

2025 いながわ100万歩チャレンジ結果報告

I 参加者について

① 参加数 315名

9回開催中、複数回参加 248名（78.7%）

初回参加者 67名（21.3%）

複数回参加と初回参加の比率は約4：1でした。

② 年代別、性別

	男	女	合計
20歳代	0	4	4
30歳代	2	6	8
40歳代	7	19	26
60～64歳	10	20	30
65～69歳	14	18	32
70～74歳	18	23	41
75～79歳	34	37	71
80～84歳	27	24	51
85～89歳	33	17	50
90歳以上	2	0	2
合計	147	168	315

20歳代～90歳代の幅広い年代の方にご参加いただいています。

今年の最年少は23歳 最高齢は92歳の方でした。

男女比は、全体数で見ると若干、女性が多いですが、100万歩・75万歩の負荷が多いコースは男性が多く、また、75歳以上の世代では男性が多くなっています。

III 体力測定

今年で3回目の実施になります。

参加者の利便性向上のため、今年は日生住民センターやイナホールなどお住いの近くで実施しました。

場所	2025 参加数	2024 参加数	2023 参加数
オープニングイベント	実施なし	43	0
保健センター	実施なし	8	0
スポーツセンター	31	40	66
イナホール	7	実施なし	実施なし
日生住民センター	2	実施なし	実施なし
B&G 海洋センター	5	5	0
合計	45	96	66

体力測定では、以下の5項目を測定しています。

- ① 握力左右測定 → 筋力
- ② イス立ち上がり → 下肢の筋力
- ③ 長座体前屈 → 柔軟性
- ④ 開眼片脚立ち 左右測定 → 平衡性バランス
- ⑤ 棒反応 → 敏捷性

こんなことが
わかります!!



参加者数は少ないのですが、チャレンジ前後で参加された方は 18 名。

各測定項目 チャレンジ後の方が向上しており、日々の運動習慣が継続されたことによる効果は感じられます。また、参加感想も「とてもよかった」「よかった」が多く、満足度も高くなっています。

ご自身の体力を確認する機会になりますので、次回チャレンジでは、ぜひ、体力測定にもご参加ください。

IV 2025チャレンジ集計

	参加数	報告数		報告率 (%)	達成率 (%)
		報告数	達成数		
50万歩	158	150	127	94.9	80.4
75万歩	68	66	55	97.1	80.9
100万歩	64	59	57	92.2	89.1
体操コース	25	24	23	96.0	92.0
計	315	299	262	94.9	83.2

報告率・・・各コースの報告数／参加者数（小数点4位を四捨五入）×100

達成率・・・各コースの達成数／参加者数（小数点4位を四捨五入）×100

V 過去のチャレンジ報告と比較

	参加者数	報告数	報告率	達成数	達成率
2017年度	460	331	72.0	213	46.3
2018年度	390	308	79.0	251	64.4
2019年度	310	259	83.5	212	68.4
2020年度	388	368	94.8	277	71.4
2021年度	418	382	91.4	289	69.1
2022年度	484	432	89.3	339	70.0
2023年度	442	398	90.0	303	68.6
2024年度	352	316	89.8	252	71.6
2025年度	315 (8/9)	299 (8/9)	94.9 (1/9)	262 (5/9)	83.2 (1/9)

参加者数は9回開催中8番目となる315名でしたが、ご自分の目標達成可否にかかわらず、報告までしていただいた報告率が過去最高となっています。真摯に取り組んでいただけているご様子がうかがえます。

また、目標達成率も過去最高となっており、無理なく目標設定していただけているご様子がうかがえます。

VI デジタル化への取り組みについて

現在、国では「デジタル庁」を中心にデジタル化への取り組みを進めています。100万歩チャレンジでも環境保護や経費スリム化などの観点もありデジタル化への取り組みを進めています。2023年度より電子申請システム（logo フォーム）を利用し参加申込や結果報告を受付始めましたが、今年度はチャレンジ期間中のイベント参加申込なども始めました。

2025年度の電子申請システム（logo フォーム）の利用状況は以下のとおりです。

2025年度

参加申込 315名	紙媒体申込 152件	電子申請申込 163件
結果報告 314件	紙媒体報告 160件	電子申請フォーム報告 139件

（令和8年2月6日現在）

利用者の方からは、「受付期間中であれば昼夜問わず自分のタイミングで送信できる。紙を探したりする手間やチャレンジ期間中の紙媒体の保管が不要で便利」とのご意見をいただいています。しかし、「受付ができていないのか不安や、特に結果報告の際の達成賞引換券が届かない」とのお問い合わせもいただきました。**電子申請の場合は、送信いただいたアドレスに送信完了メールを送信しております。ご確認ください。**

また、電子申請について「スマホ」を持っていない人には不親切だというご意見もありました。参加者のほとんどの方がスマホをお持ちですが、それでも紙媒体での申請が半数程度はあるということは、ツールの整備とあわせて利用支援の必要性も感じられるところです。100万歩チャレンジでは、次年度も紙媒体での申請と電磁申請を併用していく予定です。