

令和5年度末実施 KKR健幸ポイントに関するアンケート 集計結果について【概要】

令和6年7月1日
国家公務員共済組合連合会

I 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日までの間で参加者任意により実施

※ 回答者総数: 5,334人

		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%)

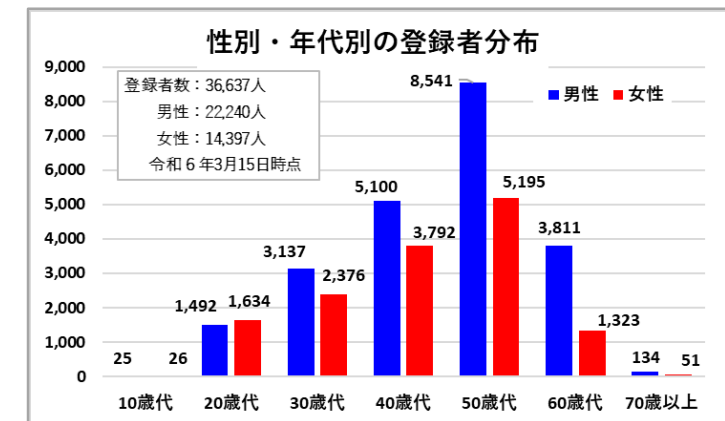
(注) カッコ書きは、各年代別欄については各合計に対する構成割合、合計欄については性別の構成割合

【コメント】

- ・令和6年3月15日における登録者総数は、36,637人であり、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58.8%が男性、41.2%が女性となっています
- ・男女とも50歳台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

※ 令和5年3月31日時点における登録者総数: 26,644人

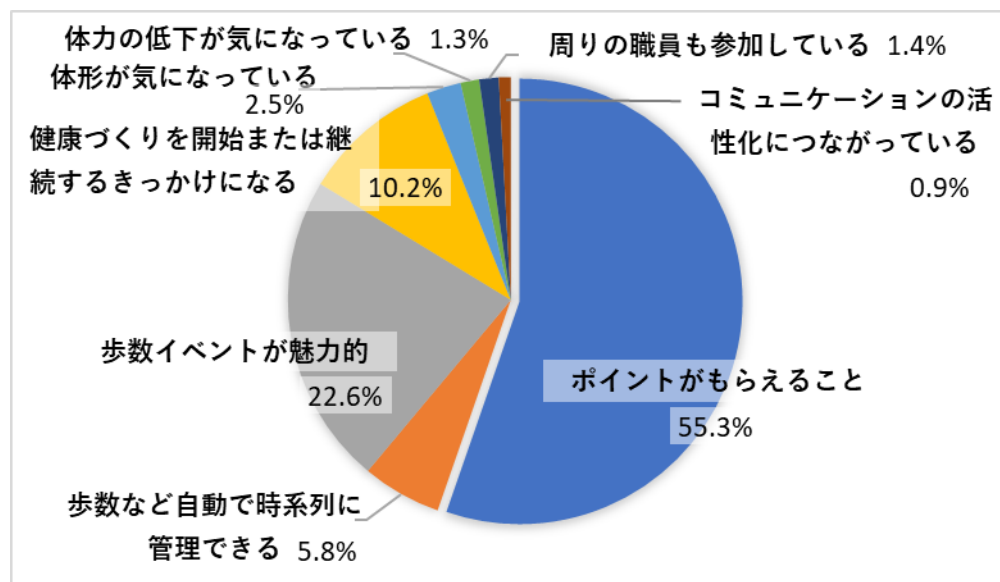
(男性: 16,561人、女性: 10,083人)



Ⅱ アンケート集計結果【抜粋】

1. 本事業に参加することへの気持ちに関するアンケート結果（抜粋）

Q1: 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）



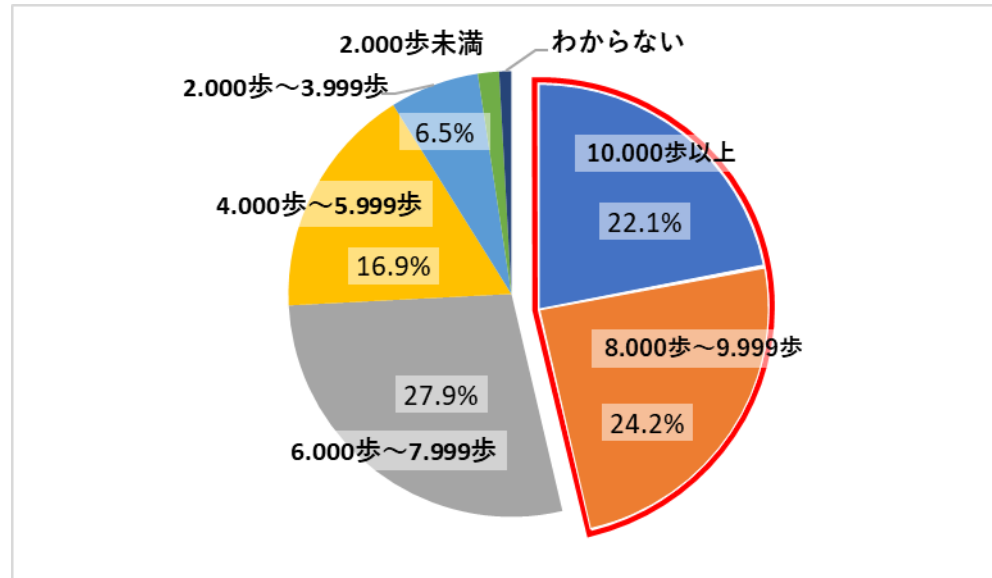
N = 5,334

【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（59.7%）から4.4ポイント下がった一方で、「歩数イベント」が昨年度（18.3%）から4.3ポイント上がっています

2. 運動(スポーツ)の実施状況に関するアンケート結果(抜粋)①

Q2-1: あなたの日常的な1日の歩数はおおよそどれくらいですか



N = 5,334

【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

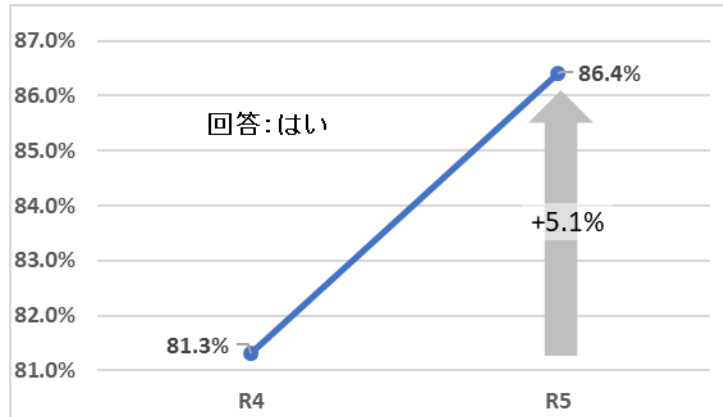
また、8,000歩以上歩いている人を性別で確認すると男性が53.4%であるのに比して女性が36.2%となっており、女性において少ない傾向が確認されます

※ 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-29.html#an06>

2. 運動(スポーツ)の実施状況に関するアンケート結果(抜粋)②

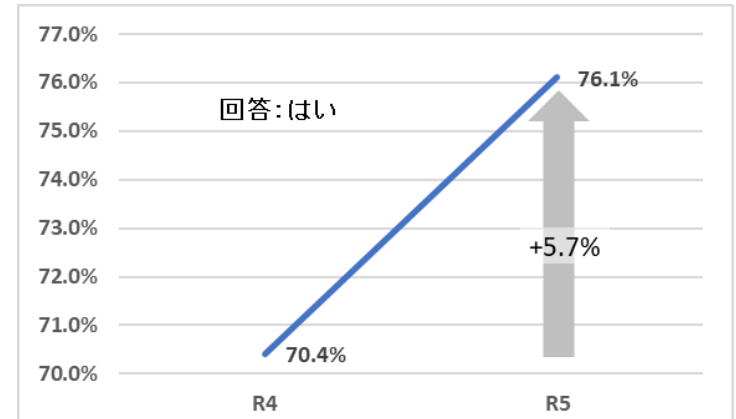
Q2-2: あなたは本事業に参加されてから歩くことを意識されるようになりましたか



【コメント】

「はい」が5.1ポイント上昇して86.4%となっており、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

Q2-3: 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



【コメント】

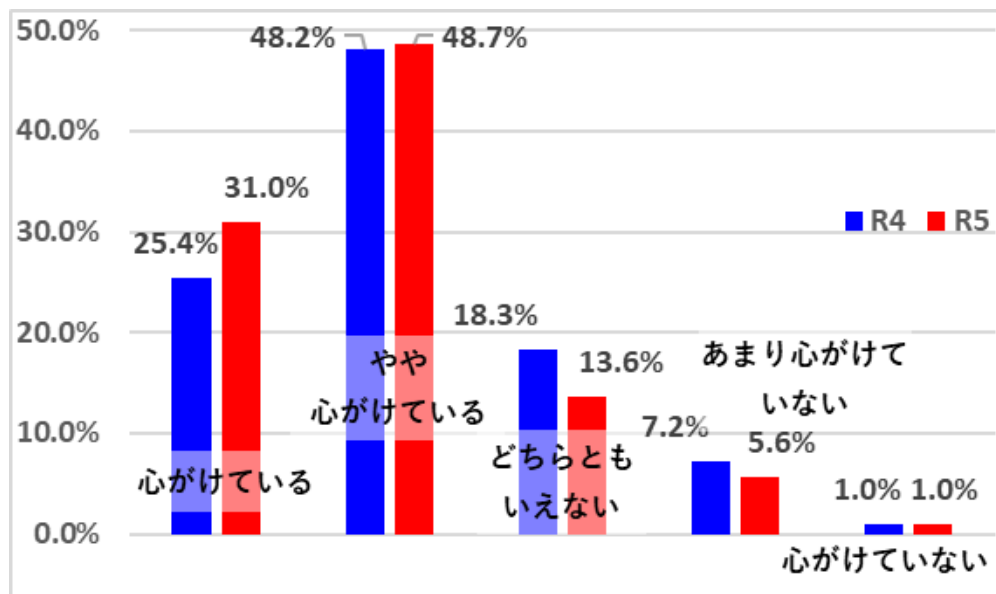
N = 5,334

「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

両方の問に対して「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

3. 日常的な食事に関するアンケート結果（抜粋）

Q3: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



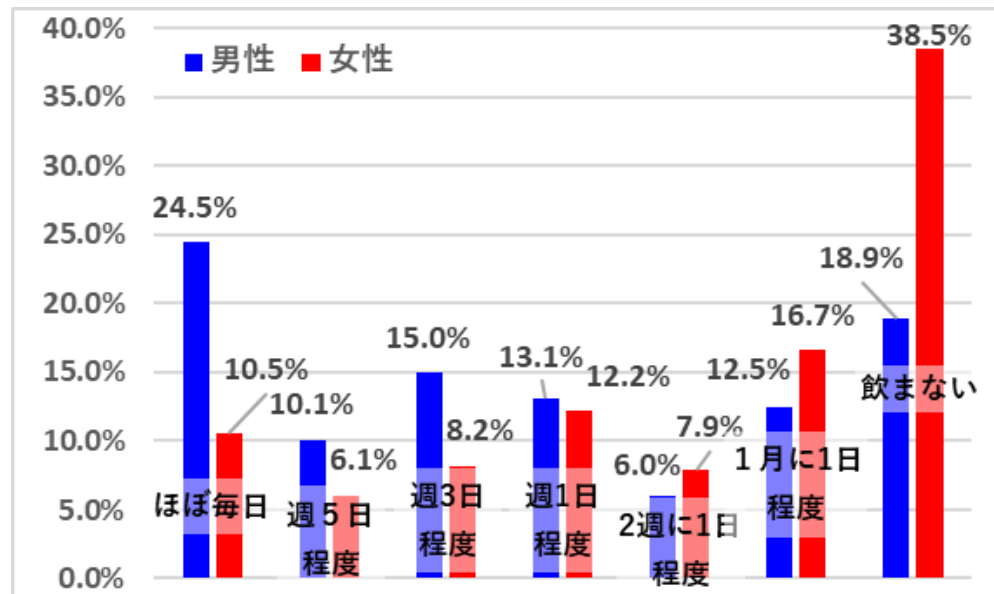
N = 5,334

【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

4. 日常的な飲酒状況に関するアンケート結果（抜粋）

Q4: あなたがお酒を飲む頻度はどのくらいですか



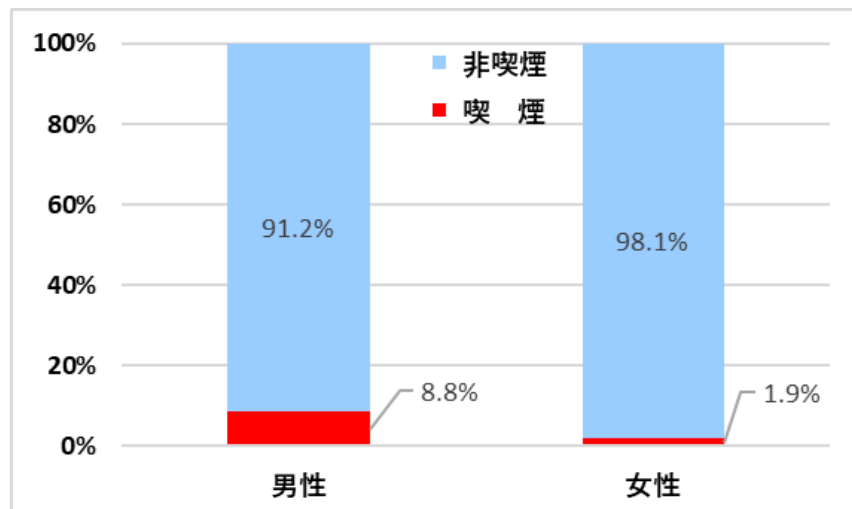
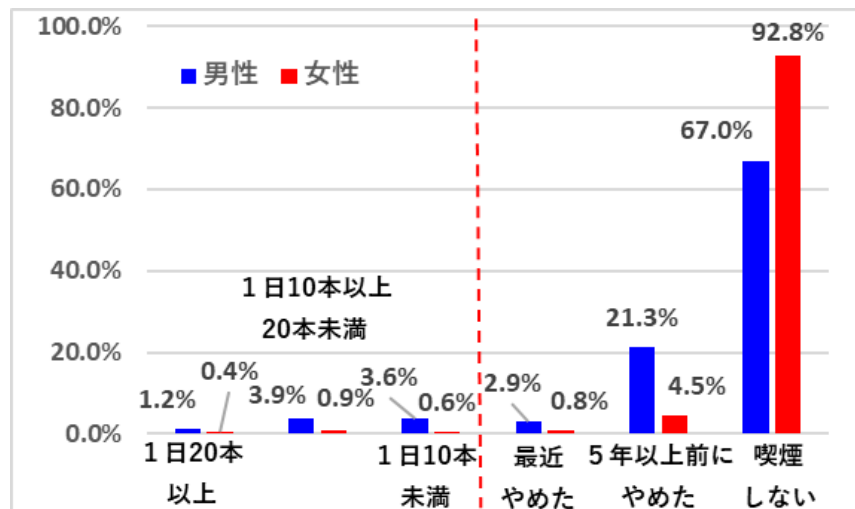
N = 5,334

【コメント】

「お酒は飲まない」が全体で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」が全体で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

5. 喫煙に関するアンケート結果(抜粋)

Q5:あなたはタバコ(加熱式タバコを含む)を吸いますか



N = 5,334

【コメント】

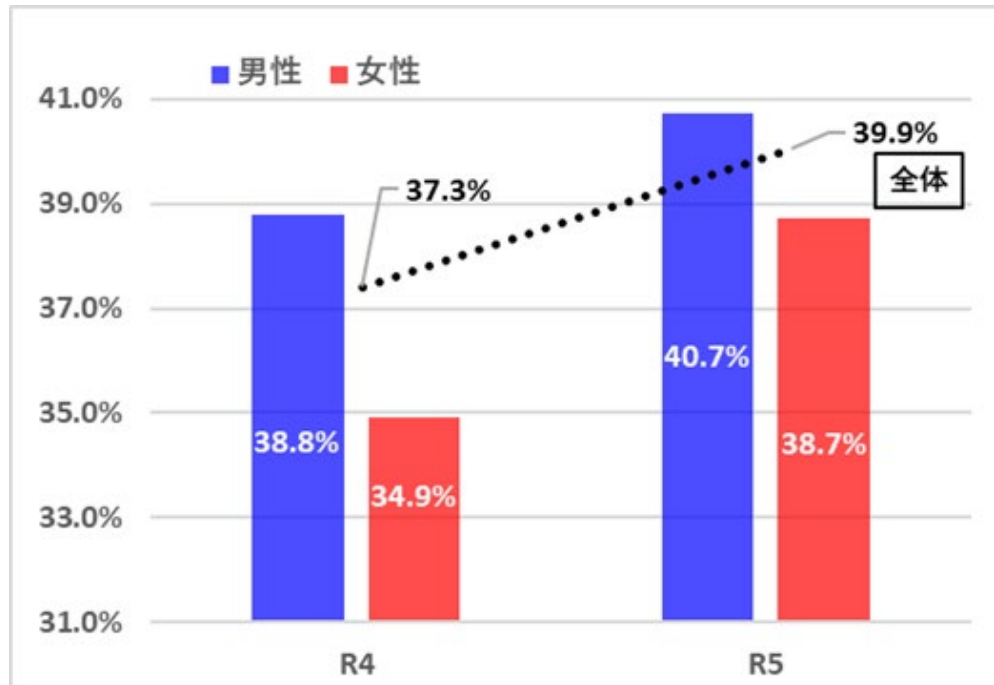
全体で「最近やめた」が2.1%、「5年以上前にやめた」が14.4%で、過去喫煙していた者が非喫煙者となっているのが16.4%となっています

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

全体で喫煙者は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

6. 普段の体重測定に関するアンケート結果(抜粋)

Q6: 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



N = 5,334

【コメント】

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

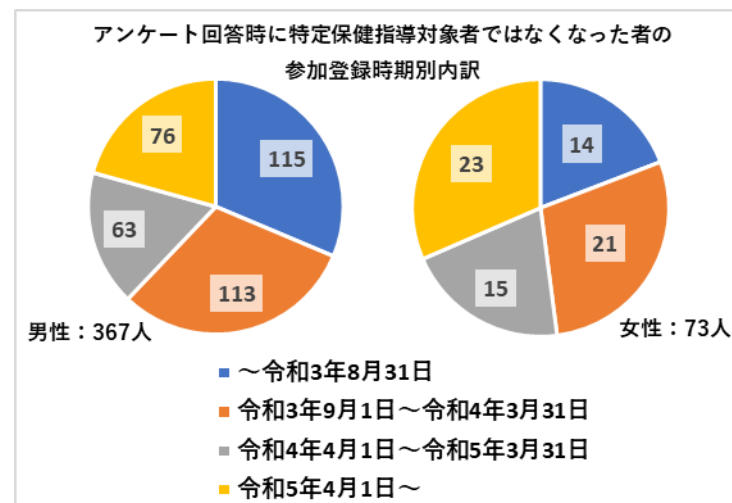
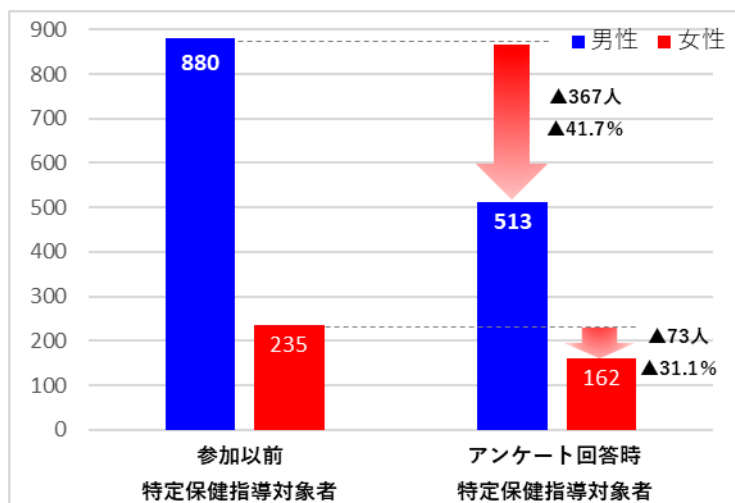
7. 特定健康診査等に関するアンケート結果(抜粋)

Q7: 参加される以前「特定保健指導」対象者だった方(1,115人)にお聞きします
現在も対象者ですか

	参加以前は特定保健指導対象者と回答した者	左のうち回答時点で特定保健指導対象者ではない者	減少率
男性	880	367	41.7%
女性	235	73	31.1%
計	1,115	440	39.5%

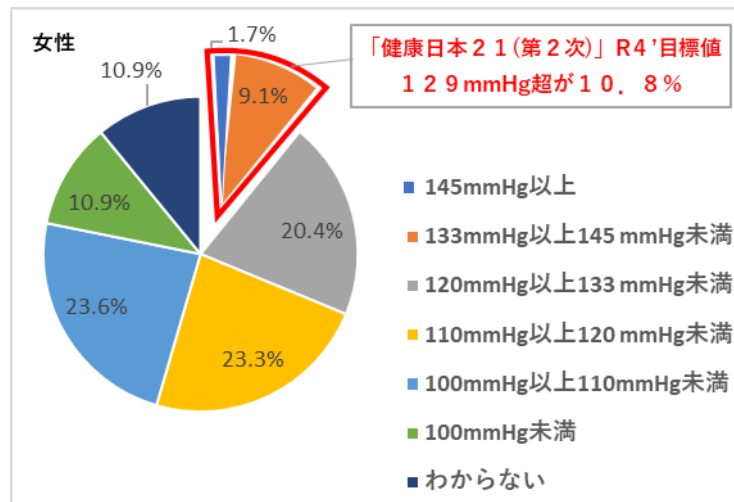
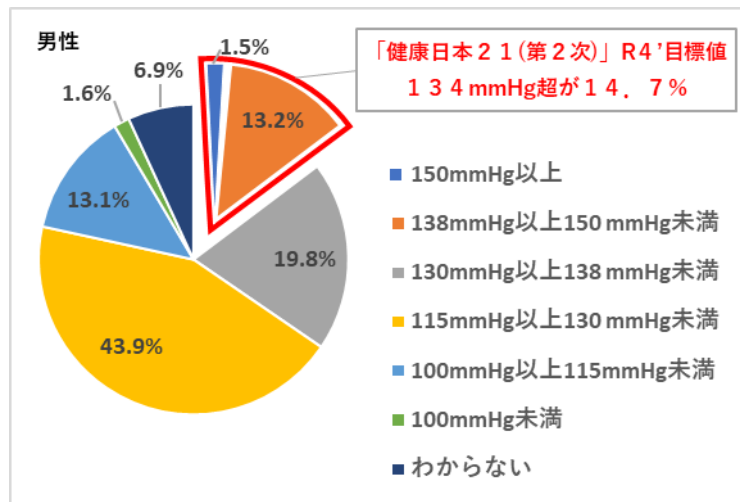
本事業参加以前は特定保健指導対象者であった者(1,115人)のうち、アンケート回答時点で440人(男性:367人、女性73人)の者が特定保健指導対象者ではなくなっている(減少率39.5%)と回答しています

なお、この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



8. 血圧に関するアンケート結果

Q8: 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



【コメント】

N = 5,334

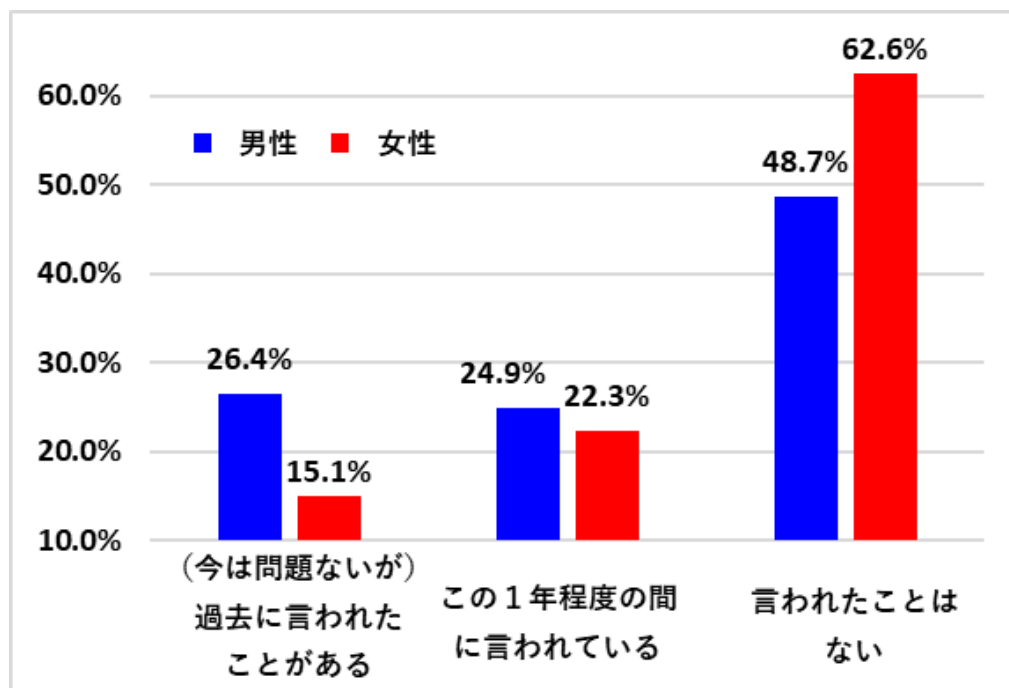
「健康日本21(第2次)※」において「高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)」の令和4年度目標値として設定されている男性134mmHg、女性129mmHgを超えているのが男性14.7%(138mmHg以上)、女性10.8%(133mmHg以上)となっていますが、近似計数域の男性(130mmHg以上138mmHg未満)が19.8%、女性(120mmHg以上133mmHg未満)が20.4%となっています

※ 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)

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf

9. コレステロールに関するアンケート結果

Q9: 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



N = 5,334

【コメント】

「この1年程度の間 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

以 上

