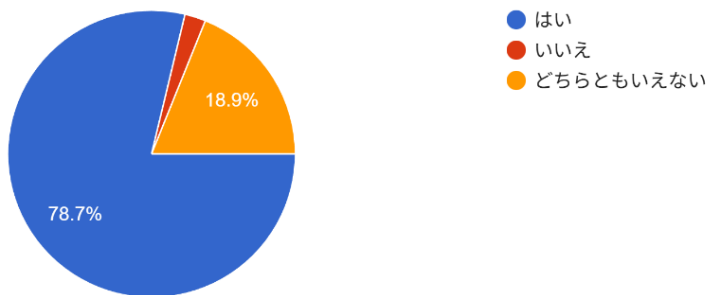
どのような運動を習慣にしていますか（一つ選択）
127 件の回答



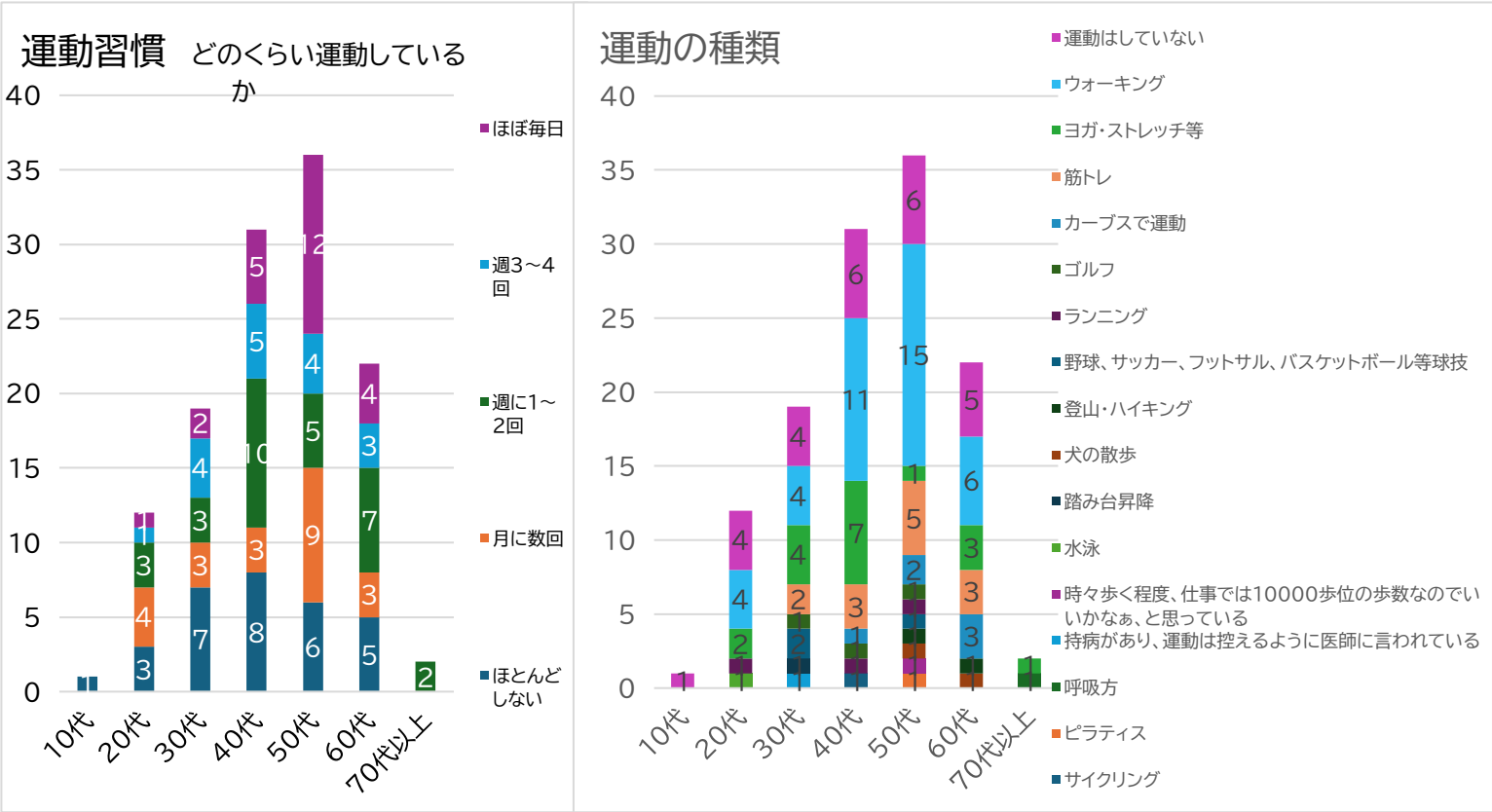
運動の一番の目的は何ですか
127 件の回答



今後も運動を継続していきますか
127 件の回答



年代別分析

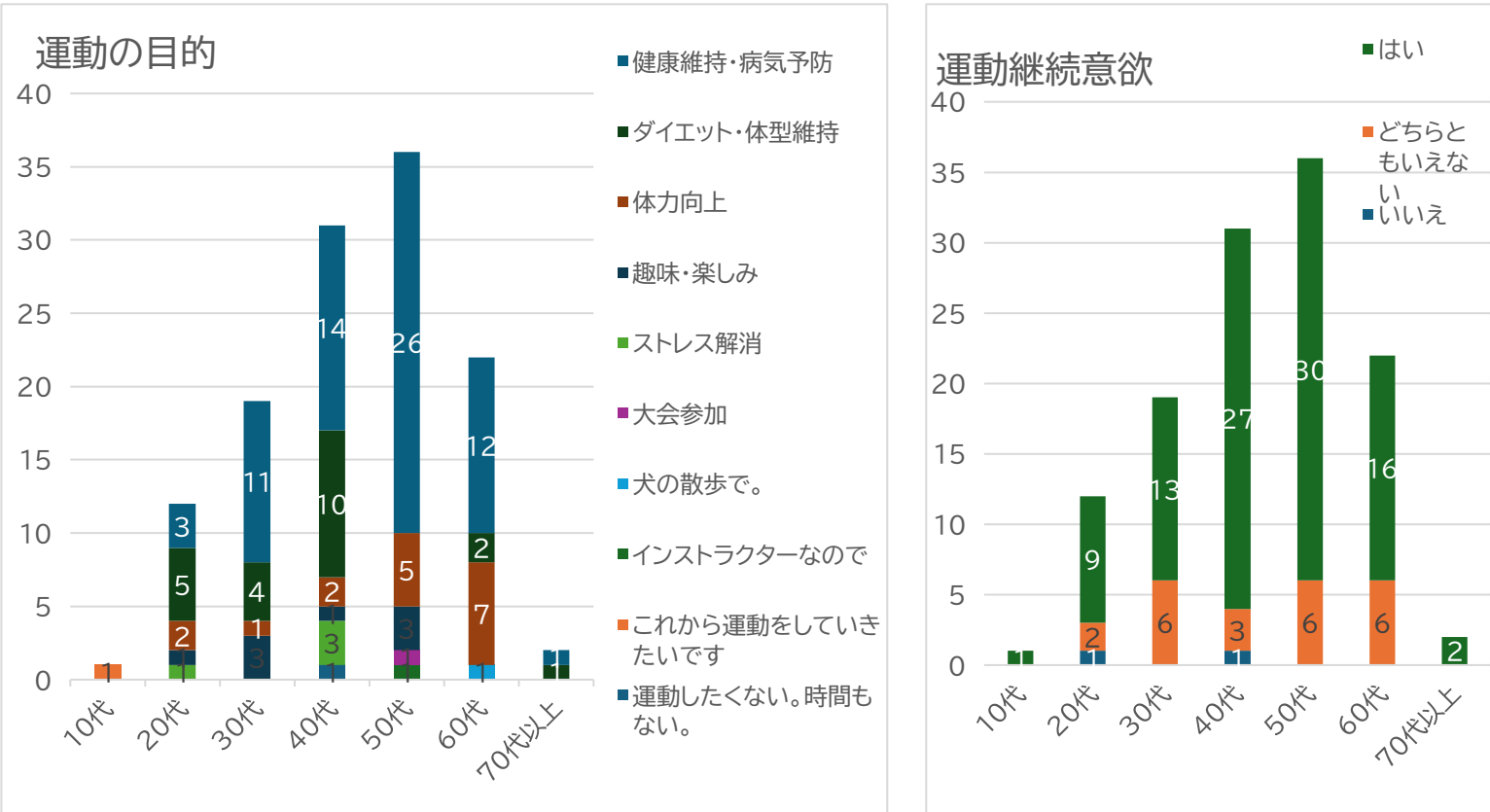


【運動習慣】傾向：50・60代は「ほぼ毎日運動する」が多い。若年層は「ほとんどしない」が目立つ（回答数少ない）。

30～60代（50代除く）の運動していない割合は20～30%。

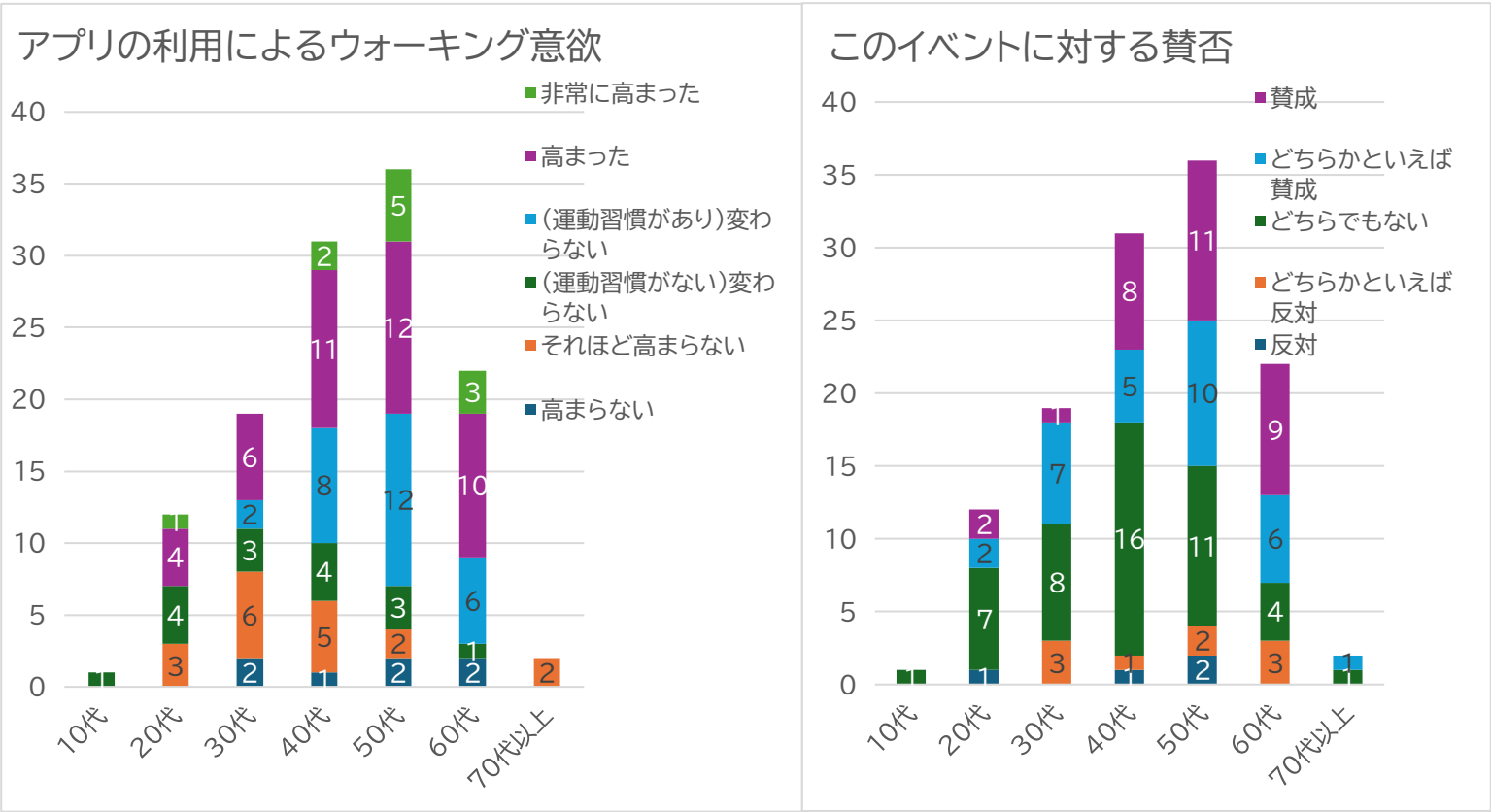
【運動の種類】傾向：全年代でウォーキングが最多。前年代で行っている運動は、ヨガ・ストレッチ。

40代・50代は筋トレ、若年層はゴルフ・ランニング・球技を。



【運動の目的】傾向：全年代で「健康維持・病気予防」が最多。20代は「ダイエット」、50代以上は「体力向上」が多い。

【継続意欲】傾向：全年代で継続が多数。特に 40 代・50 代は継続意欲が高い。



【アプリによるウォーキング意欲】傾向：どの年代も「高まった」数が最多。運動習慣がある人はアプリの利用前後で意欲の変化はない。若年層は運動習慣がなく、また、運動の意欲は低め。

【イベントへの賛否】傾向：賛同する意見が多い。

以下は、記述回答から（copilot 分析）

■ ウォーキング以外の運動系研修のアイデア

筋トレ（3 件） / ストレッチ(腰痛予防)（2 件） / スクワット（1 件） / 会社対抗球技大会（1 件）

デスクワーカー向け：その場でできる運動、 全対象：ヨガ、太極拳、ラジオ体操、

■ 意見・質問

・ 感情傾向の分布

ポジティブ：イベントや動画が分かりやすく、楽しかったという声が多い

ネガティブ：時間確保の難しさ、アプリ設定の手間、スマホ制約への不満

中立：改善提案や事実報告が中心

・ 傾向

ポジティブ面：「楽しく参加できた」「一体感があった」「継続したい」という声。

アプリによる歩数管理やランキングがモチベーションに寄与

ネガティブ面：「時間が取れない」「スマホ制約」「設定が難しい」「バッテリー問題」。

職種による参加ハードル（介護職など）

・ 意見で書かれた示唆

継続支援策：年 1 回ではなく、短いスパンでイベントを実施。アプリ以外の記録手段（紙・ブラウザ入力）を併用。

ハードル低減：設定サポートの簡略化、バッテリー消費対策、業務中スマホ不可職種への代替策（歩数計貸与等）

モチベーション強化：チーム対抗やランキング継続。「動画＋ポイント解説」で正しい歩き方を浸透
車通勤の補助だけでなく、自転車歩き通勤の人への健康手当