

機密性 2 情報

**令和 5 年度末実施
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 6 年 7 月 1 日
国家公務員共済組合連合会**

● 参加登録者の状況

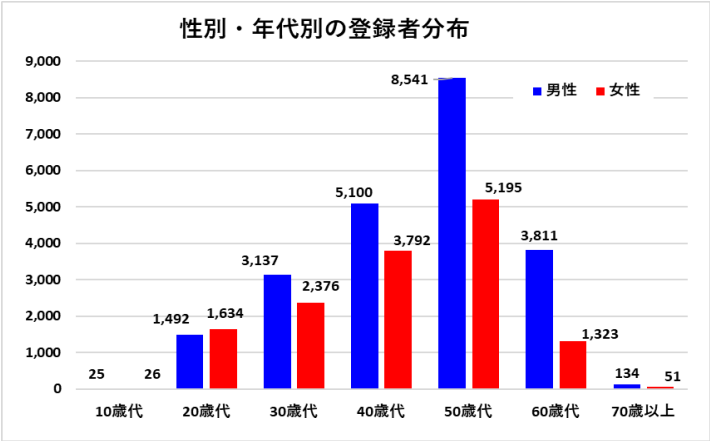
参加登録者数は、本年度アンケート終了時点(令和6年3月15日)で36,637人となっており、令和5年度末から9,993人の増加(+37.5%)となっています。

また、男性の参加が22,240人(+5,679人)で60.7%(▲1.5ポイント)、女性の参加が14,397人(+4,314人)で39.3%(+1.5ポイント)となっており、女性の構成割合が若干上がっています。

年代別にみると、50歳代が最も多く、続いて40歳代、30歳代、60歳代となっていますが、増加者数自体は、30歳代及び40歳代よりも60歳代のほうが上回っています。これは、参加者の年齢到達によることが主な要因と考えられます。

		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	R5	25 (0.1%)	1,492 (6.7%)	3,137 (14.1%)	5,100 (22.9%)	8,541 (38.4%)	3,811 (17.1%)	134 (0.6%)	22,240 (60.7%)
	R4	15 (0.1%)	1,181 (7.1%)	2,475 (15.0%)	4,186 (25.3%)	6,467 (39.1%)	2,180 (13.2%)	57 (0.4%)	16,561 (62.2%)
	増減	+10 (0.2%)	+311 (5.5%)	+662 (11.7%)	+914 (16.1%)	+2,074 (36.5%)	+1,631 (28.7%)	+77 (1.4%)	+5,679 (56.8%)
女性	R5	26 (0.2%)	1,634 (11.4%)	2,376 (16.5%)	3,792 (26.3%)	5,195 (36.1%)	1,323 (9.2%)	51 (0.4%)	14,397 (39.3%)
	R4	21 (0.2%)	1,231 (12.2%)	1,741 (17.3%)	2,894 (28.7%)	3,487 (34.6%)	680 (6.8%)	29 (0.3%)	10,083 (37.8%)
	増減	+5 (0.1%)	+403 (9.4%)	+635 (14.7%)	+898 (20.8%)	+1,708 (39.6%)	+643 (14.9%)	+22 (0.5%)	+4,314 (43.2%)
合計	R5	51 (0.1%)	3,126 (8.5%)	5,513 (15.1%)	8,892 (24.3%)	13,736 (37.5%)	5,134 (14.0%)	185 (0.5%)	36,637 (100.0%)
	R4	36 (0.1%)	2,412 (9.1%)	4,216 (15.8%)	7,080 (26.6%)	9,954 (37.4%)	2,860 (10.7%)	86 (0.3%)	26,644 (100.0%)
	増減	+15 (0.2%)	+714 (7.2%)	+1,297 (13.0%)	+1,812 (18.1%)	+3,782 (37.9%)	+2,274 (22.8%)	+99 (1.0%)	+9,993 (100.0%)

- (注) 1 かつ書きは、各年代別欄については各合計に対する構成割合、合計欄については性別の構成割合。
2 R5の各計数は、令和6年3月15日時点(アンケート終了時)登録者について、同年3月1日時点における年齢に基づいて集計。
3 R4の各計数は、令和5年3月31日時点登録者について、同年3月1日時点における年齢に基づいて集計。



● アンケート実施概要

本事業で使用しているアプリで保有するアンケート機能を活用し、令和6年2月15日から同年3月15日までの間で実施(任意回答)。

		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	R5	4 (0.1%)	122 (3.9%)	408 (13.0%)	758 (24.2%)	1,265 (40.3%)	569 (18.1%)	11 (0.4%)	3,137 (58.8%)
	R4	0 (0.0%)	102 (4.3%)	324 (13.8%)	650 (27.6%)	954 (40.5%)	317 (13.5%)	7 (0.3%)	2,354 (60.0%)
	増減	+4 (0.5%)	+20 (2.6%)	+84 (10.7%)	+108 (13.8%)	+311 (39.7%)	+252 (32.2%)	+4 (0.5%)	+783 (100.0%)
女性	R5	8 (0.4%)	165 (7.5%)	291 (13.2%)	568 (25.9%)	921 (41.9%)	239 (10.9%)	5 (0.2%)	2,197 (41.2%)
	R4	4 (0.3%)	119 (7.6%)	240 (15.3%)	446 (28.4%)	640 (4.7%)	120 (7.6%)	2 (0.1%)	1,571 (40.4%)
	増減	+4 (0.6%)	+46 (7.4%)	+51 (8.2%)	+122 (19.5%)	+281 (44.9%)	+119 (19.0%)	+3 (0.5%)	+626 (100.0%)
合計	R5	12 (0.2%)	287 (5.4%)	699 (13.1%)	1,326 (24.9%)	2,186 (41.0%)	808 (15.1%)	16 (0.3%)	5,334 (100.0%)
	R4	4 (0.1%)	221 (5.6%)	564 (14.4%)	1,096 (27.9%)	1,594 (40.6%)	437 (11.1%)	9 (0.2%)	3,925 (100.0%)
	増減	+8 (0.6%)	+66 (4.7%)	+135 (9.6%)	+230 (16.3%)	+592 (42.0%)	+371 (26.3%)	+7 (0.5%)	+1,409 (100.0%)

(注) かつ書きは、各年代別欄については各合計に対する構成割合、合計欄については性別の構成割合。

【コメント】

- アンケート回収数は5,334件(男性:3,137件、女性2,197件)となっており、回収率は14.6%(男性:14.1%、女性:15.3%)となっています。
- 回答者総数のうち58.8%が男性、41.2%が女性となっています。
- 男女とも50歳代の回答者が最も多く、それぞれ40.3%、41.9%(合計:41.0%)となっています。

● アンケート集計結果

1. ご登録いただいたのはいつ頃ですか

	計	男性	女性
・ 令和3年8月31日以前(実証実験の段階から登録)	1,113	749	364
・ 令和3年9月1日から令和4年3月31日までの間	1,432	1,068	615
・ 令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間	1,240	625	576
・ 令和5年4月1日以降	1,271	695	642

2. 「本事業に対する気持ち」についてお聞きます

(ア) 歩くことでポイントがもらえることが魅力的

	計	男性	女性
・ あてはまる	R5 4,981 (93.5%) R4 3,630 (92.5%)	2,915 (92.9%) 2,177 (92.5%)	2,066 (94.0%) 1,453 (92.5%)
・ どちらともいえない	R5 303 (5.7%) R4 253 (6.4%)	189 (6.0%) 151 (6.4%)	114 (5.2%) 102 (6.5%)
・ あてはまらない	R5 50 (0.9%) R4 42 (1.1%)	33 (1.1%) 26 (1.1%)	17 (0.8%) 16 (1.0%)

(イ) 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的

	計	男性	女性
・ あてはまる	R5 4,250 (79.8%) R4 3,052 (77.8%)	2,499 (79.7%) 1,835 (78.0%)	1,751 (79.7%) 1,217 (77.5%)
・ どちらともいえない	R5 893 (16.8%) R4 689 (17.6%)	531 (16.9%) 407 (17.3%)	362 (16.5%) 282 (18.0%)
・ あてはまらない	R5 191 (3.6%) R4 184 (4.7%)	107 (3.4%) 112 (4.8%)	84 (3.8%) 72 (4.6%)

(ウ) 歩数イベントが魅力的

	計	男性	女性
・ あてはまる	R5 4,710 (88.4%) R4 3,314 (84.4%)	2,785 (88.8%) 1,971 (83.7%)	1,925 (87.6%) 1,343 (85.5%)
・ どちらともいえない	R5 520 (9.8%) R4 520 (13.2%)	301 (9.6%) 331 (14.1%)	219 (10.0%) 189 (12.0%)
・ あてはまらない	R5 104 (2.0%) R4 91 (2.3%)	51 (1.6%) 52 (2.2%)	53 (2.4%) 39 (2.5%)

(エ) 健康づくりを開始または継続するきっかけになる

	計	男性	女性
・ あてはまる	R5 4,300 (80.8%) R4 3,133 (79.8%)	2,492 (79.4%) 1,854 (78.8%)	1,808 (82.3%) 1,279 (81.4%)
・ どちらともいえない	R5 862 (16.2%) R4 647 (16.5%)	536 (17.1%) 403 (17.1%)	326 (14.8%) 244 (15.5%)
・ あてはまらない	R5 172 (3.2%) R4 145 (3.7%)	109 (3.5%) 97 (4.1%)	63 (2.9%) 48 (3.1%)

(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

	計	男性	女性
・ あてはまる	R5 3,301 (62.0%) R4 2,542 (64.8%)	1,858 (59.2%) 1,441 (61.2%)	1,443 (65.7%) 1,101 (70.1%)
・ どちらともいえない	R5 1,130 (21.2%) R4 732 (18.6%)	681 (21.7%) 471 (20.0%)	449 (20.4%) 261 (16.6%)
・ あてはまらない	R5 903 (17.0%) R4 651 (16.6%)	598 (19.1%) 442 (18.8%)	305 (13.9%) 209 (13.3%)

(カ) 最近、体力の低下が気になっているため改善したい

	計	男性	女性
・ あてはまる	R5 3,674 (68.9%) R4 -	2,000 (63.8%) -	1,674 (76.2%) -
・ どちらともいえない	R5 1,033 (19.4%) R4 -	681 (21.7%) -	352 (16.0%) -
・ あてはまらない	R5 627 (11.8%) R4 -	456 (14.5%) -	171 (7.8%) -

(キ)周りの職員も参加しているから

	計	男性	女性
・ あてはまる	R5 1,161 (21.8%) R4 763 (19.4%)	584 (18.6%) 381 (16.2%)	577 (26.3%) 382 (24.3%)
・ どちらともいえない	R5 1,370 (25.7%) R4 964 (24.6%)	790 (25.2%) 590 (25.1%)	580 (26.4%) 374 (23.8%)
・ あてはまらない	R5 2,803 (52.6%) R4 2,198 (56.0%)	1,763 (56.2%) 1,383 (58.8%)	1,040 (47.3%) 815 (51.9%)

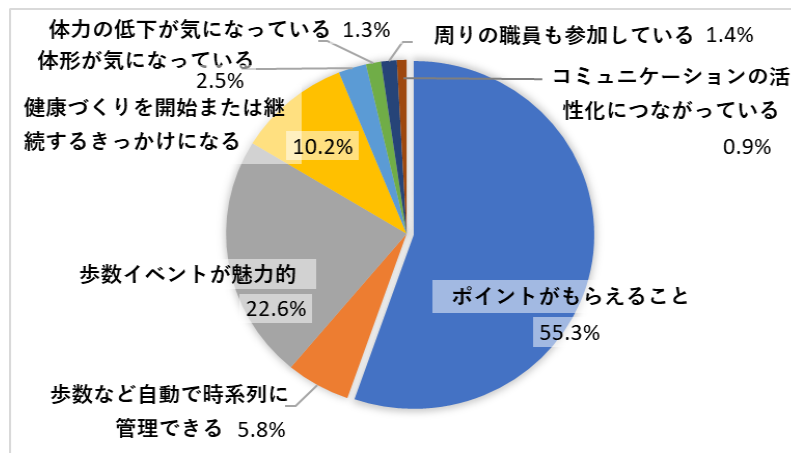
(ク)周りの職員とコミュニケーションの活性化につながっていると思う

	計	男性	女性
・ はい	R5 1,944 (36.4%) R4 892 (57.7%)	1,042 (33.2%) 479 (53.0%)	902 (41.1%) 413 (64.2%)
・ いいえ	R5 3,390 (63.6%) R4 654 (42.3%)	2,095 (66.8%) 424 (47.0%)	1,295 (58.9%) 230 (35.8%)

※ R4においては、任意項目としての回答。

(ケ)上記「ア」から「ク」までのうち、本事業への参加の一番のきっかけとなったものはどれですか(1つのみ回答)

	計	男性	女性
・ 歩くことでポイントがもらえることが魅力的	R5 2,951 (55.3%) R4 2,342 (59.7%)	1,808 (57.6%) 1,444 (61.3%)	1,143 (52.0%) 898 (57.2%)
・ 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的	R5 307 (5.8%) R4 222 (5.7%)	195 (6.2%) 152 (6.5%)	112 (5.1%) 70 (4.5%)
・ 歩数イベントが魅力的	R5 1,207 (22.6%) R4 718 (18.3%)	638 (20.3%) 384 (16.3%)	569 (25.9%) 334 (21.3%)
・ 健康づくりを開始または継続するきっかけになる	R5 543 (10.2%) R4 444 (11.3%)	316 (10.1%) 264 (11.2%)	227 (10.3%) 180 (11.5%)
・ 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	R5 133 (2.5%) R4 141 (3.6%)	83 (2.6%) 82 (3.5%)	50 (2.3%) 59 (3.8%)
・ 最近、体力の低下が気になっているため改善したい	R5 72 (1.3%) R4 -	36 (1.1%) -	36 (1.6%) -
・ 周りの職員も参加しているから	R5 75 (1.4%) R4 58 (1.5%)	43 (1.4%) 28 (1.2%)	32 (1.5%) 30 (1.9%)
・ 周りの職員とコミュニケーションの活性化につながっていると思う	R5 46 (0.9%) R4 -	18 (0.6%) -	28 (1.3%) -



(コ)周りの職員に紹介した事がある

	計	男性	女性
・ はい	R5 2,881 (54.0%) R4 1,793 (45.7%)	1,662 (53.0%) 1,054 (44.8%)	1,219 (55.5%) 739 (47.0%)
・ いいえ	R5 2,453 (46.0%) R4 2,132 (54.3%)	1,475 (47.0%) 1,300 (55.2%)	978 (44.5%) 832 (53.0%)

◆「いいえ」とお答えになられた方にお伺いします
紹介特典があれば紹介してみようと思う

	計	男性	女性
・ はい	R5 1,508 (61.5%) R4 1,354 (60.9%)	905 (61.4%) 824 (60.8%)	603 (61.7%) 530 (61.1%)
・ いいえ	R5 945 (38.5%) R4 870 (39.1%)	570 (38.6%) 532 (39.2%)	375 (38.3%) 338 (38.9%)

※ R4においては、任意項目としての回答。

(サ)職場や共済組合(含むKKR)が職員の健康づくりを支援することは良いこと

	計	男性	女性
・ あてはまる	R5 5,045 (94.6%) R4 3,641 (92.8%)	2,958 (94.3%) 2,162 (91.8%)	2,087 (95.0%) 1,479 (94.0%)
・ どちらともいえない	R5 254 (4.8%) R4 254 (6.5%)	159 (5.1%) 168 (7.1%)	95 (4.3%) 86 (5.5%)
・ あてはまらない	R5 35 (0.7%) R4 30 (0.8%)	20 (0.6%) 24 (1.0%)	15 (0.7%) 6 (0.4%)

【コメント】

- ・ 参加のきっかけとなった理由で最も多かったのが昨年度に引き続き「ポイントがもらえることが魅力的」55.3%、続いて「歩数イベントが魅力的」22.6%となっていますが、「ポイントがもらえる」が昨年度から4.4ポイント下がった一方で、「歩数イベント」が4.3ポイント上がっています。
 - ・ 「健康づくりを開始または継続するきっかけになる」が80.8%、「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」が62.0%、「最近、体力の低下が気になっているため改善したい」が68.9%となっており、本事業の「楽しみながらの健康づくりへの支援」といった実施目的に適った傾向が確認できる一方で、「周りの職員も参加しているから」が21.8%、「周りの職員とコミュニケーションの活性化につながっていると思う」が36.4%と低めになっています。
- これらを性別で確認してみると「周りの職員も参加しているから」が男性18.6%、女性26.3%、「周りの職員とコミュニケーションの活性化につながっていると思う」が男性33.2%、女性41.1%となっており、いずれも女性の方が多くなっています。
- ・ 昨年度54.3%であった「周りの職員に紹介した事がある」に対して「いいえ」と回答した者が46.0%と、8.3ポイント下がっていることから、昨年度の紹介キャンペーンの実施効果があったものと考えられることに加え、これらの者に対する「紹介特典があれば紹介してみよう」という質問に対して61.5%の者が「はい」と回答していることから、引き続き紹介特典を設けた、いわゆる「ロコミ」による参加者増加対策を継続して図ることが健康づくりを開始する者の増加に効果があるものと考えられます。

3. あなたの運動の実施状況についてお伺いします

(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

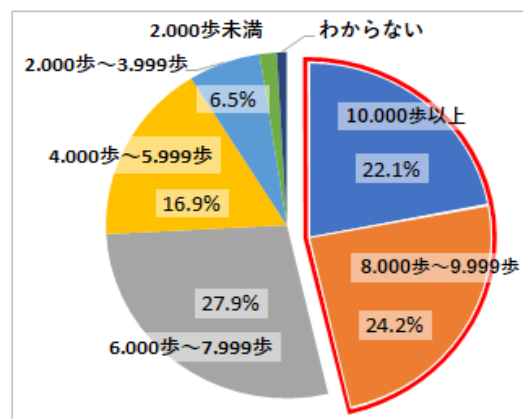
	計	男性	女性
・ はい	R5 2,533 (47.5%) R4 1,686 (43.0%)	1,665 (53.1%) 1,149 (48.8%)	868 (39.5%) 537 (34.2%)
・ いいえ	R5 2,801 (52.5%) R4 2,239 (57.0%)	1,472 (46.9%) 1,205 (51.2%)	1,329 (60.5%) 1,034 (65.8%)

(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

	計	男性	女性
・ はい	R5 3,190 (59.8%) R4 2,269 (57.8%)	2,011 (64.1%) 1,444 (61.3%)	1,179 (53.7%) 825 (52.5%)
・ いいえ	R5 2,144 (40.2%) R4 1,656 (42.2%)	1,126 (35.9%) 910 (38.7%)	1,018 (46.3%) 746 (47.5%)

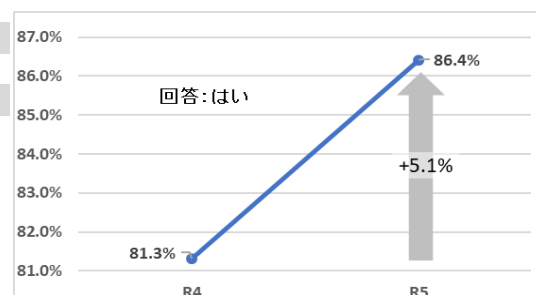
(ウ)あなたの日常的な1日の歩数はおよそどれくらいですか

	計	男性	女性
・ 10,000歩以上	R5 1,180 (22.1%) R4 875 (22.3%)	860 (27.4%) 643 (27.3%)	320 (14.6%) 232 (14.8%)
・ 8,000歩～9,999歩	R5 1,291 (24.2%) R4 837 (21.3%)	816 (26.0%) 543 (23.1%)	475 (21.6%) 294 (18.7%)
・ 6,000歩～7,999歩	R5 1,486 (27.9%) R4 1,062 (27.1%)	865 (27.6%) 619 (26.3%)	621 (28.3%) 443 (28.2%)
・ 4,000歩～5,999歩	R5 903 (16.9%) R4 742 (18.9%)	420 (13.4%) 384 (16.3%)	483 (22.0%) 358 (22.8%)
・ 2,000歩～3,999歩	R5 345 (6.5%) R4 268 (6.8%)	137 (4.4%) 102 (4.3%)	208 (9.5%) 166 (10.6%)
・ 2,000歩未満	R5 82 (1.5%) R4 72 (1.8%)	29 (0.9%) 31 (1.3%)	53 (2.4%) 41 (2.6%)
・ わからない	R5 47 (0.9%) R4 69 (1.8%)	10 (0.3%) 32 (1.4%)	37 (1.7%) 37 (2.4%)



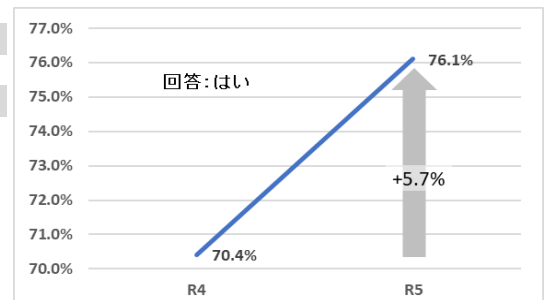
(エ)あなたは本事業に参加してから歩くことを意識されるようになりましたか

	計	男性	女性
・ はい	R5 4,608 (86.4%) R4 3,191 (81.3%)	2,670 (85.1%) 1,892 (80.4%)	1,938 (88.2%) 1,299 (82.7%)
・ いいえ	R5 726 (13.6%) R4 734 (18.7%)	467 (14.9%) 462 (19.6%)	259 (11.8%) 272 (17.3%)



(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すか

	計	男性	女性
・ はい	R5 4,057 (76.1%) R4 2,764 (70.4%)	2,398 (76.4%) 1,671 (71.0%)	1,659 (75.5%) 1,093 (69.6%)
・ いいえ	R5 1,277 (23.9%) R4 1,161 (29.6%)	739 (23.6%) 683 (29.0%)	538 (24.5%) 478 (30.4%)



【コメント】

- ・ 本事業において健康維持の1つの指標である「1日8,000歩以上※」歩いている者が、昨年度の43.6%から46.3%と2.7ポイント上昇しており、達成者の増加傾向が確認できます。
また、8,000歩以上歩いている人を性別で確認すると男性が53.4%であるのに対して女性が36.2%となっており、女性において少ない傾向が確認されます。
- ・ 「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」に対し「はい」が5.1ポイント上昇して86.4%、「日常的な1日の歩数が増加したと思われるか」に対し同じく「はい」が5.7ポイント上昇して76.1%と、本事業への参加が本事業の「楽しみながらの健康づくりへの支援」といった実施目的に適った傾向が確認できます。
なお、この両方の間に対して「はい」と回答された者が、アンケート回答者総数の74.4%(3,967人)と、昨年度の68.6%から5.6ポイント上昇しており、本事業が参加者の実際のウォーキングへの動機付け・歩数増加に貢献できているものと考えられます。

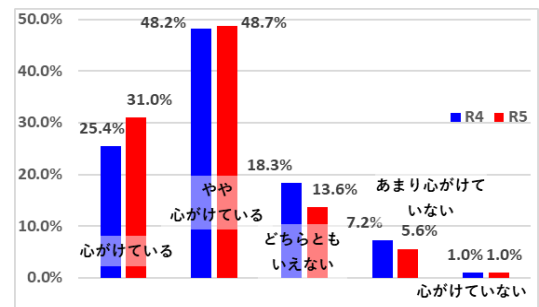
※参考:スポーツ庁HP「数字で見る! スポーツで身体に起こる気になる「6」つのデータ」-【体の健康とスポーツ 今よりプラス10分~20分の歩行で、ガンや糖尿病の予防に効果】

<https://sports.go.jp/special/value-sports/post->

4. あなたの日常的な食事についてお伺いします

(ア)あなたは普段、健康的な食事をする心を心がけていますか

	計	男性	女性
・ 心がけている	R5 1,654 (31.0%) R4 995 (25.4%)	911 (29.0%) 582 (24.7%)	743 (33.8%) 413 (26.3%)
・ やや心がけている	R5 2,600 (48.7%) R4 1,890 (48.2%)	1,540 (49.1%) 1,091 (46.3%)	1,060 (48.2%) 799 (50.9%)
・ どちらともいえない	R5 728 (13.6%) R4 719 (18.3%)	454 (14.5%) 473 (20.1%)	274 (12.5%) 246 (15.7%)
・ あまり心がけていない	R5 297 (5.6%) R4 283 (7.2%)	194 (6.2%) 180 (7.6%)	103 (4.7%) 103 (6.6%)
・ 心がけていない	R5 55 (1.0%) R4 38 (1.0%)	38 (1.2%) 28 (1.2%)	17 (0.8%) 10 (0.6%)



(イ)主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が週に何日くらいありますか

	計	男性	女性
・ ほぼ毎日	R5 2,481 (46.5%) R4 -	1,439 (45.9%) -	1,042 (47.4%) -
・ 5日程度	R5 1,147 (21.5%) R4 -	665 (21.2%) -	482 (21.9%) -
・ 3日程度	R5 1,096 (20.5%) R4 -	670 (21.4%) -	426 (19.4%) -
・ 1日程度	R5 294 (5.5%) R4 -	182 (5.8%) -	112 (5.1%) -
・ ほぼない	R5 316 (5.9%) R4 -	181 (5.8%) -	135 (6.1%) -

(ウ)厚生労働省では野菜を1日350g摂取することを推奨していますが、最近の野菜摂取量は増加したと思いますか

	計	男性	女性
・ 増加したと思う	R5 608 (11.4%) R4 -	347 (11.1%) -	261 (11.9%) -
・ 摂取を意識するようになった	R5 1,909 (35.8%) R4 -	1,111 (35.4%) -	798 (36.3%) -
・ あまり変わらない	R5 2,710 (50.8%) R4 -	1,621 (51.7%) -	1,089 (49.6%) -
・ 減少したと思う	R5 107 (2.0%) R4 -	58 (1.8%) -	49 (2.2%) -

(エ)厚生労働省では果物を1日200g摂取することを推奨していますが、最近の果物摂取量は増加したと思いますか

	計	男性	女性
・ 増加したと思う	R5 459 (8.6%) R4 -	247 (7.9%) -	212 (9.6%) -
・ 摂取を意識するようになった	R5 1,196 (22.4%) R4 -	700 (22.3%) -	496 (22.6%) -
・ あまり変わらない	R5 3,405 (63.8%) R4 -	2,047 (65.3%) -	1,358 (61.8%) -
・ 減少したと思う	R5 274 (5.1%) R4 -	143 (4.6%) -	131 (6.0%) -

(オ)厚生労働省では1日の食塩摂取量を7g以下にすることを推奨していますが、最近の塩分摂取量は減少したと思いますか

	計	男性	女性
・ 減少したと思う	R5 404 (7.6%) R4 -	228 (7.3%) -	176 (8.0%) -
・ 塩分摂取を控えるよう意識するようになった	R5 1,547 (29.0%) R4 -	888 (28.3%) -	659 (30.0%) -
・ あまり変わらない	R5 3,293 (61.7%) R4 -	1,961 (62.5%) -	1,332 (60.6%) -
・ 増加したと思う	R5 90 (1.7%) R4 -	60 (1.9%) -	30 (1.4%) -

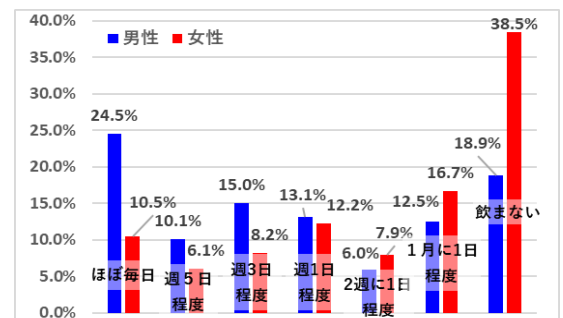
【コメント】

- ・ 普段から健康的な食事を意識している者（「心がけている」、「やや心がけている」）が4,254人と、全体では昨年度から6.3ポイント上昇して79.8%、性別では男性78.1%（+7.0ポイント）、女性82.1%（+5.0ポイント）となっています。
- ・ 野菜摂取の増加に関して意識している者が47.2%と半数に近いのに対して、食塩摂取の減少に関して意識している者が36.6%と約3割に止まっています。

5. あなたの日常的な飲酒状況についてお伺いします

(ア)あなたがお酒を飲む頻度はどのくらいですか

	計	男性	女性
・ ほぼ毎日	R5 999 (18.7%) R4 -	768 (24.5%) -	231 (10.5%) -
・ 週に5日程度	R5 450 (8.4%) R4 -	317 (10.1%) -	133 (6.1%) -
・ 週に3日程度	R5 651 (12.2%) R4 -	471 (15.0%) -	180 (8.2%) -
・ 週に1日程度	R5 679 (12.7%) R4 -	411 (13.1%) -	268 (12.2%) -
・ 2週に1日程度	R5 361 (6.8%) R4 -	187 (6.0%) -	174 (7.9%) -
・ 1か月に1日程度	R5 757 (14.2%) R4 -	391 (12.5%) -	366 (16.7%) -
・ お酒は飲まない	R5 1,437 (26.9%) R4 -	592 (18.9%) -	845 (38.5%) -



(イ)あなたが飲酒されるとき（日本酒換算）はどのくらいですか

※ 日本酒1合(180ml)＝ビール中瓶1本(500ml)、ワイン1/4(180ml)、焼酎0.6合(110ml)、ウイスキーシングル2杯(60ml)

(注)有効回答のみ集計

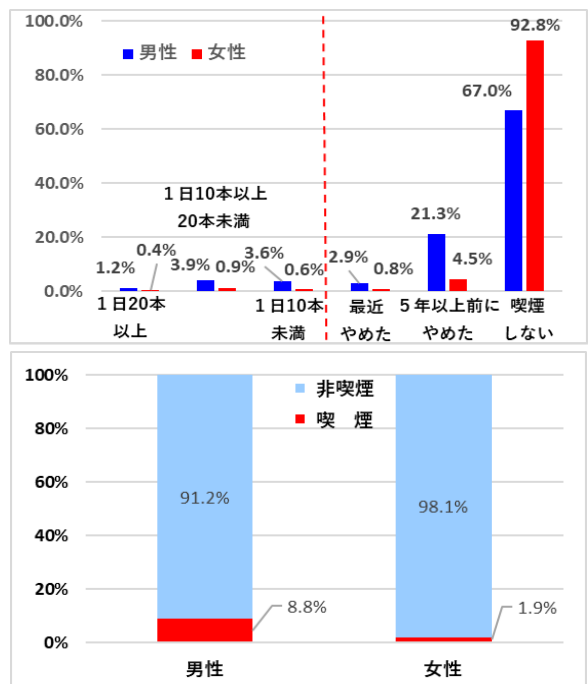
	計	男性	女性
・ 1合未満	R5 1,275 (32.6%) R4 -	583 (22.9%) -	692 (50.5%) -
・ 1合程度	R5 1,094 (28.0%) R4 -	703 (27.7%) -	391 (28.6%) -
・ 2合程度	R5 1,052 (26.9%) R4 -	837 (32.9%) -	215 (15.7%) -
・ 3合程度	R5 363 (9.3%) R4 -	310 (12.2%) -	53 (3.9%) -
・ 4合以上	R5 127 (3.2%) R4 -	109 (4.3%) -	18 (1.3%) -

【コメント】

- ・ 「お酒は飲まない」が26.9%となり、特に女性が38.5%と約4割の者が「飲まない」と回答している一方で、「ほぼ毎日」が18.7%となり、特に男性が24.5%と、約4分の1の者が「ほぼ毎日」と回答しています。
- ・ 「4号以上」が3.2%と飲酒する際の摂取量が多い者は少ない傾向が確認されます。

6. あなたはタバコ(加熱式タバコを含む)を吸いますか

		計	男性	女性
・ 1日20本以上吸う	R5	46 (0.9%)	38 (1.2%)	8 (0.4%)
	R4	-	-	-
・ 1日10本以上20本未満吸う	R5	143 (2.7%)	123 (3.9%)	20 (0.9%)
	R4	-	-	-
・ 1日10本未満吸う	R5	127 (2.4%)	114 (3.6%)	13 (0.6%)
	R4	-	-	-
・ 最近やめた	R5	110 (2.1%)	92 (2.9%)	18 (0.8%)
	R4	-	-	-
・ 5年以上前にやめた	R5	766 (14.4%)	667 (21.3%)	99 (4.5%)
	R4	-	-	-
・ 喫煙しない	R5	4,142 (77.7%)	2,103 (67.0%)	2,039 (92.8%)
	R4	-	-	-



【コメント】

- 全体で「最近やめた」が2.1%、「5年以上前にやめた」が14.4%で、過去喫煙していた者が非喫煙者となっているのが16.4%となっています。特に男性で禁煙した者が24.2%と高いことが確認されます。
- 喫煙者は5.9%、非喫煙者は94.1%となっており、男女別にみると男性の喫煙者が8.8%、女性が1.9%となっています。

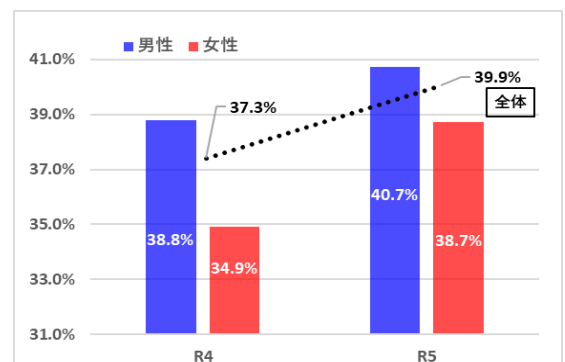
7. 普段の体重測定についてお伺いします

(ア)あなたの普段の体重測定の頻度はどのくらいですか

		計	男性	女性
・ 週1回以上	R5	2,875 (53.9%)	1,690 (53.9%)	1,185 (53.9%)
	R4	2,052 (52.3%)	1,238 (52.6%)	814 (51.8%)
・ 月に2、3回程度	R5	630 (11.8%)	391 (12.5%)	239 (10.9%)
	R4	568 (14.5%)	358 (15.2%)	210 (13.4%)
・ 月に1回程度	R5	620 (11.6%)	381 (12.1%)	239 (10.9%)
	R4	482 (12.3%)	305 (13.0%)	177 (11.3%)
・ 2か月に1回程度	R5	192 (3.6%)	113 (3.6%)	79 (3.6%)
	R4	144 (3.7%)	75 (3.2%)	69 (4.4%)
・ 3か月に1回程度	R5	263 (4.9%)	158 (5.0%)	105 (4.8%)
	R4	194 (4.9%)	116 (4.9%)	78 (5.0%)
・ 半年に1回程度	R5	316 (5.9%)	182 (5.8%)	134 (6.1%)
	R4	214 (5.5%)	116 (4.9%)	98 (6.2%)
・ 1年に1回程度	R5	208 (3.9%)	115 (3.7%)	93 (4.2%)
	R4	156 (4.0%)	81 (3.4%)	75 (4.8%)
・ 測定していない	R5	230 (4.3%)	107 (3.4%)	123 (5.6%)
	R4	115 (2.9%)	65 (2.8%)	50 (3.2%)

(イ)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すか

		計	男性	女性
・ はい	R5	2,128 (39.9%)	1,277 (40.7%)	851 (38.7%)
	R4	1,463 (37.3%)	914 (38.8%)	549 (34.9%)
・ いいえ	R5	3,206 (60.1%)	1,860 (59.3%)	1,346 (61.3%)
	R4	2,462 (62.7%)	1,440 (61.2%)	1,022 (65.1%)



【コメント】

- 「週1回以上」が男性・女性ともに53.9%と、過半数が週1回以上測定されています。
- また、本事業参加後に増加した者が昨年度から全体で2.6ポイント増加(男性が+1.9ポイント、女性が+3.8ポイント)となっており、測定者が増加していることが確認できます。

8. あなたは現在、メタボリックシンドロームと診断されていますか

	計	男性	女性
・ はい	R5 891 (16.7%) R4 -	720 (23.0%) -	171 (7.8%) -
・ いいえ	R5 4,443 (83.3%) R4 -	2,417 (77.0%) -	2,026 (92.2%) -

9. あなたは本事業に参加される以前、「特定保健指導」対象者でしたか

※実際に指導を受けているか否かは不問

	計	男性	女性
・ はい	R5 1,115 (20.9%) R4 899 (22.9%)	880 (28.1%) 713 (30.3%)	235 (10.7%) 186 (11.8%)
・ いいえ	R5 4,219 (79.1%) R4 3,026 (77.1%)	2,257 (71.9%) 1,641 (69.7%)	1,962 (89.3%) 1,385 (88.2%)

10. あなたは現在、「特定保健指導」対象者ですか

	計	男性	女性
・ はい	R5 794 (14.9%) R4 716 (18.2%)	592 (18.9%) 551 (23.4%)	202 (9.2%) 165 (10.5%)
・ いいえ	R5 4,540 (85.1%) R4 3,209 (81.8%)	2,545 (81.1%) 1,803 (76.6%)	1,995 (90.8%) 1,406 (89.5%)

10-2. 『10』で「はい」とお答えになられた方にお伺いします

あなたは現在、「特定保健指導」を受診されていますか

	計	男性	女性
・ はい	R5 380 (47.9%) R4 -	278 (47.0%) -	102 (50.5%) -
・ いいえ	R5 414 (52.1%) R4 -	314 (53.0%) -	100 (49.5%) -

10-3. 『10-2』で「いいえ」とお答えになられた方にお伺いします。なぜ「特定保健指導」を受診されていないのですか

	計	男性	女性
・ 指導内容がおおよそ分かっているから	R5 177 (42.8%) R4 -	139 (44.3%) -	38 (38.0%) -
・ 指導を受けずに対象外となる自信があるから	R5 22 (5.3%) R4 -	18 (5.7%) -	4 (4.0%) -
・ 指導対象者であることを他人に知られたくないから	R5 9 (2.2%) R4 -	4 (1.3%) -	5 (5.0%) -
・ 業務が多忙なため	R5 94 (22.7%) R4 -	79 (25.2%) -	15 (15.0%) -
・ なんとなく	R5 66 (15.9%) R4 -	41 (13.1%) -	25 (25.0%) -
・ その他	R5 46 (11.1%) R4 -	33 (10.5%) -	13 (13.0%) -

※ 主な「その他」の理由

＜男性＞

- ・ 2回受けたが、効果なかったから
- ・ 既に意識して改善に取り組んでいる
- ・ 決められたことを実行できないから
- ・ 指導の通知がない
- ・ 指導内容が画一的
- ・ 持病で病院に通院中のため
- ・ 自分のことを他人にとにかく言われたくない

＜女性＞

- ・ 高血圧と糖尿病の治療を受けているから
- ・ 指導の案内がない
- ・ 受ける予定
- ・ 他の病気で既に病院で栄養指導等と定期的に受けているため
- ・ 定期受診中

【参考】

参加以前は特定保健指導対象者（『9』で「はい」と回答した者（1,115人）のうち、特定保健指導対象者ではなくなった者（『10』で「いいえ」と回答）

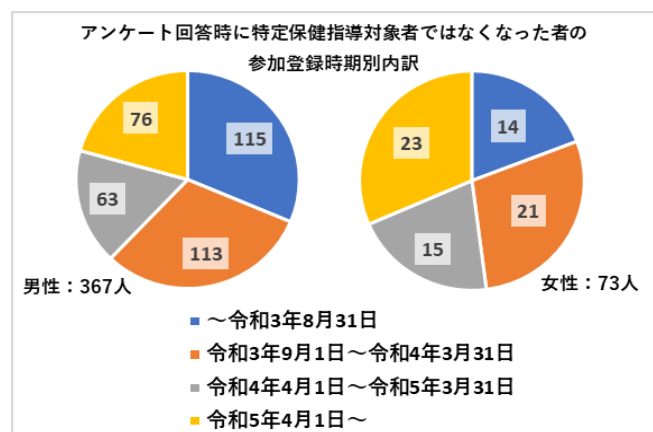
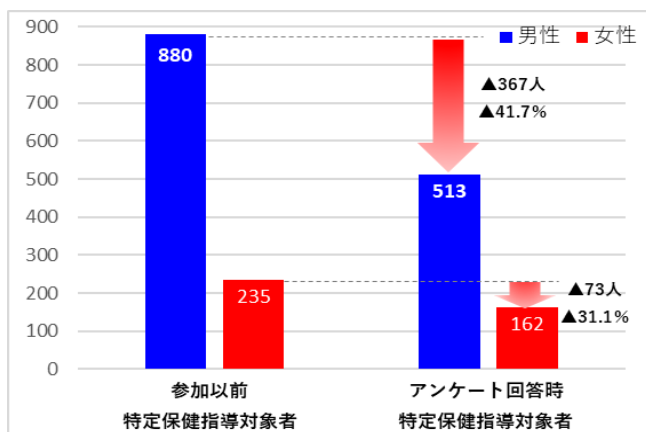
	『9』で「はい」（参加以前は特定保健指導対象者）と回答した者	左のうち 『10』で「いいえ」（特定保健指導対象者ではない）と回答した者	減少率
男性	880	367	41.7%
女性	235	73	31.1%
計	1,115	440	39.5%



特定保健指導対象者ではなくなった者の本事業参加時期

参加登録時期	計	男性	女性
令和3年8月31日以前（実証実験の段階から登録）	129 (29.3%)	115 (31.3%)	14 (19.2%)
令和3年9月1日から令和4年3月31日までの間	134 (30.5%)	113 (30.8%)	21 (28.8%)
令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間	78 (17.7%)	63 (17.2%)	15 (20.5%)
令和5年4月1日以降	99 (22.5%)	76 (20.7%)	23 (31.5%)
計	440 (100.0%)	367 (100.0%)	73 (100.0%)

＜特定保健指導対象者の推移＞

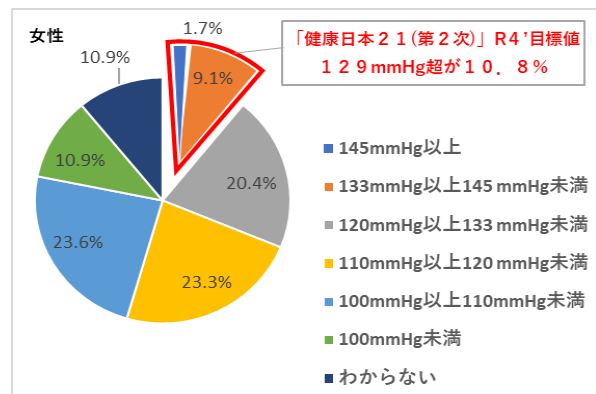
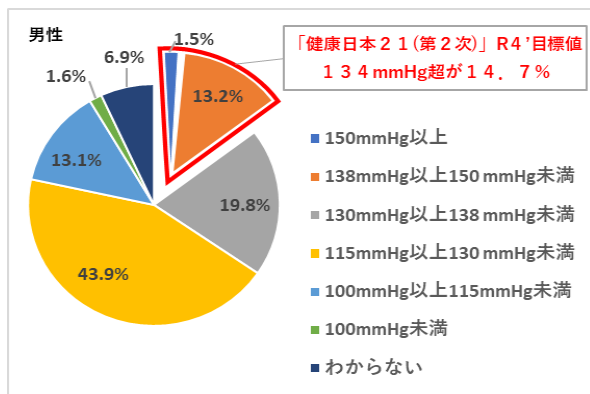


【コメント】

- ・メタボリックシンドロームと診断されている者が16.7%となっており、特に男性参加者の23.0%が診断されています。
- ・本事業参加以前は特定保健指導対象者であった者（1,115人）のうち、アンケート回答時点で440人（男性367人、女性73人）の者が特定保健指導対象者ではなくなっている（減少率39.5%）一方で、119人の者が新たに特定保健指導対象者となっていることが確認されます。
なお、特定保健指導対象者ではなくなった440人のうち22.5%の99人が令和5年4月以降に本事業に参加した者であり、参加から1年程度であることが確認されます。
- ・現在、特定保健指導対象者であっても実際に指導を受けていない理由で最も多かったのが「指導内容がおおよそ分かっているから」で42.8%、続いて「業務が多忙なため」が22.7%となっています。

11. あなたの普段の収縮期(いわゆる「上」)の血圧はどのくらいですか

男性			女性		
・ 150mmHg以上	R5	48 (1.5%)	・ 145mmHg以上	R5	37 (1.7%)
	R4	-		R4	-
・ 138mmHg以上150 mmHg未満	R5	414 (13.2%)	・ 133mmHg以上145 mmHg未満	R5	201 (9.1%)
	R4	-		R4	-
・ 130mmHg以上138 mmHg未満	R5	622 (19.8%)	・ 120mmHg以上133 mmHg未満	R5	448 (20.4%)
	R4	-		R4	-
・ 115mmHg以上130 mmHg未満	R5	1,376 (43.9%)	・ 110mmHg以上120 mmHg未満	R5	512 (23.3%)
	R4	-		R4	-
・ 100mmHg以上115mmHg未満	R5	410 (13.1%)	・ 100mmHg以上110mmHg未満	R5	519 (23.6%)
	R4	-		R4	-
・ 100mmHg未満	R5	51 (1.6%)	・ 100mmHg未満	R5	240 (10.9%)
	R4	-		R4	-
・ わからない	R5	216 (6.9%)	・ わからない	R5	240 (10.9%)
	R4	-		R4	-



【コメント】

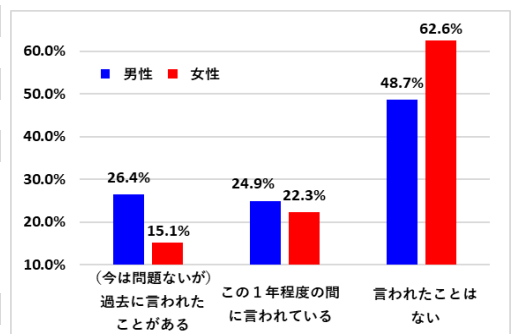
・「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(平成24年厚生労働省告示第430号。「健康日本21(第2次)」)において「高血圧の改善(いわゆる「上」)」の令和4年度目標値として設定されている男性134mmHg、女性129mmHgを超えているのが男性14.7%(138mmHg以上)、女性10.8%(133mmHg以上)となっていますが、近似計数域の男性(130mmHg以上138 mmHg未満)が19.8%、女性(120mmHg以上133mmHg未満)が20.4%となっています。

12. 健康診断などで測定されるLDLコレステロール(いわゆる「悪玉コレステロール」)値が高いと言われたことはありますか

	計	男性	女性
・ (今は問題ないが)過去に言われたことがある	R5	1,159 (21.7%)	828 (26.4%)
	R4	-	-
・ この1年程度の間と言われている	R5	1,272 (23.8%)	782 (24.9%)
	R4	-	-
・ 言われたことはない	R5	2,903 (54.4%)	1,527 (48.7%)
	R4	-	-

◆「この1年程度の間と言われている」とお答えになられた方に治療の状況についてお伺いします

	計	男性	女性
・ 過去に受けていたが、現在は不要な状況である	R5	51 (4.0%)	28 (3.6%)
	R4	-	-
・ 治療中である	R5	274 (21.5%)	167 (21.4%)
	R4	-	-
・ 現在は受けていないが、今後受けたいと考えている	R5	359 (28.2%)	203 (26.0%)
	R4	-	-
・ 受けるつもりはない	R5	338 (26.6%)	227 (29.0%)
	R4	-	-
・ 無回答	R5	250 (19.6%)	157 (20.1%)
	R4	-	-



【コメント】

・「この1年程度の間と言われている」が23.8%(男性24.9%、女性22.3%)の1,272人(男性782人、女性490人)となっている。このうち、「治療中である」が274人(男性167人、女性107人)と21.5%(男性21.4%、女性21.8%)となっている一方で、治療を「受けるつもりはない」が338人(男性227人、女性111人)と26.6%(男性29.0%、女性22.7%)のほうが多くなっている。

13. バーチャルウォーキングイベントに関してなにかご希望がございましたらご入力ください【抜粋】

- ・ 1周する毎にポイントがもらえれば、2周目以降モチベーションが保てる
- ・ 1週間程度の短いイベントがあると良い
- ・ いろいろな場所を想定して、実施して欲しい
- ・ グループ参加、チーム戦など、周囲の者と共に楽しめるものであってもよいのではないかな
- ・ ご当地のお土産とかが紹介されていると楽しい
- ・ チェックポイントごとに、その地域の景色が見られると面白い
- ・ ちゃんとゴールできるかチェックして周りの職員と話をする話題にもなり、楽しく参加しています
- ・ リアルタイムに歩数が見られるとやる気がアップすると思う
- ・ レベル別にチャレンジ出来るようにしてほしい
- ・ 回数をもっと増やしてほしい
- ・ 楽しいイベント
- ・ 距離が短すぎる
- ・ 距離が長すぎてゴールできない
- ・ 区間毎にポイントが欲しい
- ・ 最終目標がいくつかある中から自分に合わせて選べるとよい
- ・ 参加者が増えたので、当選者も増やしてほしい
- ・ 知らない事を知れたりもするし、ただ歩数をクリアするより面白くやり甲斐になる
- ・ 長期間のイベントがほしい
- ・ 不正は厳しく取り締まってほしい
- ・ 歩くきっかけになるので、今後も続けてほしい
- ・ 歩数計が全く反映されず、参加できなくて残念でした。何度ペアリングしても反映できませんでした
- ・ 毎回、いつも以上にウォーキングを意識できる

14. クーポン抽選会に関してなにかご希望がございましたらご入力ください【抜粋】

- ・ 10,000円以上のクーポンが欲しい
- ・ 1,000円くらいのクーポンが当たる抽選会を追加で行ってほしい
- ・ 1人何回も当たるようにしてほしい
- ・ 1等から3等くらいまでクーポンがあると嬉しい
- ・ 5,000円クーポンは魅力的でKKRに宿泊するきっかけにもなるのでとても嬉しいです
- ・ 5,000円クーポンを使用しやすいように1,000円クーポン5枚にしてほしいです
- ・ KKR独自で販売している商品を購入できるクーポンを出してほしい
- ・ いいイベントだと思う
- ・ いつ開催されているのか分かりづらい
- ・ クーポンの有効期間を長くしてほしい
- ・ クーポンをオンラインでも使えるようにしてほしい
- ・ クーポンを他のクーポン（例えばPayPayやamazonポイントと交換できると利用者が増えそう）
- ・ 抽選会の回数をもう少し増やしてほしい
- ・ くじ引きゲームなどで当たり外れがあると面白いのではと思います
- ・ これが1番魅力的であるので、今後も続けてください
- ・ ハズレでもランチ券程度あるといいと思う
- ・ ポイントの数に比例して割引クーポンや商品が欲しい
- ・ 外れた場合にも連絡がほしい
- ・ 期限がないと嬉しい
- ・ 宿泊と人間ドックで使えるので満足しています
- ・ 予算の拡大
- ・ 連絡もくるので、助かってます

15. 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【抜粋】

- ・ 「歩く」だけでなく多岐にわたる情報・コンテンツを共有してほしい
- ・ KKRホテルポイントカードとの連携
- ・ KKR健幸ポイントが何なのか、イマイチぴんときていない
- ・ アプリがより使いやすくなるとよい
- ・ アプリ上で各団体別の順位が確認できるようになるとよい
- ・ 継続してほしいと切に願います
- ・ いつも楽しい企画をありがとうございます。楽しみながら健康増進できて助かっています
- ・ オンラインでヨガ講習など、家でできることを教えてほしい
- ・ クーポンを一度に何枚使えるのかなど、使い方が示されておらずよく分からないから使ったことがない
- ・ クーポンを使用する時の手順をもっと簡単にしてほしい。枚数が多いと面倒です
- ・ しっかり毎日参加していれば、ポイントが使用しきれない状態になる。そうすると楽しみもなくなる
- ・ スタンプをはじめてほしい
- ・ バッジのリセットはやる気が湧いてくるので良いと思う
- ・ ポイントの使い途にもっと選択肢があればいいのにとおもいます
- ・ 各地域毎にマラソン大会などを企画してもらえたら必ず参加したいです
- ・ 血圧計データや体重等のデータを歩数データのようにgooglefitから読み出してほしい

- ・健康を考えるきっかけになった素晴らしい事業です。今の職場では「知る人ぞ知る」状態なのが残念ですが
- ・今年度で退職になり、イベントに参加できないことを寂しく思っていたところ、退職者もできるとこのとで、すごく嬉しいです！！！！
- ・妻との散歩が休養日の日課になったので、夫婦円満にも当該事業は大きく貢献していますので感謝しています
- ・参加者が多い事業所に体組成計があると良いと思います
- ・携帯が苦手な人間でも分かるような説明が欲しいです
- ・宿泊ポイントだけではなくギフトカタログなども選べるようにしてもらいたいです
- ・職場で共済係を担当しています。職場の掲示板に載せようと思いはじめました。職場の皆さんに本事業を広めます！
- ・食事データの入力ができるようになると良いと思います
- ・KKRでの人間ドック等の景品もあれば嬉しい
- ・体重10kg落とせた！とか登録してから体重変動があった時にポイント500pプレゼント等のご褒美があると嬉しいです
- ・必ずもらえる特典があればいい
- ・病（癌、脳卒中など）の最新治療方法などを情報発信してほしい
- ・例えば人間ドックとか行くとポイントがもらえとか
- ・連携できるアプリやデバイスをもっと増やして欲しいです

【参考】BMI分布（推計）

※ アンケートデータから推計

合計	40kg未満	40kg以上 50kg未満	50kg以上 60kg未満	60kg以上 70kg未満	70kg以上 80kg未満	80kg以上 90kg未満	90kg以上 100kg未満	100kg以上	合計	仮BMI 25以上
150cm未満	14 (14.7%)	46 (48.4%)	27 (28.4%)	5 (5.3%)	1 (1.1%)	2 (2.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	95 (100.0%)	8 (8.4%)
150cm以上 160cm未満	18 0	486 0	531 0	175 0	54 0	13 0	8 0	3 0	1,288 1	78 (6.1%)
160cm以上 170cm未満	3 (0.1%)	164 (8.1%)	740 (36.7%)	718 (35.6%)	294 (14.6%)	75 (3.7%)	14 (0.7%)	8 (0.4%)	2,016 (100.0%)	97 (4.8%)
170cm以上 180cm未満	0 (0.0%)	5 (0.3%)	197 (11.4%)	681 (39.4%)	551 (31.9%)	190 (11.0%)	67 (3.9%)	38 (2.2%)	1,729 (100.0%)	105 (6.1%)
180cm以上	0 (0.0%)	0 (0.0%)	6 (2.9%)	47 (22.8%)	76 (36.9%)	47 (22.8%)	17 (8.3%)	13 (6.3%)	206 (100.0%)	13 (6.3%)
合計	35 (0.7%)	701 (13.1%)	1,501 (28.1%)	1,626 (30.5%)	976 (18.3%)	327 (6.1%)	106 (2.0%)	62 (1.2%)	5,334 (100.0%)	301 (5.6%)
仮BMI 25以上	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (1.7%)	55 (18.3%)	90 (29.9%)	89 (29.6%)	62 (20.6%)	301 (100.0%)	

（注） BMI とは、ボディーマスインデックス(Body Mass Index)の略で、[体重(kg)] ÷ [身長(m)2] によって算出される肥満度の国際的な指標。

日本肥満学会では、BMIが22の場合を標準体重としており、25以上の場合を肥満、35以上の場合を高度肥満、18.5未満である場合を低体重としている。