

令和4年3月実施 K K R 健幸ポイントに関する アンケート集計結果について

令和4年6月10日
国家公務員共済組合連合会

アンケート実施概要

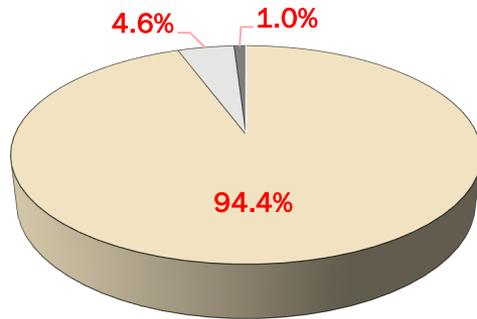
- 令和4年3月1日から15日まで健康増進支援事業（KKR健幸ポイント）で使用しているアプリを活用して、同事業に参加登録している者を対象として実施。
- 回答者総数：1,617名（回答率：10.1%※）

（ うち、男性 1,043名
女性 574名 ）

※ 令和4年3月31日時点の事業参加者数：15,983名

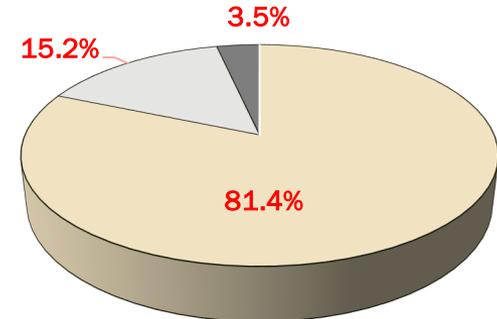
■ 1 「本事業に対する気持ち」についてお聞きします①

(ア) 歩くことでポイントがもらえることが魅力的



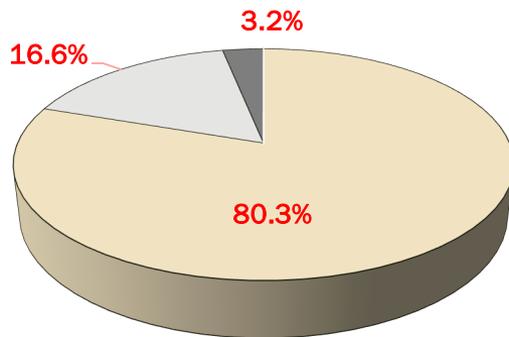
□[*:1]あてはまる □[*:2]どちらともいえない
■[*:3]あてはまらない

(イ) 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的



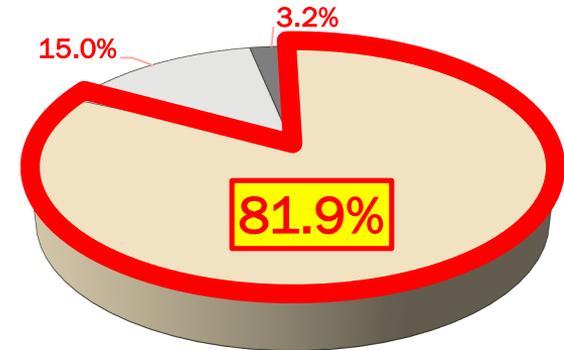
□[*:1]あてはまる □[*:2]どちらともいえない
■[*:3]あてはまらない

(ウ) 歩数イベントが魅力的



□[*:1]あてはまる □[*:2]どちらともいえない
■[*:3]あてはまらない

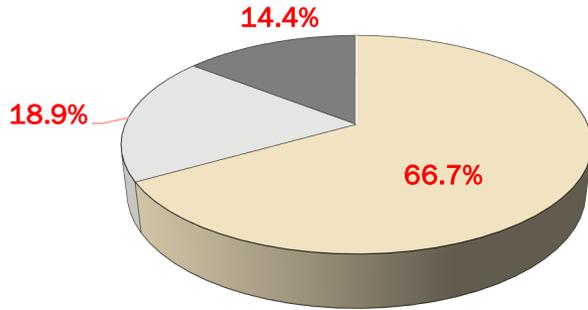
(エ) 健康づくりを開始または継続するきっかけになる



□[*:1]あてはまる □[*:2]どちらともいえない
■[*:3]あてはまらない

■ 1 「本事業に対する気持ち」についてお聞きします②

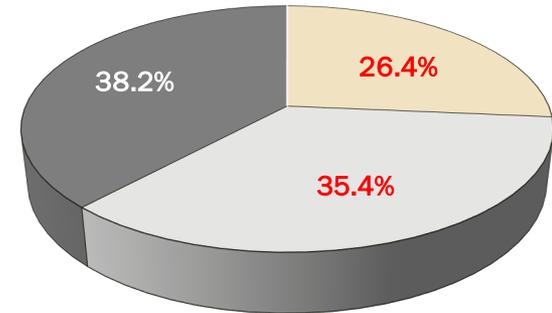
(オ) 最近、体形（肥満やメタボも含む）が気になって
いるため改善したい



- [*:1]あてはまる
- [*:3]あてはまらない

□[*:2]どちらともいえない

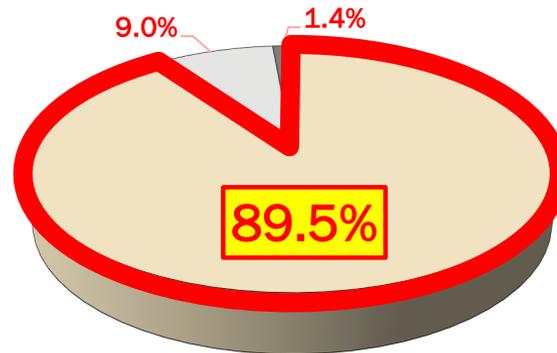
(カ) 周りの職員が参加しているならば参加する気持ちに
なれる



- [*:1]あてはまる
- [*:3]あてはまらない

□[*:2]どちらともいえない

(キ) 職場が職員の健康づくりを支援することは良いこと

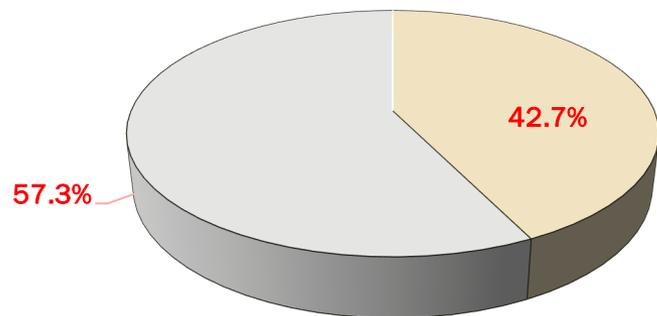


- [*:1]あてはまる
- [*:3]あてはまらない

□[*:2]どちらともいえない

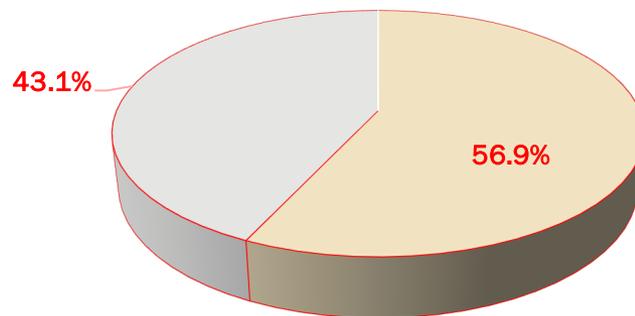
■ 2 「あなたの運動（スポーツ）の実施状況」について お聞きします①

(ア) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している



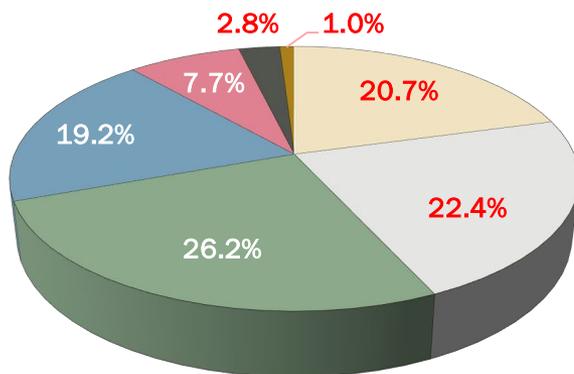
□[*:1]はい □[*:2]いいえ

(イ) 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している



□[*:1]はい □[*:2]いいえ

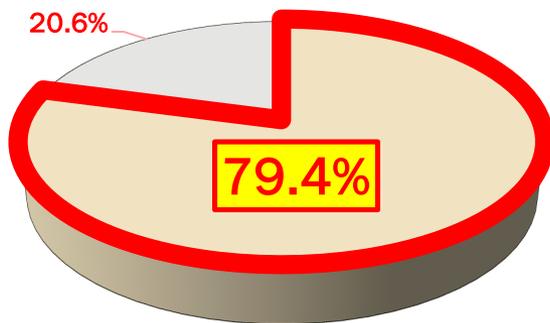
(ウ) あなたの日常的な1日の歩数はどれくらいですか



□[*:1]10000歩以上 □[*:2]8000歩～10000歩 □[*:3]6000歩～8000歩 □[*:4]4000歩～6000歩
 □[*:5]2000歩～4000歩 □[*:6]2000歩未満 □[*:7]わからない

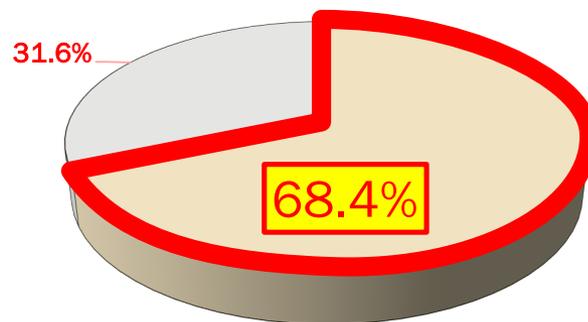
■ 2 「あなたの運動（スポーツ）の実施状況」について お聞きします②

(工) あなたは本事業に参加されてから歩くことを意識されるようになりましたか



[*:1]はい [*:2]いいえ

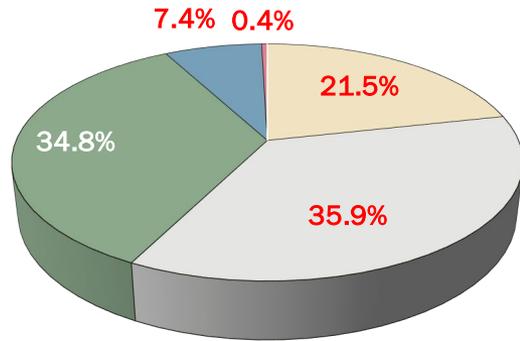
(オ) あなたはご自身の感覚として本事業に参加されてから日常的な1日の歩数が増加したと思われませんか



[*:1]はい [*:2]いいえ

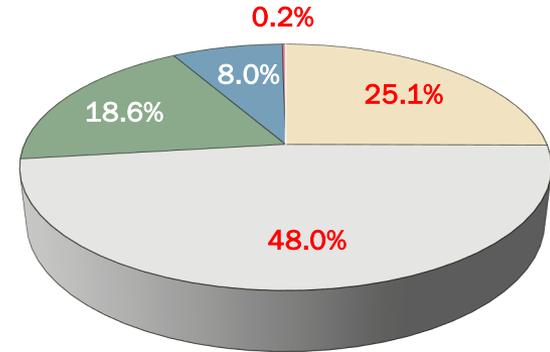
■ 3 「あなたの健康」についてお聞きします

(ア) 普段のあなたの健康状態はどうか



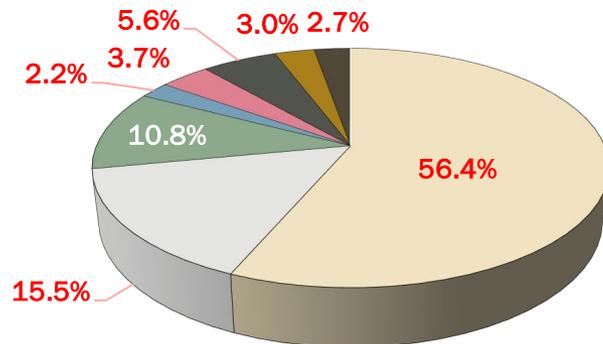
- [*:1]よい
- [*:2]まあよい
- [*:3]ふつう
- [*:4]あまりよくない
- [*:5]よくない

(イ) あなたは普段、健康的な食事をすることを心がけていますか



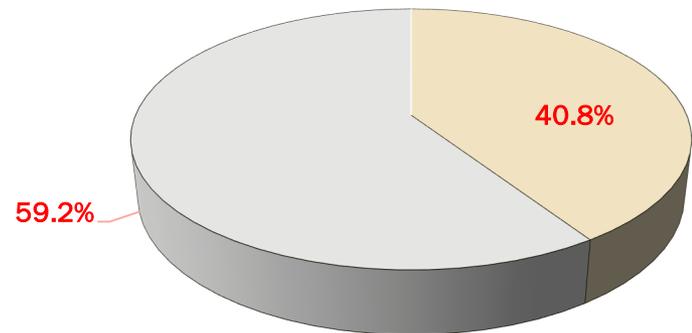
- [*:1]心がけている
- [*:2]やや心がけている
- [*:3]どちらともいえない
- [*:4]あまり心がけていない
- [*:5]心がけていない

(ウ) あなたの普段の体重測定の頻度はどのくらいですか



- [*:1]週1回以上
- [*:2]月に2、3回程度
- [*:3]月に1回程度
- [*:4]2カ月に1回程度
- [*:5]3カ月に1回程度
- [*:6]半年に1回程度
- [*:7]1年に1回程度
- [*:8]測定していない

(エ) あなたの普段の体重測定の頻度は本事業に参加されてから増加したと思われませんか

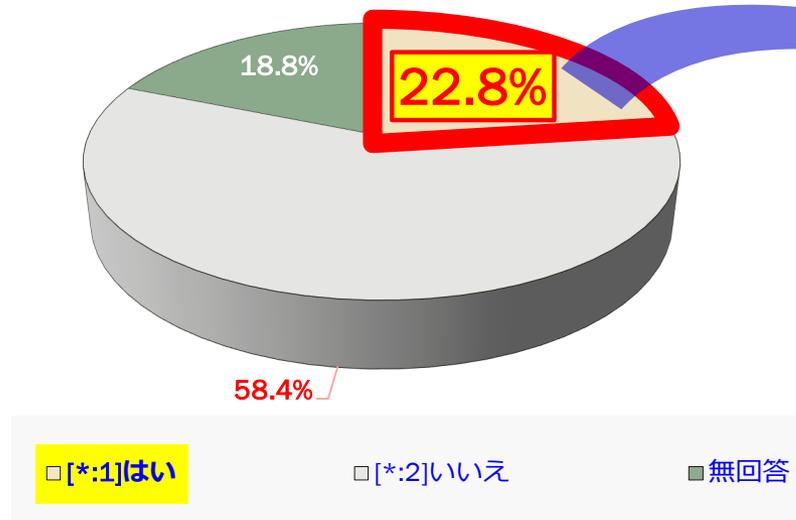


- [*:1]はい
- [*:2]いいえ

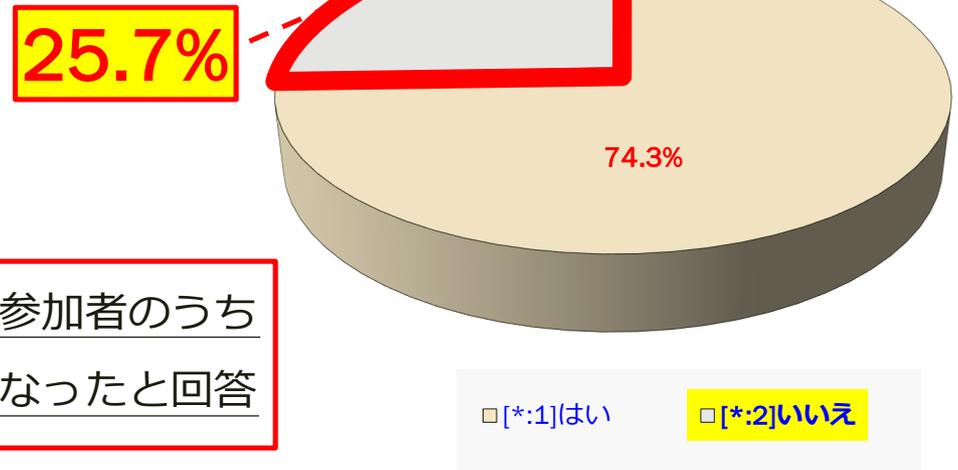
■ 4 「特定保健指導」についてお伺いします

(ア) あなたは本事業に参加される以前は「特定保健指導」対象者でしたか

※ 40歳未満の者は「無回答」者として集計



(イ) 上記の質問に「1. はい」とお答えになられた方（全体の22.8%）にお伺いします
現在は「特定保健指導」対象者ですか



当初「特定保健指導」対象者であった参加者のうち
4分の1強の方が約半年で、**対象外**になったと回答

- 5 バーチャルウォーキングイベントに関して何かご希望がございましたらご入力ください【フリー記述】

《回答（抜粋）》

- ✓ イベントの開催頻度を高めてほしい
- ✓ （合計歩数設定の）ハードルが高い
- ✓ 日本国内のイベントを企画してほしい
- ✓ 参加方法がよくわからなかった
- ✓ もう少し写真が見れたほうがいい
- ✓ 不正歩数登録の防止をすべき
- ✓ チェックポイントごとにポイント付与をしてほしい
- ✓ 歩数がうまくカウントされなかった
- ✓ 期間中目標合計歩数クリアに対する賞品の当選確率を上げてほしい

■ 6 (クーポン) 抽選会に関してご希望がございましたら
ご入力ください【フリー記述】

《回答(抜粋)》

- ✓ 美容や健康に役立つものがもらえるとうれしい
- ✓ 単価を下げてでも、当選者を増やしてほしい
- ✓ プレゼントを選べるようにしてほしい
- ✓ KKRの宿泊施設を利用することが難しいので、他の特典も用意してほしい
- ✓ KKRのご当地品が当たるようにしてほしい
- ✓ 商品の引換券やクオカード
- ✓ 4半期に1回開催してほしい
- ✓ 抽選ではなくみんなに当たるといい
- ✓ ポイントを達成したら希望の商品を選択できる制度がいい

- 7 その他、本事業に関するご希望等がございましたらご入力ください【フリー記述】

《回答（抜粋）》

- ✓ 沢山歩いて、健康管理をして、お得なクーポンがもらえる事はとても良いと思います
- ✓ 特定保健指導と連携して、今より楽しく少しでも痩せられると良い
- ✓ アプリの不具合が多い
- ✓ 健康維持のきっかけになるので、今後も続けて欲しい
- ✓ 健康に関するリアルイベントを開催してほしい
- ✓ 最初の設定がわかりにくい

■ 専門医からのコメント

※ 広報紙『KKR』第926号（令和4年6月10日発行）より

歩行運動は、穏やかな全身運動として健康増進に最も推奨されるものです。糖尿病やメタボリックシンドロームでは、肥満、とくに腹部の内臓脂肪が増加しインスリン抵抗性が悪化することが発症や悪化の契機となり、歩行運動などの有酸素運動が予防や治療に有効です。さらに、歩行運動は様々な病気の予防につながるということがわかっています。

東京都健康長寿医療センター研究所の研究グループが群馬県中之条町の65歳以上の全住民5,000人を対象に行った歩行と健康状態について20年間に及ぶ調査があります。調査の結果、1日5,000歩以上の歩行習慣により認知症、心臓病、脳卒中の予防につながることを実証されました。

7,000歩以上の歩行習慣では骨粗しょう症や骨折の予防に加え、一部のがんのリスクも減少が認められました。1日8,000歩以上の歩行習慣では、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの病気の予防効果があります。

共済の組合員やご家族の皆様は、KKR健幸ポイントを活用して是非日ごろから歩く習慣を身につけていただき、健康寿命を延ばして大いに人生をエンジョイしてください。



虎の門病院内分泌代謝科 森 保道 部長

【参考1】 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所「研究所ニュース」№265 

https://www.tmghig.jp/research/publication/news/pdf/rj_no265.pdf

【参考2】 スポーツ庁web広報マガジン「DEPORTARE（デポルターレ）」2018年3月15日 

<https://sports.go.jp/special/value-sports/10-minutes-for-prevention-of-disease.html>



以

上