

令和 6 年度末実施
K K R ウォーキング & ヘルス
に関するアンケート
集計結果について

令和 7 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

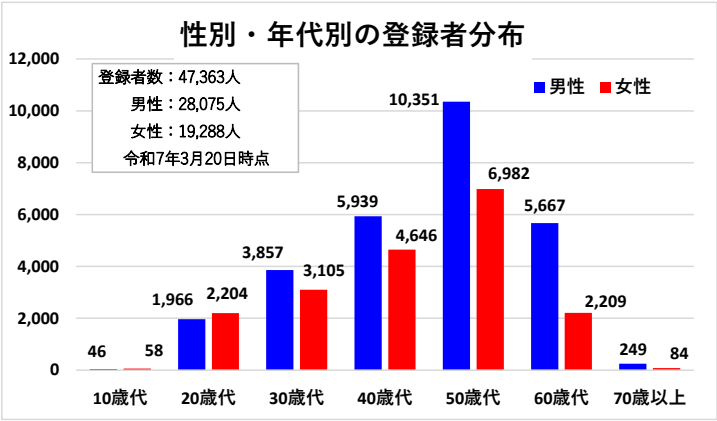
参加登録者数は、本年度アンケート終了時点（令和7年3月20日）で47,363人となっており、令和5年度末から9,991人の増加（26.7％）となっています。

また、男性の参加が28,075人（5,407人）で59.3％（△2.9P）、女性の参加が19,288人（4,584人）で39.3％（1.4P）となっており、女性の構成割合が上がっています。

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	R6	46 (0.2%)	1,966 (7.0%)	3,857 (13.7%)	5,939 (21.2%)	10,351 (36.9%)	5,667 (20.2%)	249 (0.9%)	28,075 (59.3%)
	R5	27 (0.1%)	1,527 (6.7%)	3,212 (14.2%)	5,195 (22.9%)	8,700 (38.4%)	3,874 (17.1%)	133 (0.6%)	22,668 (62.2%)
	増減	+19 (0.4%)	+439 (8.1%)	+645 (11.9%)	+744 (13.8%)	+1,651 (30.5%)	+1,793 (33.2%)	+116 (2.2%)	+5,407 (56.8%)
女性	R6	58 (0.3%)	2,204 (11.4%)	3,105 (16.1%)	4,646 (24.1%)	6,982 (36.2%)	2,209 (11.5%)	84 (0.4%)	19,288 (40.7%)
	R5	28 (0.2%)	1,685 (11.5%)	2,417 (16.4%)	3,870 (26.3%)	5,304 (36.1%)	1,347 (9.2%)	53 (0.4%)	14,704 (39.3%)
	増減	+30 (0.7%)	+519 (11.3%)	+688 (15.0%)	+776 (16.9%)	+1,678 (36.6%)	+862 (18.8%)	+31 (0.7%)	+4,584 (43.2%)
合計	R6	104 (0.2%)	4,170 (8.8%)	6,962 (14.7%)	10,585 (22.4%)	17,333 (36.6%)	7,876 (16.6%)	333 (0.7%)	47,363 (100.0%)
	R5	55 (0.2%)	3,212 (8.6%)	5,629 (15.1%)	9,065 (24.3%)	14,004 (37.5%)	5,221 (14.0%)	186 (0.5%)	37,372 (100.0%)
	増減	+49 (0.5%)	+958 (9.6%)	+1,333 (13.4%)	+1,520 (15.2%)	+3,329 (33.3%)	+2,655 (26.6%)	+147 (1.5%)	+9,991 (100.0%)

（注）1 かっこ書きは、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 R6の各計数は、令和7年3月20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 R5の各計数は、令和6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7年2月22日から同年3月20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	R6	15 (0.3%)	224 (4.2%)	632 (12.0%)	1,200 (22.7%)	2,052 (38.8%)	1,125 (21.3%)	38 (0.7%)	5,286 (56.7%)
	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%)
	増減	+11 (0.5%)	+102 (4.8%)	+224 (10.4%)	+442 (20.6%)	+787 (36.6%)	+556 (25.9%)	+27 (1.3%)	+2,149 (100.0%)
女性	R6	10 (0.3%)	306 (7.6%)	530 (13.1%)	990 (24.5%)	1,625 (40.2%)	561 (13.9%)	19 (0.5%)	4,041 (43.3%)
	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%)
	増減	+2 (0.1%)	+141 (7.7%)	+239 (13.0%)	+422 (22.9%)	+704 (38.2%)	+322 (17.5%)	+14 (0.8%)	+1,844 (100.0%)
合計	R6	25 (0.3%)	530 (5.7%)	1,162 (12.5%)	2,190 (23.5%)	3,677 (39.4%)	1,686 (18.1%)	57 (0.6%)	9,327 (100.0%)
	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%)
	増減	+13 (0.6%)	+243 (4.7%)	+463 (9.6%)	+864 (16.3%)	+1,491 (42.0%)	+878 (26.3%)	+41 (0.5%)	+3,993 (100.0%)

（注）かっこ書きは、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9,327件（男性：5,286件、女性4,041件）となっており、回収率は19.7%（男性：18.8%、女性：21.0%）となり、昨年より5.1P（男性：4.7P、女性：5.7P）上がっています。
- 回答者総数のうち56.7%が男性、43.3%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38.8%、40.2%（合計：39.4%）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6年4月1日まで	6,403	3,789	2,614
・ 令和6年4月1日以降	2,924	1,497	1,427

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	R6 8,768 (94.0%) R5 4,981 (93.5%)	4,961 (93.9%) 2,915 (92.9%)	3,807 (94.2%) 2,066 (94.0%)
・ どちらともいえない	R6 500 (5.4%) R5 303 (5.7%)	291 (5.5%) 189 (6.0%)	209 (5.2%) 114 (5.2%)
・ あてはまらない	R6 59 (0.6%) R5 50 (0.9%)	34 (0.6%) 33 (1.1%)	25 (0.6%) 17 (0.8%)

(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	R6 7,682 (82.4%) R5 4,250 (79.8%)	4,397 (83.2%) 2,499 (79.7%)	3,285 (81.3%) 1,751 (79.7%)
・ どちらともいえない	R6 1,378 (14.8%) R5 893 (16.8%)	754 (14.3%) 531 (16.9%)	624 (15.4%) 362 (16.5%)
・ あてはまらない	R6 267 (2.9%) R5 191 (3.6%)	135 (2.6%) 107 (3.4%)	132 (3.3%) 84 (3.8%)

(ウ) 歩数イベントが魅力的

	計	男性	女性
・ あてはまる	R6 8,074 (86.6%) R5 4,710 (88.4%)	4,619 (87.4%) 2,785 (88.8%)	3,455 (85.5%) 1,925 (87.6%)
・ どちらともいえない	R6 1,092 (11.7%) R5 520 (9.8%)	581 (11.0%) 301 (9.6%)	511 (12.6%) 219 (10.0%)
・ あてはまらない	R6 161 (1.7%) R5 104 (2.0%)	86 (1.6%) 51 (1.6%)	75 (1.9%) 53 (2.4%)

(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	R6 7,591 (81.4%) R5 4,300 (80.8%)	4,289 (81.1%) 2,492 (79.4%)	3,302 (81.7%) 1,808 (82.3%)
・ どちらともいえない	R6 1,468 (15.7%) R5 862 (16.2%)	833 (15.8%) 536 (17.1%)	635 (15.7%) 326 (14.8%)
・ あてはまらない	R6 267 (2.9%) R5 172 (3.2%)	164 (3.1%) 109 (3.5%)	104 (2.6%) 63 (2.9%)

(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	R6 5,930 (63.6%) R5 3,301 (62.0%)	3,193 (60.4%) 1,858 (59.2%)	2,737 (67.7%) 1,443 (65.7%)
・ どちらともいえない	R6 1,838 (19.7%) R5 1,130 (21.2%)	1,075 (20.3%) 681 (21.7%)	763 (18.9%) 449 (20.4%)
・ あてはまらない	R6 1,559 (16.7%) R5 903 (17.0%)	1,018 (19.3%) 598 (19.1%)	541 (13.4%) 305 (13.9%)

(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	R6 6,628 (71.1%) R5 3,674 (68.9%)	3,496 (66.1%) 2,000 (63.8%)	3,132 (77.5%) 1,674 (76.2%)
・ どちらともいえない	R6 1,710 (18.3%) R5 1,033 (19.4%)	1,088 (20.6%) 681 (21.7%)	622 (15.4%) 352 (16.0%)
・ あてはまらない	R6 989 (10.6%) R5 627 (11.8%)	702 (13.3%) 456 (14.5%)	287 (7.1%) 171 (7.8%)

(キ)周りの職員も参加しているから

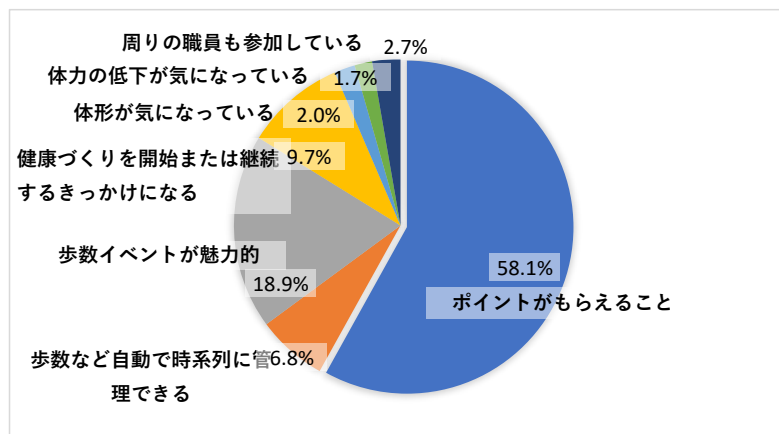
	計	男性	女性
・ あてはまる	R6 2,232 (23.9%) R5 1,161 (21.8%)	1,010 (19.1%) 584 (18.6%)	1,222 (30.2%) 577 (26.3%)
・ どちらともいえない	R6 2,390 (25.6%) R5 1,370 (25.7%)	1,379 (26.1%) 790 (25.2%)	1,011 (25.0%) 580 (26.4%)
・ あてはまらない	R6 4,705 (50.4%) R5 2,803 (52.6%)	2,897 (54.8%) 1,763 (56.2%)	1,808 (44.7%) 1,040 (47.3%)

(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	R6 3,514 (37.7%) R5 1,944 (36.4%)	1,767 (33.4%) 1,042 (33.2%)	1,747 (43.2%) 902 (41.1%)
・ いいえ	R6 5,813 (62.3%) R5 3,390 (63.6%)	3,519 (66.6%) 2,095 (66.8%)	2,294 (56.8%) 1,295 (58.9%)

(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	R6 5,416 (58.1%) R5 2,951 (55.3%)	3,204 (60.6%) 1,808 (57.6%)	2,212 (54.7%) 1,143 (52.0%)
・ 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的	R6 637 (6.8%) R5 307 (5.8%)	403 (7.6%) 195 (6.2%)	234 (5.8%) 112 (5.1%)
・ 歩数イベントが魅力的	R6 1,764 (18.9%) R5 1,207 (22.6%)	885 (16.7%) 638 (20.3%)	879 (21.8%) 569 (25.9%)
・ 健康づくりを開始または継続するきっかけになる	R6 908 (9.7%) R5 543 (10.2%)	509 (9.6%) 316 (10.1%)	399 (9.9%) 227 (10.3%)
・ 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	R6 188 (2.0%) R5 133 (2.5%)	110 (2.1%) 83 (2.6%)	78 (1.9%) 50 (2.3%)
・ 最近、体力の低下が気になっているため改善したい	R6 159 (1.7%) R5 72 (1.3%)	80 (1.5%) 36 (1.1%)	79 (2.0%) 36 (1.6%)
・ 周りの職員も参加しているから	R6 255 (2.7%) R5 75 (1.4%)	95 (1.8%) 43 (1.4%)	160 (4.0%) 32 (1.5%)
・ 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	R6 0 (0.0%) R5 46 (0.9%)	0 (0.0%) 18 (0.6%)	0 (0.0%) 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	R6 4,761 (51.0%) R5 2,881 (54.0%)	2,652 (50.2%) 1,662 (53.0%)	2,109 (52.2%) 1,219 (55.5%)
・ いいえ	R6 4,566 (49.0%) R5 2,453 (46.0%)	2,634 (49.8%) 1,475 (47.0%)	1,932 (47.8%) 978 (44.5%)

◆「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	R6 2,665 (58.4%) R5 1,508 (61.5%)	1,507 (57.2%) 905 (61.4%)	1,158 (59.9%) 603 (61.7%)
・ いいえ	R6 1,901 (41.6%) R5 945 (38.5%)	1,127 (42.8%) 570 (38.6%)	774 (40.1%) 375 (38.3%)

(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	R6 8,889 (95.3%) R5 5,045 (94.6%)	5,018 (94.9%) 2,958 (94.3%)	3,871 (95.8%) 2,087 (95.0%)
・ どちらともいえない	R6 382 (4.1%) R5 254 (4.8%)	234 (4.4%) 159 (5.1%)	148 (3.7%) 95 (4.3%)
・ あてはまらない	R6 56 (0.6%) R5 35 (0.7%)	34 (0.6%) 20 (0.6%)	22 (0.5%) 15 (0.7%)

(シ)KKRウォーキング&ヘルスの事業に満足していますか。

	計	男性	女性
・ 大変満足している	R6 3,312 (35.5%) R5 — —	1,957 (37.0%) — —	1,355 (33.5%) — —
・ 満足している	R6 4,815 (51.6%) R5 — —	2,700 (51.1%) — —	2,115 (52.3%) — —
・ どちらともいえない	R6 1,023 (11.0%) R5 — —	536 (10.1%) — —	487 (12.1%) — —
・ 不満	R6 137 (1.5%) R5 — —	73 (1.4%) — —	64 (1.6%) — —
・ 非常に不満	R6 40 (0.4%) R5 — —	20 (0.4%) — —	20 (0.5%) — —

【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」58.1%、続いて「歩数イベントが魅力的」18.9%となっています。
「ポイントがもらえる～」が昨年度から2.8P増加しています。
- ・ 「健康づくりを開始または継続するきっかけになる」が81.4%、「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63.6%、「最近、体力の低下が気になっているため改善したい」は71.1%で昨年より2.2P上がっており、健康改善への意欲も高まっています。一方、「周りの職員も参加しているから」が23.9%、「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」が37.7%と低めになっていますが、昨年よりポイントは上がっており、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合った傾向が確認できます。
- ・ 事業の満足度は、「大変満足している」、「満足している」を合わせて87.1%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」に貢献していると考えられます。

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	R6 4,240 (45.5%) R5 2,533 (47.5%)	2,761 (52.2%) 1,665 (53.1%)	1,479 (36.6%) 868 (39.5%)
・ いいえ	R6 5,087 (54.5%) R5 2,801 (52.5%)	2,525 (47.8%) 1,472 (46.9%)	2,562 (63.4%) 1,329 (60.5%)

(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

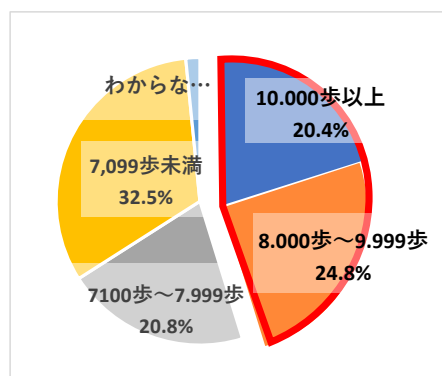
	計	男性	女性
・ はい	R6 5,343 (57.3%) R5 3,190 (59.8%)	3,255 (61.6%) 2,011 (64.1%)	2,088 (51.7%) 1,179 (53.7%)
・ いいえ	R6 3,984 (42.7%) R5 2,144 (40.2%)	2,031 (38.4%) 1,126 (35.9%)	1,953 (48.3%) 1,018 (46.3%)

(ウ)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

	計	男性	女性
・ 10,000歩以上	R6 1,902 (20.4%) R5 1,180 (22.1%)	1,384 (26.2%) 860 (27.4%)	518 (12.8%) 320 (14.6%)
・ 8,000歩～9,999歩	R6 2,310 (24.8%) R5 1,291 (24.2%)	1,436 (27.2%) 816 (26.0%)	874 (21.6%) 475 (21.6%)
・ 7,100歩～7,999歩※1	R6 1,937 (20.8%) R5 1,486 (27.9%)	1,088 (20.6%) 865 (27.6%)	849 (21.0%) 621 (28.3%)
・ 7,099歩未満※2	R6 3,030 (32.5%) R5 1,330 (24.9%)	1,313 (24.8%) 586 (18.7%)	1,717 (42.5%) 744 (33.9%)
・ わからない	R6 148 (1.6%) R5 47 (0.9%)	65 (1.2%) 10 (0.3%)	83 (2.1%) 37 (1.7%)

※1 5年度は、6,000歩～7,999歩

※2 5年度は、5,999歩未満



(エ)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

	計	男性	女性
・ はい	R6 7,962 (85.4%) R5 4,608 (86.4%)	4,476 (84.7%) 2,670 (85.1%)	3,486 (86.3%) 1,938 (88.2%)
・ いいえ	R6 1,365 (14.6%) R5 726 (13.6%)	810 (15.3%) 467 (14.9%)	555 (13.7%) 259 (11.8%)

(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	R6 6,938 (74.4%) R5 4,057 (76.1%)	4,009 (75.8%) 2,398 (76.4%)	2,929 (72.5%) 1,659 (75.5%)
・ いいえ	R6 2,389 (25.6%) R5 1,277 (23.9%)	1,277 (24.2%) 739 (23.6%)	1,112 (27.5%) 538 (24.5%)

【コメント】

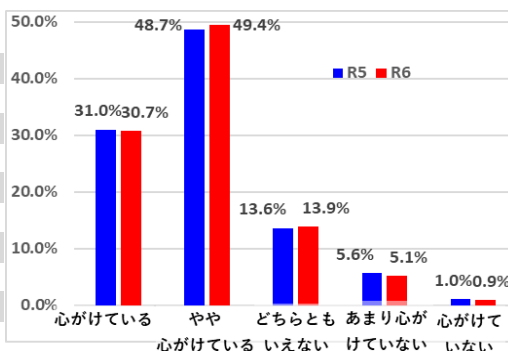
- ・ 本事業において健康維持の1つの指標である「1日8,000歩以上※」歩いている者が、昨年度の46.3%から45.2% (△1.1P)となっています。また、8,000歩以上歩いている人を性別で確認すると男性が53.4%で女性が34.4%となっています。
- ・ 「参加されてから歩くことを意識されるようになりましたか」に対し「はい」が85.4%、「日常的な1日の歩数が増加したと思われますか」に対し同じく「はい」が74.4%となっています

※ 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>

4. あなたの日常的な食事について伺います

(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	R6 2,860 (30.7%) R5 1,654 (31.0%)	1,524 (28.8%) 911 (29.0%)	1,336 (33.1%) 743 (33.8%)
・ やや心がけている	R6 4,609 (49.4%) R5 2,600 (48.7%)	2,555 (48.3%) 1,540 (49.1%)	2,054 (50.8%) 1,060 (48.2%)
・ どちらともいえない	R6 1,296 (13.9%) R5 728 (13.6%)	853 (16.1%) 454 (14.5%)	443 (11.0%) 274 (12.5%)
・ あまり心がけていない	R6 480 (5.1%) R5 297 (5.6%)	295 (5.6%) 194 (6.2%)	185 (4.6%) 103 (4.7%)
・ 心がけていない	R5 82 (0.9%) R4 55 (1.0%)	59 (1.1%) 38 (1.2%)	23 (0.6%) 17 (0.8%)



(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

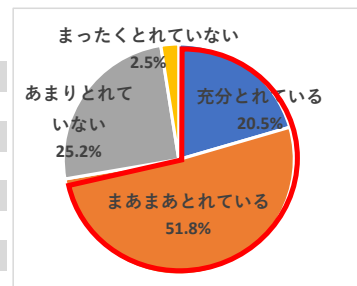
	計	男性	女性
・ ほぼ毎日	R6 4,196 (45.0%) R5 2,481 (46.5%)	2,349 (44.4%) 1,439 (45.9%)	1,847 (45.7%) 1,042 (47.4%)
・ 5日程度	R6 2,024 (21.7%) R5 1,147 (21.5%)	1,108 (21.0%) 665 (21.2%)	916 (22.7%) 482 (21.9%)
・ 3日程度	R6 2,025 (21.7%) R5 1,096 (20.5%)	1,179 (22.3%) 670 (21.4%)	846 (20.9%) 426 (19.4%)
・ 1日程度	R6 505 (5.4%) R5 294 (5.5%)	300 (5.7%) 182 (5.8%)	205 (5.1%) 112 (5.1%)
・ ほぼない	R5 577 (6.2%) R4 316 (5.9%)	350 (6.6%) 181 (5.8%)	227 (5.6%) 135 (6.1%)

【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7,469人、80.1% (昨年度79.8%)と、昨年度と同様に8割の者が意識しています。性別では男性は77.2%、女性は83.9%となっており、男女とも8割前後の者が食事を意識しています。
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がほぼ毎日の者は、45.0%と昨年と同水準を維持しています

5. ここの1か月間、あなたは睡眠で休養が充分取れていますか

	計	男性	女性
・ 充分とれている	R6 1,910 (20.5%) R5 —	1,147 (21.7%) —	763 (18.9%) —
・ まあまあとれている	R6 4,833 (51.8%) R5 —	2,741 (51.9%) —	2,092 (51.8%) —
・ あまりとれていない	R6 2,347 (25.2%) R5 —	1,265 (23.9%) —	1,082 (26.8%) —
・ まったくとれていない	R6 237 (2.5%) R5 —	133 (2.5%) —	104 (2.5%) —



【コメント】

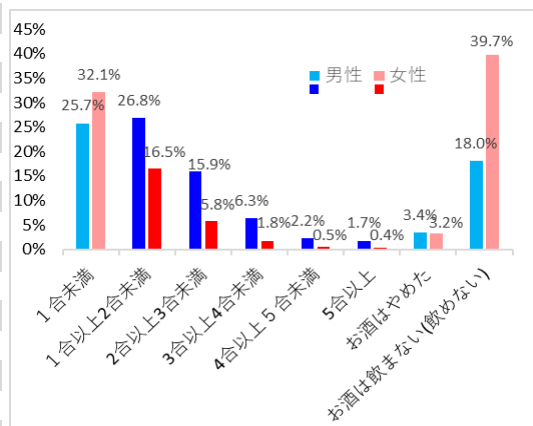
- ・ 「充分とれている」「まあまあとれている」者が72.3%、性別では男性73.6%、女性70.7%となっています。

6. あなたの日常的な飲酒状況についてお伺いします

(ア) お酒を飲む日は、どのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算し、当てはまる回答を1つ選択してください。

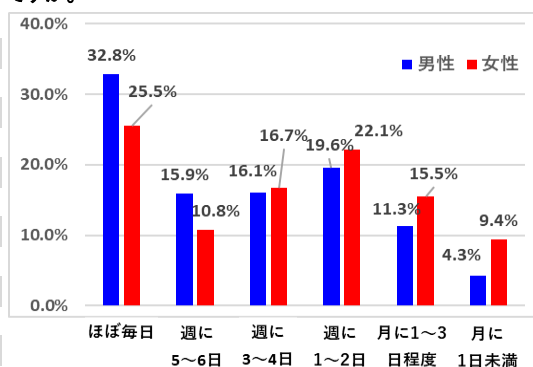
※ 日本酒1合(180ml)＝ビール中瓶1本(500ml)、ワイン1/4(180ml)、焼酎0.6合(110ml)、ウイスキーシングル2杯(60ml)

(注)有効回答のみ集計	計	男性	女性
1 1合未満	R6 2,659 (28.5%) R5 1,275 (23.9%)	1,361 (25.7%) 583 (18.6%)	1,298 (32.1%) 692 (31.5%)
2 1合以上2合未満	R6 2,084 (22.3%) R5 1,072 (20.1%)	1,415 (26.8%) 689 (22.0%)	669 (16.6%) 383 (17.4%)
3 2合以上3合未満	R6 1,074 (11.5%) R5 1,048 (19.6%)	840 (15.9%) 833 (26.6%)	234 (5.8%) 215 (9.8%)
4 3合以上4合未満	R6 403 (4.3%) R5 359 (6.7%)	331 (6.3%) 308 (9.8%)	72 (1.8%) 51 (2.3%)
5 4合以上5合未満	R6 134 (1.4%) R5 125 (2.3%)	115 (2.2%) 107 (3.4%)	19 (0.5%) 18 (0.8%)
6 5合以上	R6 106 (1.1%) R5 —	91 (1.7%) —	15 (0.4%) —
7 お酒はやめた	R6 310 (3.3%) R5 —	181 (3.4%) —	129 (3.2%) —
8 お酒は飲まない(飲めない)	R6 2,557 (27.4%) R5 1,455 (27.3%)	952 (18.0%) 617 (19.7%)	1,605 (39.7%) 838 (38.1%)



(イ) 2、3、4、5、6と回答した方にお聞きします。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	R6 1,174 (30.9%) R5 838 (32.2%)	917 (32.8%) 667 (34.4%)	257 (25.5%) 171 (25.6%)
・ 週に5～6日	R6 552 (14.5%) R5 329 (12.6%)	443 (15.9%) 252 (13.0%)	109 (10.8%) 77 (11.5%)
・ 週に3～4日	R6 618 (16.3%) R5 495 (19.0%)	449 (16.1%) 384 (19.8%)	169 (16.7%) 111 (16.6%)
・ 週に1～2日	R6 769 (20.2%) R5 406 (15.6%)	546 (19.6%) 282 (14.6%)	223 (22.1%) 124 (18.6%)
・ 月に1～3日程度	R6 472 (12.4%) R5 193 (7.4%)	316 (11.3%) 125 (6.5%)	156 (15.5%) 68 (10.2%)
・ 月に1日未満	R6 216 (5.7%) R5 343 (13.2%)	121 (4.3%) 227 (11.7%)	95 (9.4%) 116 (17.4%)



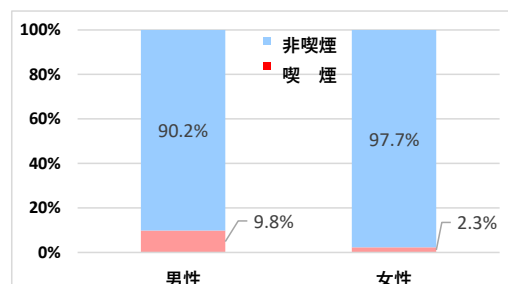
【コメント】

- ・ 「お酒は飲まない」が27.4%となり、特に女性が39.7%と約4割の者が「飲まない」と回答している一方で、「1合以上飲酒する」と回答した者では、「ほぼ毎日」が30.9%となり、特に男性は、「ほぼ毎日」と「週に5～6日」で48.7%と約半数になっています。
- ・ 「5合以上」が1.1%と飲酒する際の摂取量が多い者は割合は非常に低い傾向が確認されます。

7. あなたの喫煙事情についてお伺いします

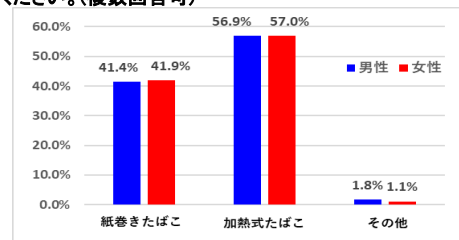
(ア) あなたはたばこを吸っていますか

	計	男性	女性
・ 毎日吸っている	R6 531 (5.7%) R5 —	454 (8.6%) —	77 (1.9%) —
・ 時々吸う日がある	R6 77 (0.8%) R5 —	62 (1.2%) —	15 (0.4%) —
・ 以前吸っていたが、1か月以上吸っていない	R6 1,129 (12.1%) R5 —	971 (18.4%) —	158 (3.9%) —
・ 吸わない	R6 7,590 (81.4%) R5 —	3,799 (71.9%) —	3,791 (93.8%) —



(イ) 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、当てはまるものすべてを選んでください。(複数回答可)

・ 紙巻きたばこ	R6	274 (41.5%)	235 (41.4%)	39 (41.9%)
	R5	-	-	-
・ 加熱式たばこ	R6	376 (56.9%)	323 (56.9%)	53 (57.0%)
	R5	-	-	-
・ その他	R6	11 (1.7%)	10 (1.8%)	1 (1.1%)
	R5	-	-	-

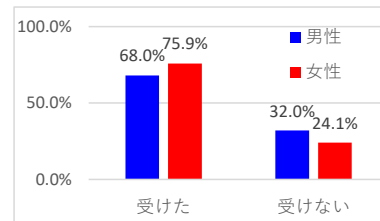


【コメント】

- 喫煙者(毎日吸っている、時々吸う日がある)は6.5%、非喫煙者は93.5%となっており、男女別にみると男性の喫煙者が9.8%、女性が2.3%となっています。
- たばこ製品は、紙たばこ41.5%、加熱式たばこ56.9%となっています。

8. あなたは、この1年間に、歯科検診(健康診査及び健康診断を含む。)を受けましたか。

	計	男性	女性
・ 受けた	R6	6,664 (71.4%)	3,596 (68.0%)
	R5	-	-
・ 受けない	R6	2,663 (28.6%)	1,690 (32.0%)
	R5	-	-



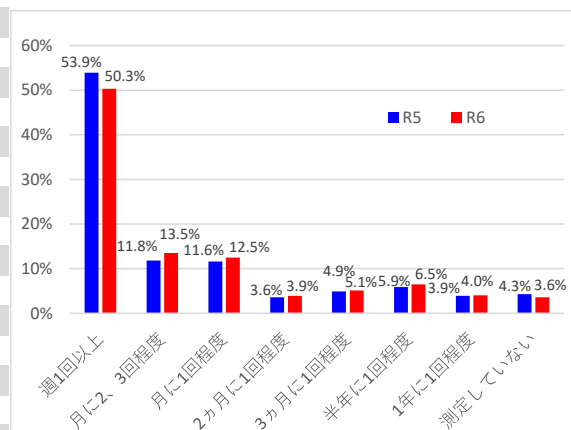
【コメント】

- 歯科検診者は、全体で71.4%、男性68.0%、女性75.9%となっており、女性の受診率が高くなっています。

9. 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	R6	4,692 (50.3%)	2,690 (50.9%)
	R5	2,875 (53.9%)	1,690 (53.9%)
・ 月に2、3回程度	R6	1,263 (13.5%)	724 (13.7%)
	R5	630 (11.8%)	391 (12.5%)
・ 月に1回程度	R6	1,166 (12.5%)	688 (13.0%)
	R5	620 (11.6%)	381 (12.1%)
・ 2か月に1回程度	R6	362 (3.9%)	207 (3.9%)
	R5	192 (3.6%)	79 (3.6%)
・ 3か月に1回程度	R6	473 (5.1%)	268 (5.1%)
	R5	263 (4.9%)	105 (4.8%)
・ 半年に1回程度	R6	604 (6.5%)	342 (6.5%)
	R5	316 (5.9%)	182 (5.8%)
・ 1年に1回程度	R6	428 (4.6%)	210 (4.0%)
	R5	208 (3.9%)	93 (4.2%)
・ 測定していない	R6	39 (3.6%)	157 (3.0%)
	R5	230 (4.3%)	107 (3.4%)



(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	R6	3,298 (35.4%)	1,955 (37.0%)
	R5	2,128 (39.9%)	1,277 (40.7%)
・ いいえ	R6	6,029 (64.6%)	3,331 (63.0%)
	R5	3,206 (60.1%)	1,860 (59.3%)

【コメント】

- 「測定していない」が3.6%と昨年度に比べ0.7P下がっており、「週1回以上」が50.3%で昨年度に比べ減少していますが、それ以外は微増しており、全体としては体重測定に関する意識は昨年度並みと考えております。

10. 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	R6	1,503 (16.1%)	1,217 (23.0%)
	R5	891 (16.7%)	720 (23.0%)
・ いいえ	R6	7,824 (83.9%)	4,069 (77.0%)
	R5	4,443 (83.3%)	2,417 (77.0%)

11. 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	R6 1,933 (20.7%)	1,533 (29.0%)	400 (9.9%)
	R5 1,115 (20.9%)	880 (28.1%)	235 (10.7%)
・ いいえ	R6 7,394 (79.3%)	3,753 (71.0%)	3,641 (90.1%)
	R5 4,219 (79.1%)	2,257 (71.9%)	1,962 (89.3%)

12. 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	R6 1,354 (14.5%)	1,018 (19.3%)	336 (8.3%)
	R5 794 (14.9%)	592 (18.9%)	202 (9.2%)
・ いいえ	R6 7,973 (85.5%)	4,268 (80.7%)	3,705 (91.7%)
	R5 4,540 (85.1%)	2,545 (81.1%)	1,995 (90.8%)

12-2. 『12』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	R6 668 (49.3%)	486 (47.7%)	182 (54.2%)
	R5 380 (47.9%)	278 (47.0%)	102 (50.5%)
・ いいえ	R6 686 (50.7%)	532 (52.3%)	154 (45.8%)
	R5 414 (52.1%)	314 (53.0%)	100 (49.5%)

12-3. 『12-2』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	R6 314 (45.8%)	252 (47.4%)	62 (40.3%)
	R5 177 (42.8%)	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	R6 17 (2.5%)	16 (3.0%)	1 (0.6%)
	R5 22 (5.3%)	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	R6 9 (1.2%)	3 (0.6%)	6 (3.9%)
	R5 9 (2.2%)	4 (1.3%)	5 (5.0%)
・ 業務が多忙なため	R6 139 (20.3%)	119 (22.4%)	20 (13.0%)
	R5 94 (22.7%)	79 (25.2%)	15 (15.0%)
・ なんとなく	R6 114 (16.6%)	72 (13.5%)	42 (27.3%)
	R5 66 (15.9%)	41 (13.1%)	25 (25.0%)
・ その他	R6 93 (13.6%)	70 (13.2%)	23 (14.9%)
	R5 46 (11.1%)	33 (10.5%)	13 (13.0%)

※ 主な「その他」の理由

＜男性＞

- ・ すでに治療中
- ・ まだ案内が来ていない
- ・ 業務が忙しく、今回のみ忘れていた。
- ・ 今後受診予定
- ・ 依頼したが病院が実施してくれなかった
- ・ 定期的に受診している主治医がいるから
- ・ 病院で治療中なので

＜女性＞

- ・ 案内されていません
- ・ 現在治療中
- ・ 合う日程が無かった
- ・ 毎年同じ項目だから
- ・ 必要を感じない

【参考】

参加以前は特定保健指導対象者（『11』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（『12』で「いいえ」と回答）

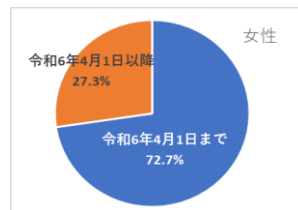
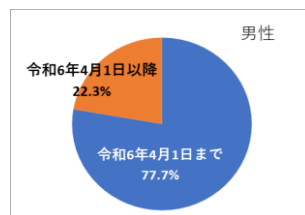
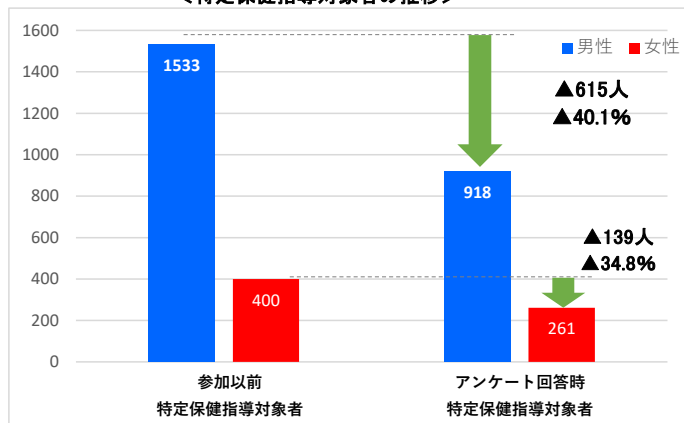
	『11』で「はい」（参加以前は特定保健指導対象者）と回答した者	左のうち 『12』で「いいえ」（特定保健指導対象者ではない）と回答した者	減少率
男性	1,533	615	40.1%
女性	400	139	34.8%
計	1,933	754	39.0%



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6年4月1日まで	579 (76.8%)	478 (77.7%)	101 (72.7%)
令和6年4月1日以降	175 (23.2%)	137 (22.3%)	38 (27.3%)
計	754 (100.0%)	615 (100.0%)	139 (100.0%)

＜特定保健指導対象者の推移＞

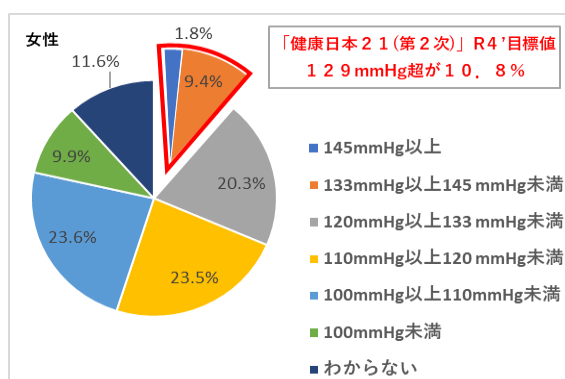
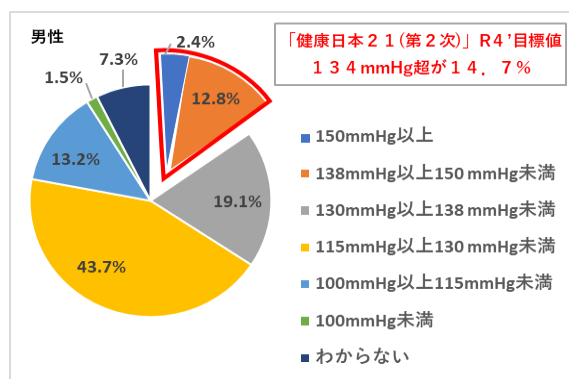


【コメント】

- ・メタボリックシンドロームと診断されている者が16.1%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（1,933人）のうち、アンケート回答時点で754人（男性：615人、女性139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39.0%）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754人のうち175人は参加から1年程度である令和6年4月以降に本事業に参加した者であり、割合は23.2%（昨年より0.7P増加）であることが確認できます。
- ・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45.8%、続いて「業務が多忙なため」が20.3%となっています。

13. 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	R6	126 (2.4%)	・ 145mmHg以上	R6	73 (1.8%)
	R5	48 (1.5%)		R5	37 (1.7%)
・ 138mmHg以上150 mmHg未満	R6	677 (12.8%)	・ 133mmHg以上145 mmHg未満	R6	380 (9.4%)
	R5	414 (13.2%)		R5	201 (9.1%)
・ 130mmHg以上138 mmHg未満	R6	1,012 (19.1%)	・ 120mmHg以上133 mmHg未満	R6	819 (20.3%)
	R5	622 (19.8%)		R5	448 (20.4%)
・ 115mmHg以上130 mmHg未満	R6	2,309 (43.7%)	・ 110mmHg以上120 mmHg未満	R6	948 (23.5%)
	R5	1,376 (43.9%)		R5	512 (23.3%)
・ 100mmHg以上115mmHg未満	R6	699 (13.2%)	・ 100mmHg以上110mmHg未満	R6	953 (23.6%)
	R5	410 (13.1%)		R5	519 (23.6%)
・ 100mmHg未満	R6	77 (1.5%)	・ 100mmHg未満	R6	401 (9.9%)
	R5	51 (1.6%)		R5	240 (10.9%)
・ わからない	R6	386 (7.3%)	・ わからない	R6	467 (11.6%)
	R5	216 (6.9%)		R5	240 (10.9%)



【コメント】

・「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15.2%(昨年度14.7%)138mmHg以上、女性11.2%(昨年度10.8%)133mmHg以上で、昨年とほぼ同じ水準を維持しています。近似計数域の男性(130mmHg以上138mmHg未満)は19.1%(昨年度19.8%)、女性(120mmHg以上133mmHg未満)が20.3%(昨年度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)

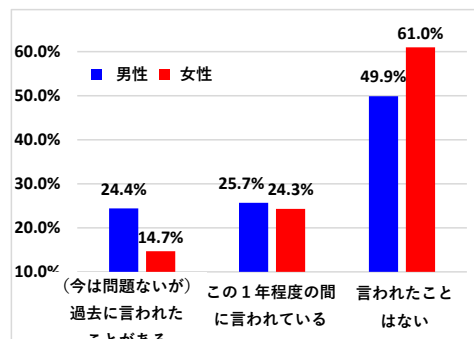
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf

14. 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	R6	1,882 (20.2%)	1,289 (24.4%)
	R5	1,159 (21.7%)	828 (26.4%)
・ この1年程度の間と言われている	R6	2,337 (25.1%)	1,358 (25.7%)
	R5	1,272 (23.8%)	782 (24.9%)
・ 言われたことはない	R6	5,108 (54.8%)	2,639 (49.9%)
	R5	2,903 (54.4%)	1,527 (48.7%)

◆「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	R6	103 (4.4%)	63 (4.6%)
	R5	51 (4.0%)	28 (3.6%)
・ 治療中である	R6	518 (22.0%)	306 (22.4%)
	R5	274 (21.5%)	167 (21.4%)
・ 現在は受けていないが、今後受けたいと考えている	R6	582 (24.7%)	319 (23.4%)
	R5	359 (28.2%)	203 (26.0%)
・ 受けるつもりはない	R6	494 (21.0%)	294 (21.5%)
	R5	338 (26.6%)	227 (29.0%)
・ 無回答	R6	640 (27.2%)	376 (27.5%)
	R5	250 (19.6%)	157 (20.1%)



【コメント】

・「この1年程度の間と言われている」が全体で25.1%(昨年度23.8%)、男性25.7%(昨年度24.9%)、女性24.3%(昨年度22.3%)となっています。

2. (シ)KKRウォーキング&ヘルスの事業に満足していますか。具体時な理由を教えてください。【抜粋】

1大変満足している、2満足している、

- ・ 5000円クーポンが良い
- ・ アプリが使いやすい、イベントも楽しいからです
- ・ この事業に参加して、積極的に歩くようになった。ポイントが、KKR施設や人間ドックに使えるのは大変ありがたい
- ・ ただ漫然とウォーキングをしていたが登録してからは体重、歩数を記録に残せるので大変役立っている
- ・ ポイントがもらえる
- ・ 運動をする事の良い動機づけになっているから
- ・ 職場や家族で参加することによって励まし合ったりコミュニケーションをとったりするきっかけになっているから
- ・ 以前の紙媒体(チラシや冊子)での取り組みより、健康維持に役立つ上に情報も得られ、イベントやクーポンなどもあって魅力的
- ・ 数字で客観的評価もでき、達成感があり毎日続けることができる
- ・ 世界各地を旅するような楽しい企画があるから
- ・ 予防支援には今後、医療費負担を抑える意義があるため

3どちらともいえない、4不満、5非常に不満

- ・ ポイントの使い方がよくわからない
- ・ 健幸ポイントの使い道が限定的だから
- ・ 都会と違って車通勤なため歩数が伸びないから
- ・ 県内でポイント利用できる施設がないのが非常に不満
- ・ 歩数よりデータ入力や閲覧の方がポイントが多いのは意欲低下する
- ・ アプリが使いにくい
- ・ ポイントの利用方法が少ない
- ・ アプリの不具合が発生し、歩数データが計測されないことがある
- ・ 地方に住んでいると他のKKR特典を受けにくいので、本事業の景品を当たりやすくしてほしい
- ・ KKRホテルで使えるクーポンをもっと発行してほしい

15. 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】

- ・ 開催回数を増やしてほしい
- ・ 1日8000歩は、ハードルが高い
- ・ なかなか最後まで行きつかないので期限が過ぎてもゴール出来るようにしてほしい
- ・ KKRの割引券が欲しいので、引き続きお願いします
- ・ あまりピンとこないイベントと思ってましたが、やってみると面白かったです
- ・ いつも楽しみにしています。一部の不正に対しては、今後も毅然と対処してください。応援しています
- ・ 結構楽しく参加してます。途中の観光地を解説するコラムも楽しく読ませていただいています
- ・ ウォーキングの距離が短いのでもっと長くして頑張れるようにしてほしい
- ・ ゴールしなくても、途中のチェックポイントでポイントがもらえると嬉しい
- ・ スマホと万歩計やスマートウォッチの連携がうまくいらず歩数が測れないことがある
- ・ とても工夫が凝らされており大変良いと思います
- ・ バーチャルランニングイベントやオフ会も開催してほしい
- ・ 完走プレゼント当選人数の増加をお願いしたい
- ・ 一日〇歩以上歩くとボーナスポイントが当たるくじが引けるミニゲームみたいなのがあったら面白そう
- ・ 過去のイベントの復刻や、終了イベントは好きな時にコースを歩けるようにしてほしい
- ・ 海外旅行はなかなか行くことができないので海外編を楽しんでいます
- ・ コースは、お遍路さん、国内の身近な観光地などが良い
- ・ 梅雨、酷暑や厳冬期を避けた時期での開催をお願いします
- ・ 昨年初めて参加したがとても楽しかった。参加してる職員とも順位を競えがなげれた。次回も楽しみます
- ・ 初心者・普通レベル・プロレベル、年齢に応じた歩数目標などクラス分けしてほしい
- ・ 通年でできるイベントがあるといいです
- ・ 日頃、仕事をしていたら1日の歩数に限度があると思うが、日中、仕事をしている人が歩数を増やすためにどう工夫しているのか知りたい

16. 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】

- ・ 当たりの本数を今より増やしてほしい
- ・ 「ウォーキング&ヘルス賞」は今後も定期的に開催してほしい
- ・ 10,000円クーポンが当たる場合があるなどしてほしい
- ・ 5000円だけでなく、少額で当選本数を多くしてほしい
- ・ 2ヶ月に1回くらい開催してほしいです
- ・ KKRクーポンのプレゼント企画を継続してほしい
- ・ KKR施設が近くにないと使いづらいので、KKR以外でも使えたら嬉しいです
- ・ PayPay等のポイント
- ・ クーポン抽選会の回数を増やしてほしい
- ・ KKRが近くになく、人間ドックの対象ではない若年層にとってのメリットが少ない
- ・ クーポンだと使用できる施設が近くに少ないが、ウォーキング&ヘルス賞などいろいろな賞品がもらえるのはうれしかった
- ・ クーポンの表示の仕方や使用方法がわからない

17. 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】

- ・「スター」の使い道がよくわからない
- ・KKRが近くになく、人間ドックの対象ではないので、メリットが少ない。アマゾンギフト券などのデジタルギフトに交換できたらいいなと思います
- ・KKRの施設が気になるようになりました
- ・退職者の継続参加を認めてくださりありがとうございます。被扶養者も継続参加を認めて頂けますと幸いです
- ・アプリがとても使いやすい
- ・おもしろい企画を楽しみにしています。食事のカロリー計算、健康診断の結果記録、体温測定の入力などができる機能があるとうれしい
- ・クーポンが当たると旅行に行くきっかけになるので、ぜひこのまま続けていただきたい。できればもっと当選金額を上げてもらうと最高に嬉しい
- ・クーポン使用したいが、なかなか泊まりに行く機会を設けられないため、カタログギフトや品物と引き換えできるようになると有り難いです
- ・8のつく日のボーナスポイントが欲しくて頑張っています。もっとボーナスデーを増やしてください
- ・このまま継続してほしい
- ・デジタルスタンプを復活させて欲しい
- ・デジタルクーポンがもらえたので、初めてKKRホテルに泊まりました。ホテルが気に入ったので、クーポンがなくても使わせてもらっています
- ・デジタルクーポンの期限をもう少し延ばして欲しい
- ・上司から教えられて加入しました。潜在的に加入したい方は多いと思うので、もっと職員周知をすべき
- ・家族も一緒に楽しんでるので続けて欲しい
- ・楽しいイベント楽しみにしています。職場での会話にもつながります。大好きな事業です
- ・実際に交流できる大きなイベントがあっても良いのでは
- ・周りの職員で参加している人が少ないと思うので、紹介特典やグループを組んで協力プレイなどができる楽しそう
- ・紹介でポイントがもらえるのは、キャンペーンにせず、常に実施してほしい。紹介したすぐ後にイベントが始まり、損をした気分になった
- ・素晴らしい取り組みだと思い、職場で声をかけています。もっと参加する人が増えるといいなと思います
- ・定期的にアンケートを続けて声を拾って下さい
- ・都会と地方では交通機関の違いで歩行に差が出る。歩数以外でも評価して欲しい
- ・年金受給者向けのイベントや特典の充実
- ・連動するランニングウォッチ、歩数計の機種を増やしてください

【参考】BMI分布

		10代		20代		30代		40代		50代		61～64		65以上		計	
BMI18.5未満※	計	5	(20.0%)	67	(12.6%)	83	(7.1%)	138	(6.3%)	212	(5.8%)	89	(6.7%)	68	(16.9%)	662	(7.1%)
	男性	3	(20.0%)	16	(7.1%)	26	(4.1%)	42	(3.5%)	33	(1.6%)	24	(2.7%)	31	(11.0%)	175	(3.3%)
	女性	2	(20.0%)	51	(16.7%)	57	(10.8%)	96	(9.7%)	179	(11.0%)	65	(14.2%)	37	(30.6%)	487	(12.1%)
BMI18.5以上25未満※	計	18	(72.0%)	402	(75.8%)	830	(71.5%)	1,565	(71.6%)	2,548	(69.3%)	928	(69.4%)	262	(65.0%)	6,553	(70.3%)
	男性	10	(66.7%)	163	(72.8%)	432	(68.5%)	821	(68.5%)	1,378	(67.2%)	598	(68.0%)	192	(68.1%)	3,594	(68.1%)
	女性	8	(80.0%)	239	(78.1%)	398	(75.1%)	744	(75.4%)	1,170	(72.0%)	330	(72.1%)	70	(57.9%)	2,959	(73.3%)
BMI25以上	計	2	(8.0%)	61	(11.5%)	248	(21.4%)	482	(22.1%)	916	(24.9%)	321	(24.0%)	73	(18.1%)	2,103	(22.6%)
	男性	2	(13.3%)	45	(20.1%)	173	(27.4%)	335	(28.0%)	640	(31.2%)	258	(29.3%)	59	(20.9%)	1,512	(28.6%)
	女性	0	(0.0%)	16	(5.2%)	75	(14.2%)	147	(14.9%)	276	(17.0%)	63	(13.8%)	14	(11.6%)	591	(14.6%)

※65歳以上はBMI20を超え25未満