

令和7年度 運動習慣定着実証事業 実績レポート

ReBOOT OKINAWA

ウォークチャレンジ

2025

体も、習慣も、再起動。

— 沖縄県民の運動習慣定着を目指した3か月間の挑戦 —

事業のビジョン

なぜ、今「運動習慣」なのか



取組の概況

『ReBOOT OKINAWAウォークチャレンジ2025』と題し、3か月間にわたるオンラインウォーキングイベントを実施しました。

本イベントは長期間の実施となることから、途中参加のハードルを下げることを目的に、イベント期間を「1stステージ」「2ndステージ」の2段階に分けてイベントを設計・運営しました。

沖縄県では、働き盛り世代を中心に生活習慣病のリスクが高まっています。本事業は、運動を「イベント」から「習慣」へと転換することを目的に実施しました。

目的

生活習慣病の予防・改善に資する、沖縄県民の運動習慣の獲得と定着

対象

健康無関心層・運動習慣のない層を含む全県民

アプローチ

企業・団体を巻き込んだ継続型ウォーキングイベントの実証

イベントの仕組み

オンラインウォーキングイベント：参加の流れ



- ✓ 全国の自治体で導入実績のあるアプリを活用してイベントを実施
- ✓ 既存ユーザーは追加設定なしで参加可能
- ✓ 新規参加者は、本イベントを契機に歩数計測の習慣化につながる設計

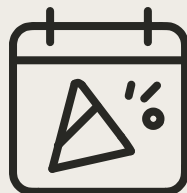
広報・周知の取り組み

多層的なアプローチで参加者を掘り起こす



Web・SNS広報

公式Webサイト・SNSを通じた継続的な情報発信。アプリのダウンロード促進と参加ハードルの低減を図りました。



市町村連携

市町村主催の健康づくりイベントでの周知活動。地域に根ざした草の根的なリーチを実現しました。
(名護市・あけみおウオーク)



企業・経済団体への働きかけ

健康経営の文脈で企業・経済団体へ直接アプローチ。グループ参加の促進により組織的な巻き込みに成功しました。

成果目標・事業規模

総参加者数 1,051人 が踏み出した一歩

1,051

総参加者数

1stステージエントリー：777人
2ndステージエントリー：746人

※ 両ステージに参加した者と、いずれか一方にのみ参加した者がおり、重複を除いたユニークユーザー数が1,051人

127

参加企業・団体数

目標 **80** 団体を
大幅超過達成

3ヶ月

実施期間

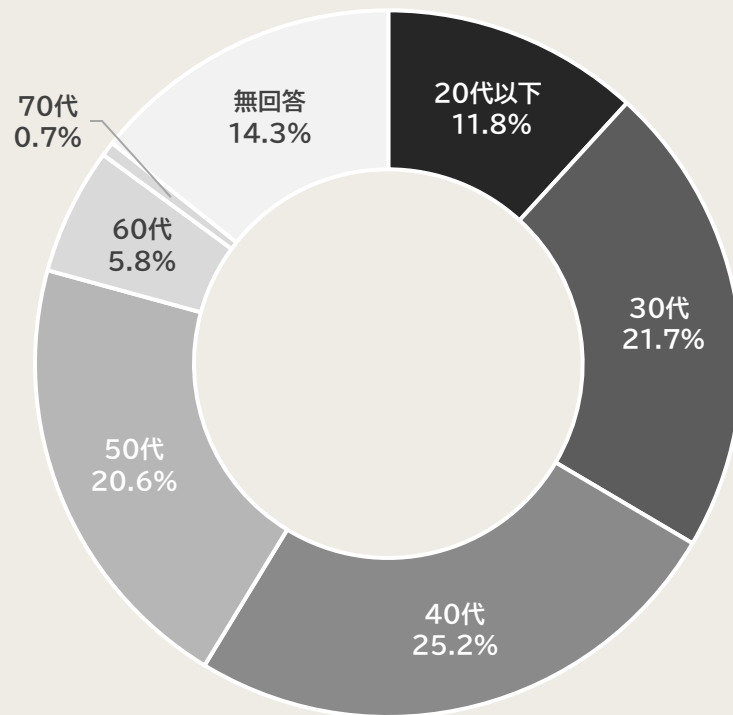
習慣化を見据えた継続型イベント

📄 参加企業・団体数は成果目標(80団体以上)に対し、約127団体と **目標比159%を達成** しました。
企業・経済団体への積極的な周知・広報(メールやチラシ郵送・コールでの案内実施)が奏功しました。

参加者の熱量

どのような人たちが動いたのか

■ 年代別構成



年代別では、40代(25.2%)、30代(21.7%)、50代(20.6%)の順となりました。特に、生活習慣病リスクが高まり始める40代や、将来的な予防の観点で運動習慣の定着が望まれる30代の参加が多かった点は、本事業の目的に照らしても評価できる結果でした。

■ 男女比・参加スタイル

女性 41.8%

男性 32.6%、性別未設定 25.6%
女性の参加割合が高い結果であった

企業・団体参加 76.3%

グループ参加 6.3%
企業・団体単位での組織的参加により職場への波及も実現

個人参加 17.4%

個人でも気軽に参加できるハードルの低さが奏功

成果目標・行動変容

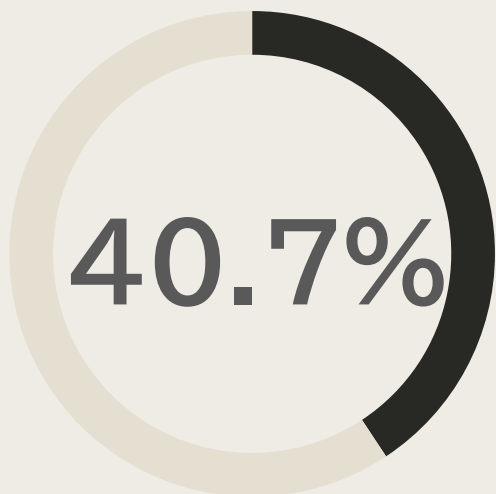
実証された「行動の変容」

「運動習慣がある」と回答した者の割合

※ 本分析では、「週3回以上(1回30分程度以上)の運動を行っている者」を“運動習慣あり”と定義した。

■ 事前アンケート

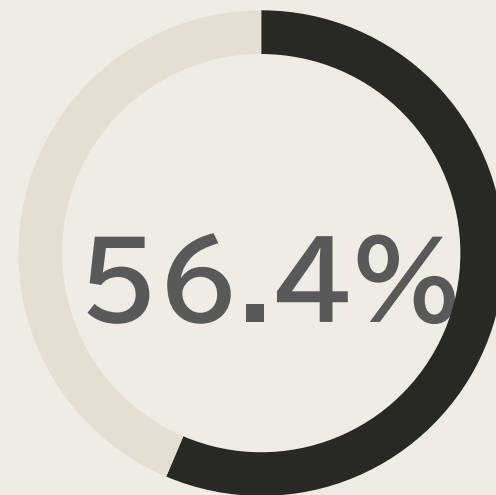
回答者:236人中、96人が「運動習慣あり」と回答



15.7ポイント
増加

■ 事後アンケート

回答者:282人中、159人が「運動習慣あり」と回答

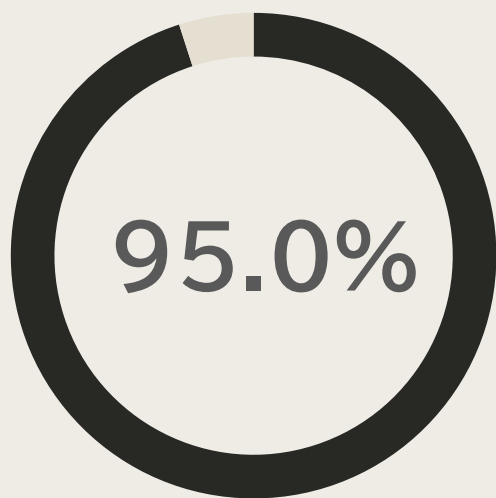


事前調査では運動習慣がある者は40.7%であったのに対し、事後調査では56.4%となり、**15.7ポイント**増加した。

※ 事前・事後調査は完全な同一回答者ではないため、単純比較である点に留意が必要である。

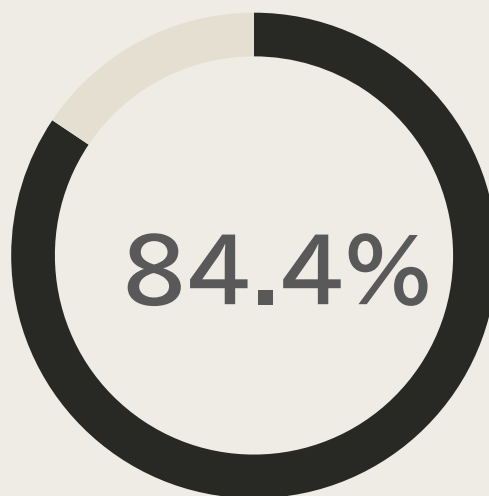
運動習慣への一歩と健康意識の高まり

どんな「意識の変容」をもらったのか



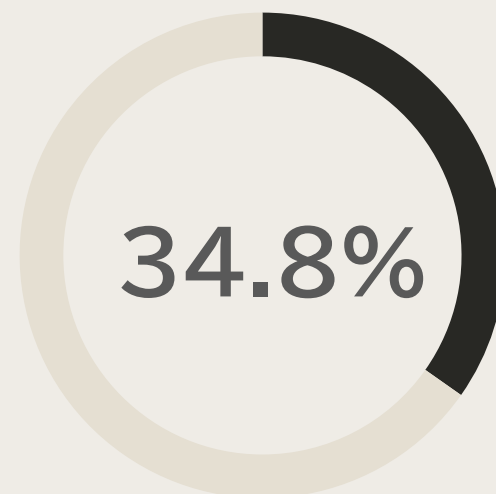
習慣化への意向

イベント終了後もウォーキングを「ぜひ続けたい」「できれば続けたい」と回答



運動の重要性に対する認識

運動は自分の健康に重要であると思う気持ちの変化について、「強くそう思う」「ややそう思う」と回答

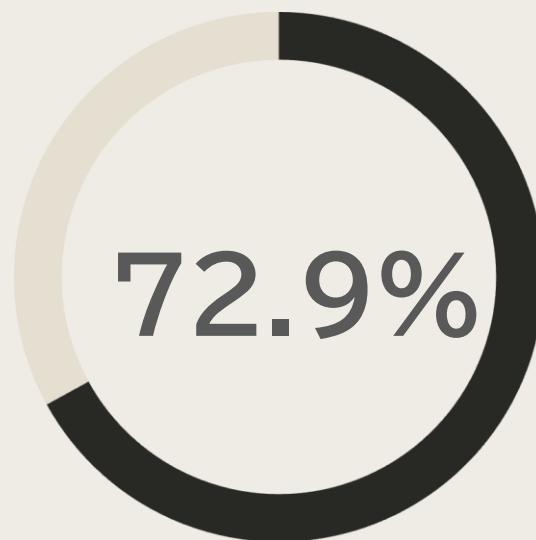


健康状態の変化

イベント参加による健康状態の変化に対し、「改善した」と回答

健康経営への寄与

職場が変わる、組織が動く



機運の高まり

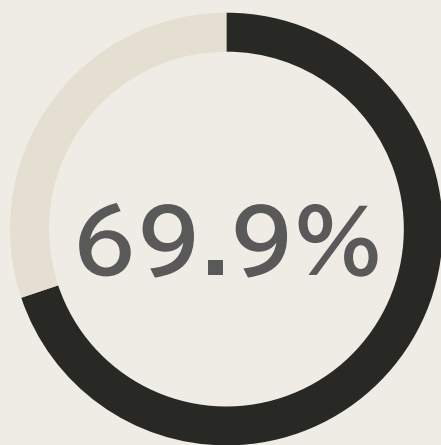
参加団体の72.9%が「職場内の健康づくりの機運が高まった」と回答

参加企業担当者の声

- ✓ イベントによって声掛けが増え、他係との交流の話題にもなって、コミュニケーションが増えた。
- ✓ 所内のコミュニケーションが円滑になり、生産性にもプラスの効果があった
- ✓ プライベートでも意欲的にウォーキングを取り入れて取り組む職員やウォークチャレンジを通した職員同士のコミュニケーションの向上が見られた。また、職員朝礼時にラジオ体操を導入するきっかけともなった。

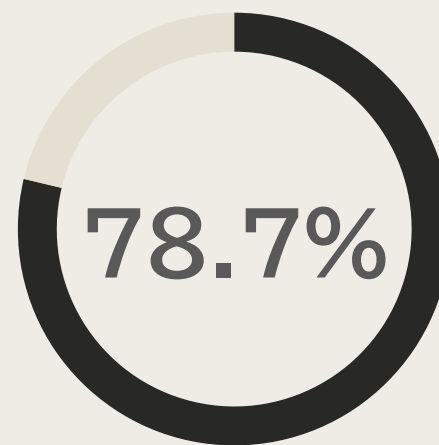
総合評価

歩行機会と参加者満足度が示す事業の成果



歩く機会の増加

イベント参加によって歩く機会が「増えた」と回答



満足度

イベントの満足度について「非常により」「まあまあよい」と回答

まとめ

ReBOOT OKINAWA ウォークチャレンジの成果

成果のハイライト

- ・ 参加企業・団体数:目標比**159%**(約127団体)
- ・ 総参加者数:**1,051**名が3か月間チャレンジ
- ・ 日常行動の変容:**15.7**ポイント増加
- ・ 職場の健康機運:**72.9%**の団体で高まりを実感
- ・ 総合満足度:**78.7%**が高評価

次年度に向けて

本実証事業で得られたエビデンスをもとに、行政・企業・地域が一体となった持続可能な運動習慣定着モデルの構築を目指します。

→ 県施策と連動した継続的な運動促進プログラムの展開(行政)

→ 健康経営推進企業との継続的パートナーシップの構築(企業)

→ 市町村イベントとの連携および参加インセンティブの強化(地域)

参考資料

参加企業・企業協賛一覧

■ 参加企業 (五十音順)

(公財)沖縄県保健医療福祉事業団

グリーンフィールド沖縄 株式会社

伊平屋村役場

一般社団法人OCFS

沖縄ツーリスト株式会社

沖縄県花卉園芸農業協同組合

沖縄県中部保健所

沖縄県八重山保健所

沖縄港運株式会社

株式会社FUNIT.

株式会社エマエンタープライズ

株式会社ビジョンプロジェクト

株式会社プロトソリューション

株式会社ハウオン

株式会社沖縄ビジネスセンター

株式会社丸内

株式会社宜野湾電設

株式会社日進商会

株式会社北勝建設

丸久電設有限会社

金武町役場

光文堂ロジスティクス株式会社

公益財団法人沖縄県建設技術センター

社会医療法人友愛会 豊見城中央病院

社会医療法人友愛会 友愛医療センター

社会福祉法人 ハイジ福祉会 グリーンホーム

社会福祉法人名護学院

森永乳業九州(株)

那覇鋼材株式会社

内閣府沖縄総合事務局

八重山港運株式会社

有限会社クイック

有限会社丸正ビジネスサービス

琉球ステイONE壺

参考資料

参加企業・企業協賛一覧

■ 企業協賛一覧

社名	品名	数量
明治安田生命	ヘッドマッサージ	2
	骨伝導イヤホン	2
	血圧計	2
	体組成計	2
	マッサージガン	2
	足裏マッサージ機	2
	リカバリーケアローラー	2
ミズノ	バランスボール	2
	ショルダーポーチ	2
	ナップザック	5
	スポーツタオル	5
森永乳業	ミルク生活スティックタイプ×10本	12
サントリー	胡麻麦茶350ml×24本	6
	伊右衛門 特茶500ml×24本	5
	特水 600ml×24本	5
	特茶 ジャスミン500ml×24本	7

社名	品名	数量
大塚製薬	ボディメンテ ドリンク500ml×24本	5
アサヒオリオン	PLUSカルピス 免疫サポート200ml×30本	5
明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア風味(200ml)×24本	4
	ヴァーム ウォーター レモン風味(500ml)×24本	6
沖縄ヤクルト	きになる野菜200ml×14本	7