

令和6年度末実施
KKR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【概要】

令和7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7年2月22日から同年3月20日での間で参加者任意により実施

※ 回答者総数：9,327人（前年度：5,334人（3,993人増加））

		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。

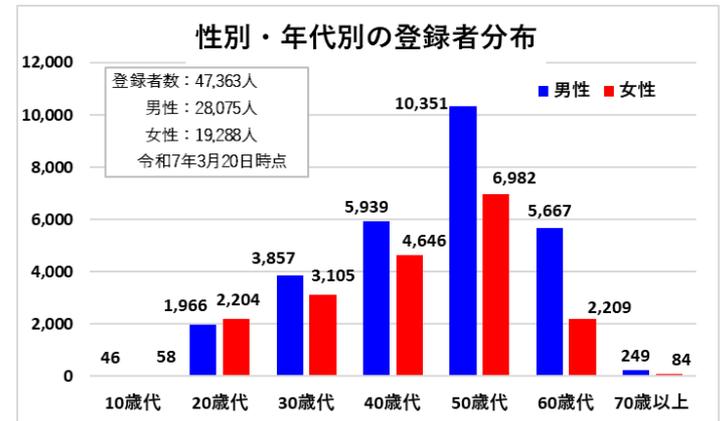
【コメント】

・令和7年3月20日における登録者総数は、47,363人であり、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。

※ 令和6年3月31日時点における登録者総数：37,372人（男性：22,668人、女性：14,704人）



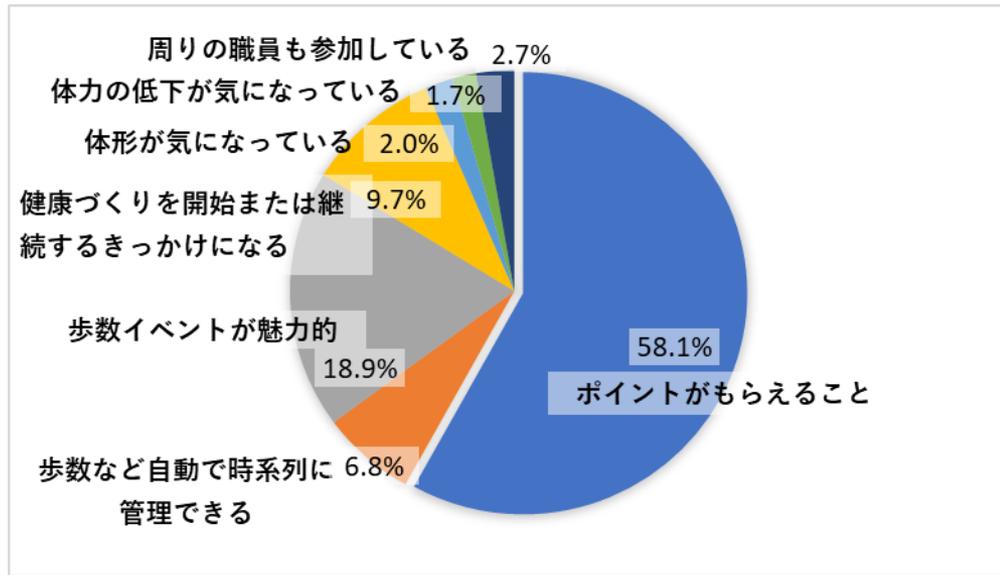
Ⅱ アンケート集計結果

<トピックス>

- ◆アンケート回答者数は昨年度より大幅に増加。各項目の数値は昨年度に比べ多少増減があるが、概ね昨年度並みの結果となった。
- ◆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」歩いている者は4割程度と概ね昨年度並みの結果となった。
- ◆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た(減少率39.0%)。前年度に引き続き、約4割の者が特定保健指導対象外となっており、健康増進に一定の効果が上がっているものと考えられる。このうち、1/4は、令和6年4月以降に本事業に参加した者である。

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 = 9327

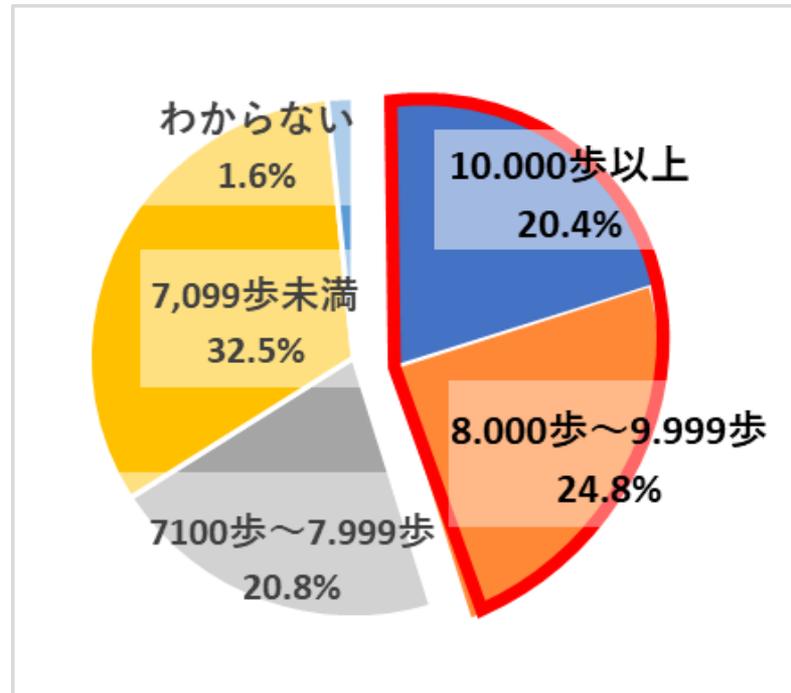
【コメント】

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。

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)

Q2: 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 = 9327

【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%(Δ 1.1P)となっています。

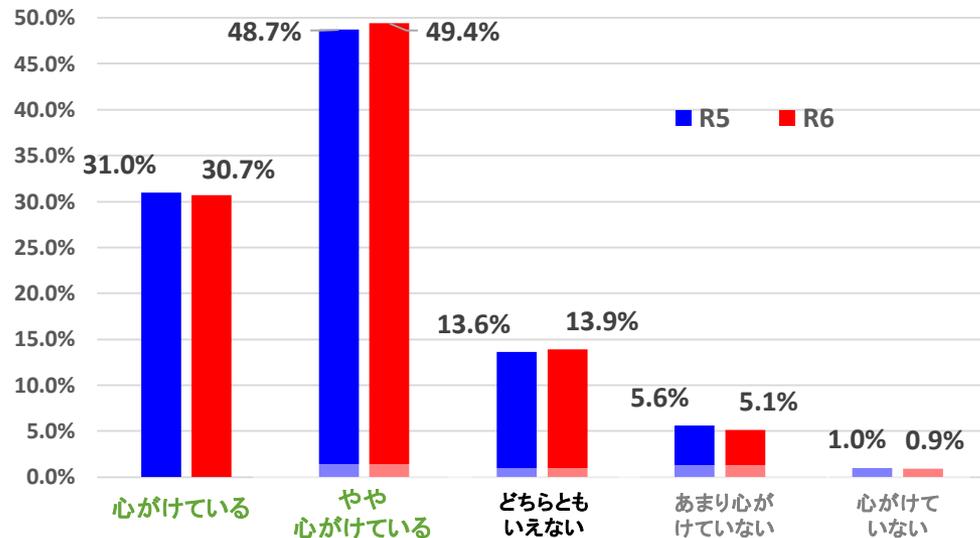
また、8,000歩以上歩いている人を性別で確認すると男性が53.4%で女性が34.4%となっています。

※ 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>

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 = 9327

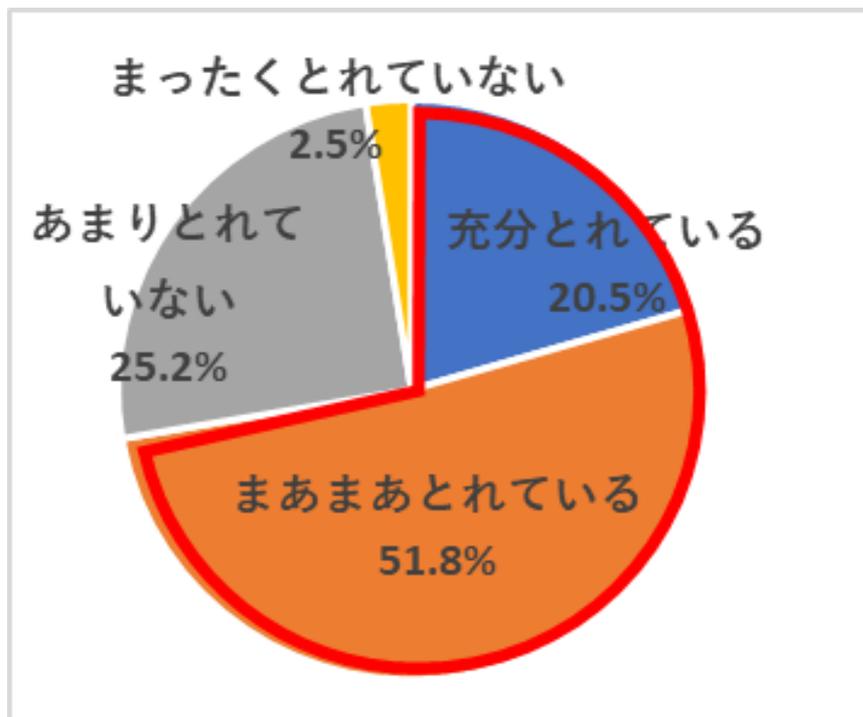
【コメント】

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。

4. 睡眠に関するアンケート結果(抜粋)

Q4:ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分取れていますか



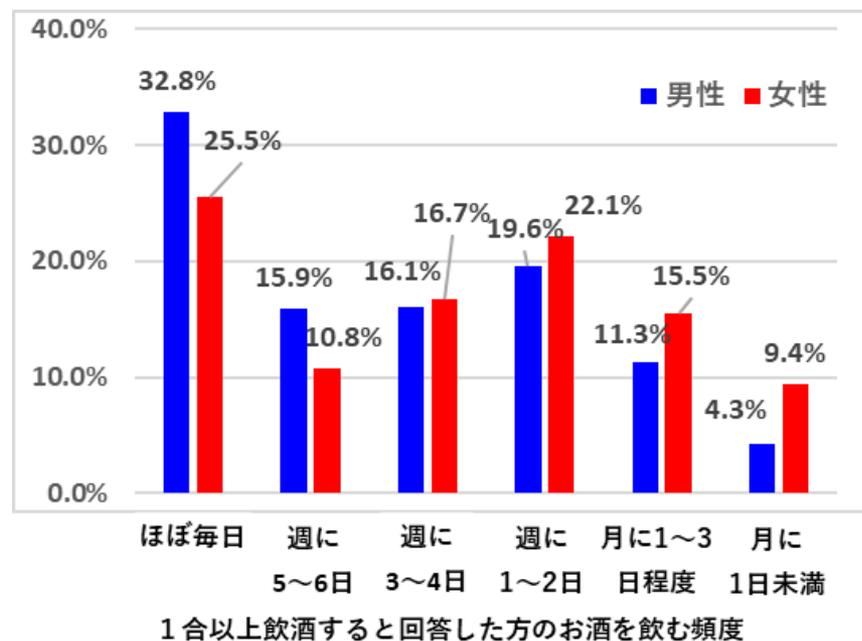
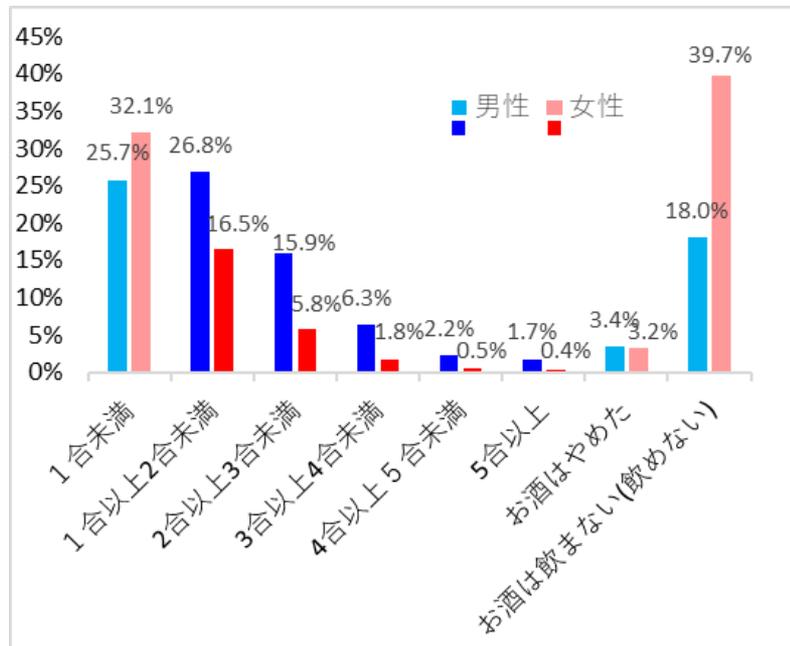
N = 9327

【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。

5. 日常的な飲酒状況に関するアンケート結果（抜粋）

Q5: あなたがお酒を飲む頻度はどのくらいですか



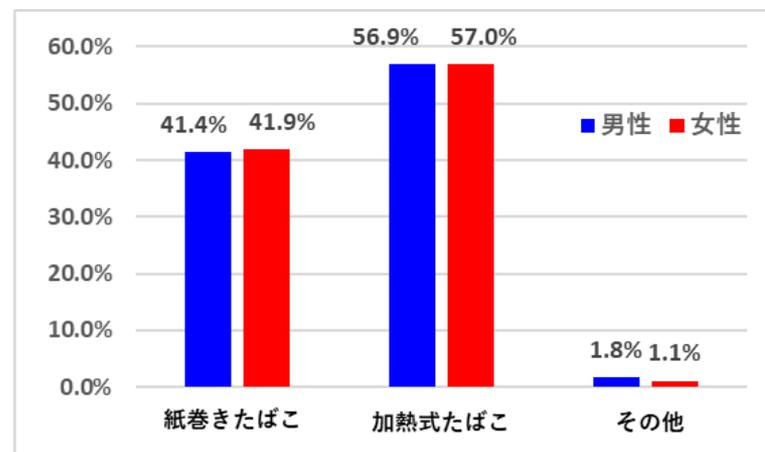
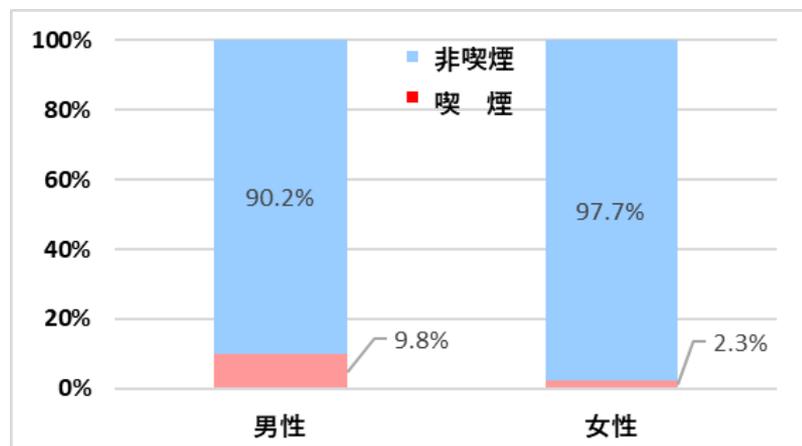
N = 9327

【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。

6. 喫煙に関するアンケート結果(抜粋)

Q6:あなたはタバコ(加熱式タバコを含む)を吸いますか



N = 9327

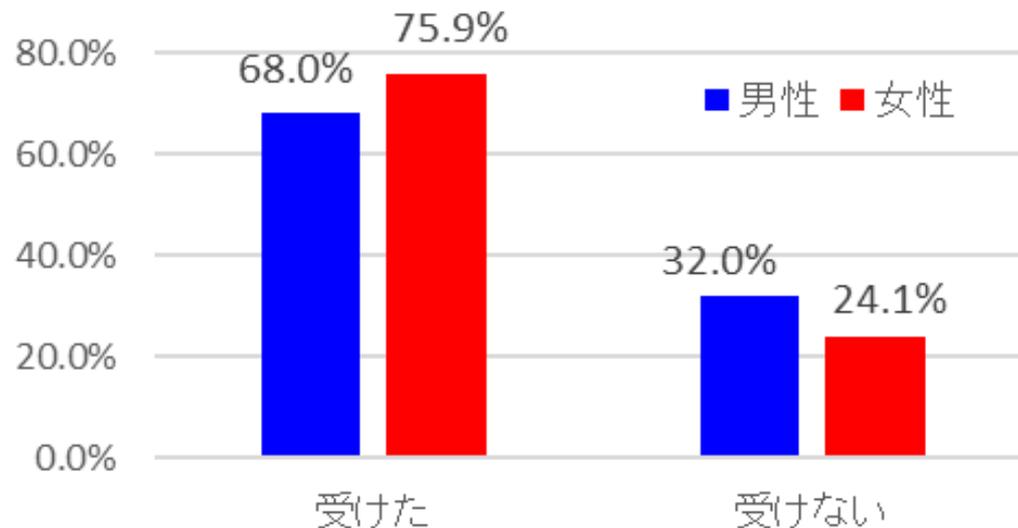
【コメント】

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。

7. 歯科検診に関するアンケート結果(抜粋)

Q7: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。



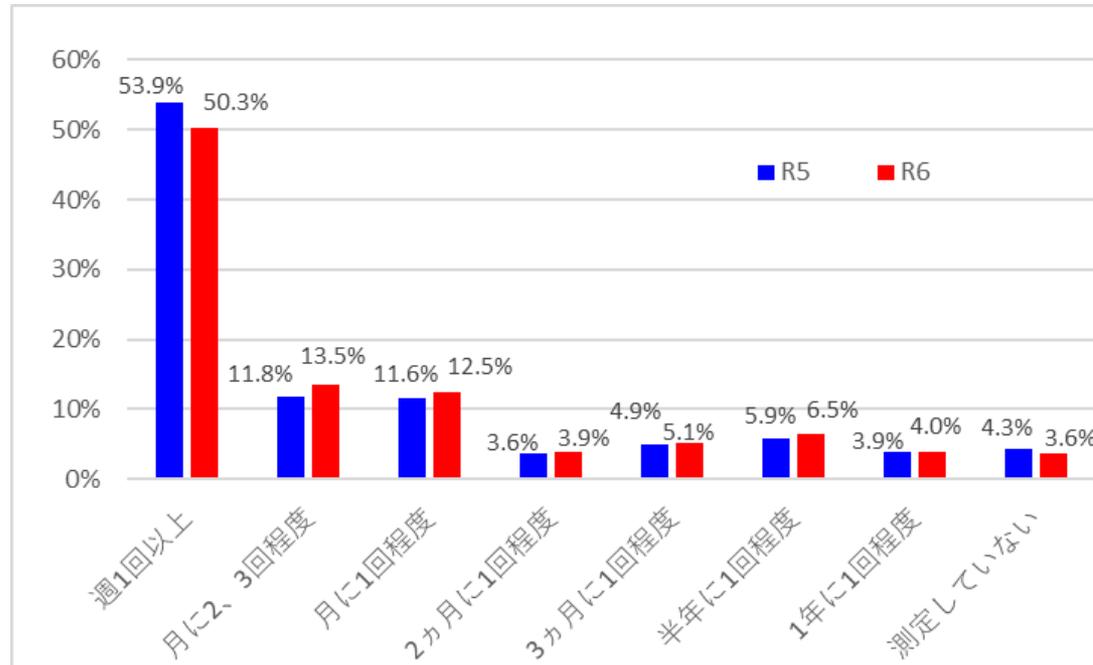
N = 9327

【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。

8. 普段の体重測定に関するアンケート結果(抜粋)

Q8: 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 = 9327

【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。

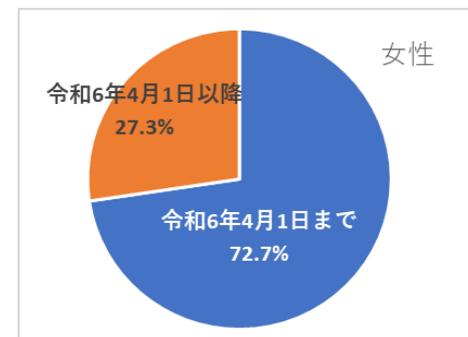
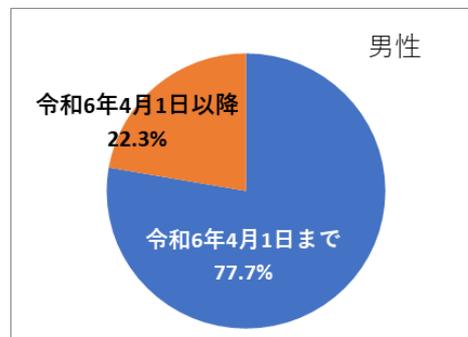
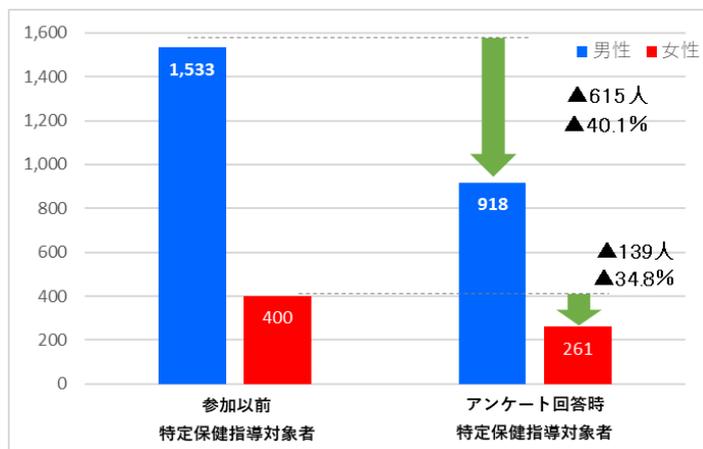
9. 特定健康診査等に関するアンケート結果(抜粋)

Q9: 参加される以前「特定保健指導」対象者だった方(1,933人)にお聞きします
現在も対象者ですか

	『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%

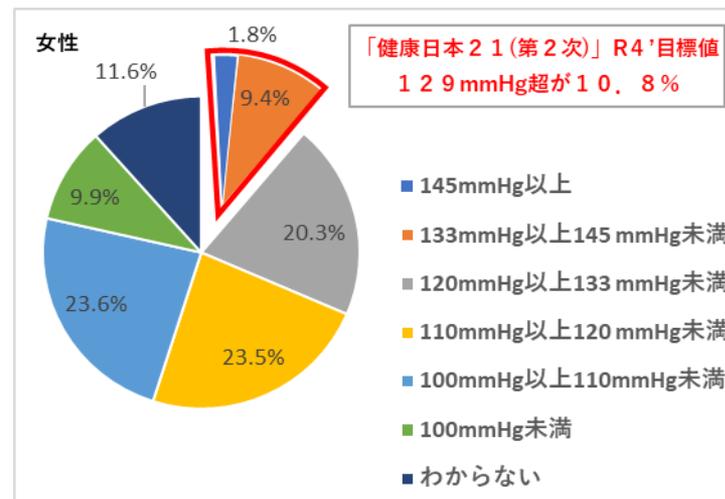
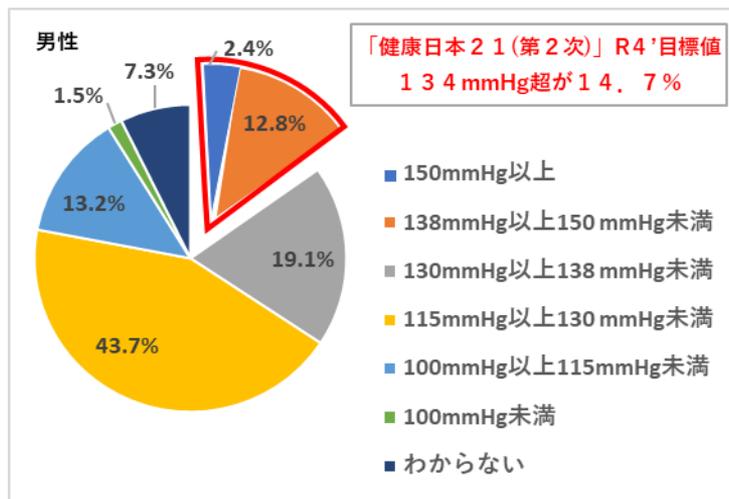
本事業参加以前は特定保健指導対象者であった者(1,933人)のうち、アンケート回答時点で754人(男性:615人、女性139人)の者が特定保健指導対象者ではなくなっている(減少率39.0%)と回答しています。

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。



10. 血圧に関するアンケート結果

Q10: 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 = 9327

「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。

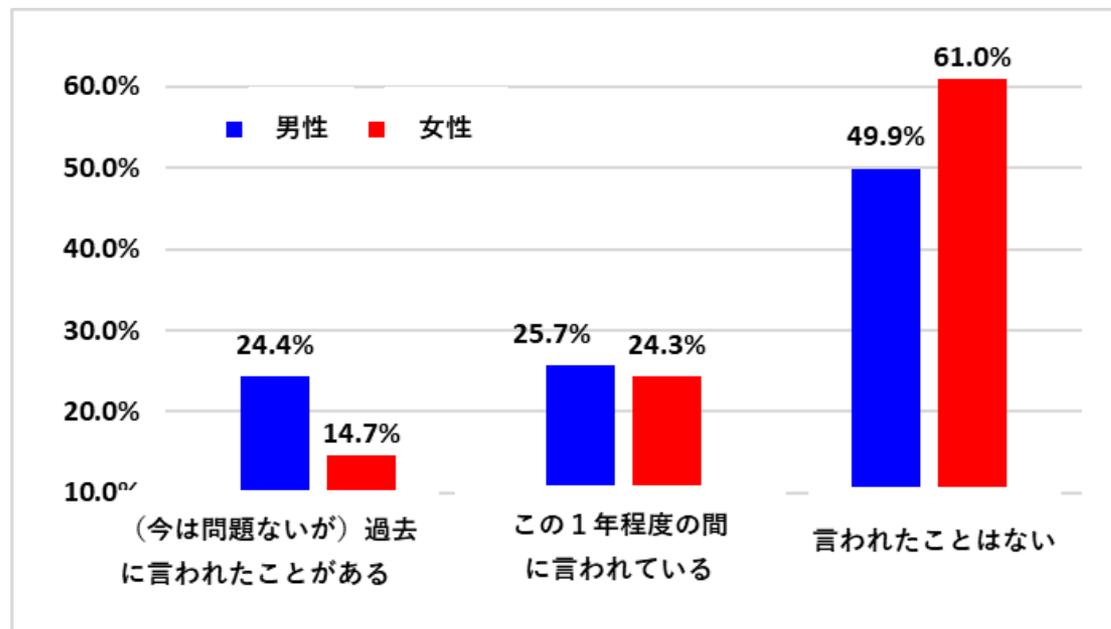
※ 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針(平成24年厚生労働省告示第430号)

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

11. コレステロールに関するアンケート結果

Q11: 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 = 9327

【コメント】

「この1年程度の間言われている」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。

参考 健康増進支援事業に関する中期目標①（令和7年4月1日から令和12年3月31日までの5年間）

I 個人の行動と健康状態の改善に関する目標指標（生活習慣の改善）

1 生活習慣の改善	項目	目標指標	評価方法
(1)栄養・食生活	①適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	BMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25 未満）の者の割合 66%	アンケート結果
	② バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 50%	アンケート結果
(2)身体活動・運動	①日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値 7,100 歩	登録データ及びアンケート結果
	②運動習慣者の増加	運動習慣者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合） 40%	アンケート結果
(3)休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合 80%	アンケート結果
(4)飲酒	生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上の者の割合 10%	アンケート結果
(5)喫煙	喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20 歳以上の者の喫煙率 12%	アンケート結果
(6)歯・口腔の健康	歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 95%	アンケート結果

※中期目標の策定における目標指標について

○本支援事業は、政府が推進している「健康寿命の延伸」が背景となっている。

○「健康寿命の延伸」は、令和6年度から令和17年度を対象に計画された「21世紀における第3次国民健康づくり運動（健康日本21（第3次）」）の基本的な方向であり、この健康日本21（第3次）を推進するため、令和5年5月31日厚生労働省告示第207号『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』（以下「基本方針」）が告示されている

① 基本方針に掲げられている目標指標のうち、「生活習慣の改善」の6項目を参考に策定することとする。

② ①に加え、本支援事業の登録者数及び満足度についても目標指標を策定することとする。

参考 健康増進支援事業に関する中期目標②（令和7年4月1日から令和12年3月31日までの5年間）

Ⅱ 本支援事業の登録者等に関する目標指標

	項目	目標指標	評価方法
1 登録者数	組合員（含む任意継続組合員・継続長期組合員）と18歳以上の被扶養者及び年金受給権者（退職者本人）の登録者数	108,000人（令和12年3月31日時点）	アプリ登録者数
2 満足度	組合員（含む任意継続組合員・継続長期組合員）と18歳以上の被扶養者及び年金受給権者（退職者本人）の登録者の本事業に対する満足度	5段階評価で「5大変満足している」及び「4満足している」の合計割合 70%	アンケート結果

以上

