

令和7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8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

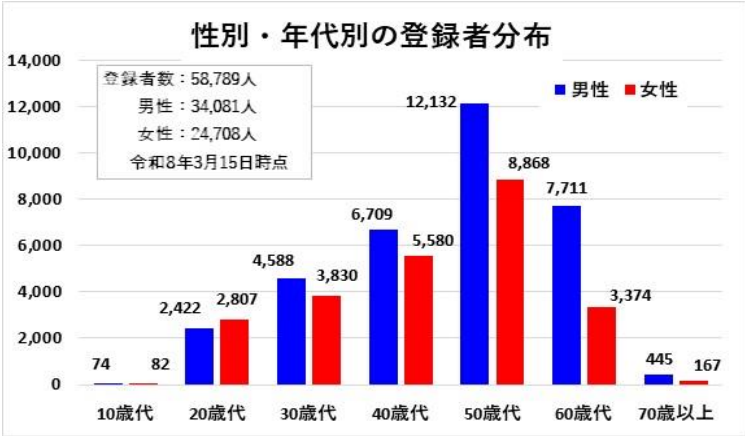
参加登録者数は、本年度アンケート終了時点（令和8年3月15日）で58,789人となっており、令和6年度アンケート終了時点（平成7年3月20日）から11,426人の増加（26.7%）となっています。

また、男性の参加が34,081人（6,006人）で58%（△1.3P）、女性の参加が24,708人（5,420人）で42%（1.3P）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、60歳代、30歳代となっています。増加者数は、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	R7	74 (0.2%)	2,422 (7.1%)	4,588 (13.5%)	6,709 (19.7%)	12,132 (35.6%)	7,711 (22.6%)	445 (1.3%)	34,081 (58.0%)
	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%)
	増減	+28 (0.5%)	+456 (7.6%)	+731 (12.2%)	+770 (12.8%)	+1,781 (29.7%)	+2,044 (34.0%)	+196 (3.3%)	+6,006 (56.8%)
女性	R7	82 (0.3%)	2,807 (11.4%)	3,830 (15.5%)	5,580 (22.6%)	8,868 (35.9%)	3,374 (13.7%)	167 (0.7%)	24,708 (42.0%)
	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%)
	増減	+24 (0.5%)	+603 (11.1%)	+725 (13.4%)	+934 (17.2%)	+1,886 (34.8%)	+1,165 (21.5%)	+83 (1.5%)	+5,420 (43.2%)
合計	R7	156 (0.3%)	5,229 (8.9%)	8,418 (14.3%)	12,289 (20.9%)	21,000 (35.7%)	11,085 (18.9%)	612 (1.1%)	58,789 (100.0%)
	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%)
	増減	+52 (0.5%)	+1,059 (9.3%)	+1,456 (12.8%)	+1,704 (14.9%)	+3,667 (32.1%)	+3,209 (28.1%)	+279 (2.5%)	+11,426 (100.0%)

(注) 1 かつこ書きは、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 R7の各計数は、令和8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 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。



● 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8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	R7	12 (0.2%)	286 (4.5%)	671 (10.6%)	1,337 (21.2%)	2,422 (38.4%)	1,517 (24.0%)	71 (1.1%)	6,316 (55.6%)
	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%)
	増減	▲3 (-0.3%)	+62 (6.0%)	+39 (3.8%)	+137 (13.3%)	+370 (35.9%)	+392 (38.1%)	+33 (3.2%)	+1,030 (100.0%)
女性	R7	12 (0.2%)	374 (7.4%)	580 (11.5%)	1,176 (23.3%)	2,014 (39.9%)	856 (17.0%)	34 (0.7%)	5,046 (44.4%)
	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%)
	増減	+2 (0.2%)	+68 (6.8%)	+50 (5.0%)	+186 (18.5%)	+389 (38.7%)	+295 (29.4%)	+15 (1.5%)	+1,005 (100.0%)
合計	R7	24 (0.2%)	660 (5.8%)	1,251 (11.0%)	2,513 (22.1%)	4,436 (39.1%)	2,373 (20.9%)	105 (0.9%)	11,362 (100.0%)
	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%)
	増減	▲1 (0.6%)	+130 (4.7%)	+89 (9.6%)	+323 (16.3%)	+759 (42.0%)	+687 (26.3%)	+48 (0.5%)	+2,035 (100.0%)

(注) かつこ書きは、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11,362件（男性：6,316件、女性5,046件）となっており、回収率は19.3%（男性：18.5%、女性：20.4%）となり、昨年より0.4P（男性：▲0.3P、女性：▲0.6P）下がっています。
- 回答者総数のうち55.6%が男性、44.4%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38.4%、39.9%（合計：39.1%）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7年4月1日まで	8,478	4,860	3,618
・ 令和7年4月1日以降	2,884	1,456	1,428

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	R7 10,808 (95.1%) R6 8,768 (94.0%)	6,005 (95.1%) 4,961 (93.9%)	4,803 (95.2%) 3,807 (94.2%)
・ どちらともいえない	R7 500 (4.4%) R6 500 (5.4%)	281 (4.4%) 291 (5.5%)	219 (4.3%) 209 (5.2%)
・ あてはまらない	R7 54 (0.5%) R6 59 (0.6%)	30 (0.5%) 34 (0.6%)	24 (0.5%) 25 (0.6%)

(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	R7 9,476 (84.3%) R6 7,682 (82.4%)	5,385 (85.3%) 4,397 (83.2%)	4,191 (83.1%) 3,285 (81.3%)
・ どちらともいえない	R7 1,479 (13.9%) R6 1,378 (14.8%)	780 (12.3%) 754 (14.3%)	699 (13.9%) 624 (15.4%)
・ あてはまらない	R7 307 (2.7%) R6 267 (2.9%)	151 (2.4%) 135 (2.6%)	156 (3.1%) 132 (3.3%)

(ウ) 歩数イベントが魅力的

	計	男性	女性
・ あてはまる	R7 10,061 (88.5%) R6 8,074 (86.6%)	624 (89.0%) 4,619 (87.4%)	4,437 (87.9%) 3,455 (85.5%)
・ どちらともいえない	R7 1,133 (10.0%) R6 1,092 (11.7%)	613 (9.7%) 581 (11.0%)	520 (10.3%) 511 (12.6%)
・ あてはまらない	R7 168 (1.5%) R6 161 (1.7%)	79 (1.3%) 86 (1.6%)	89 (1.8%) 75 (1.9%)

(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	R7 9,343 (82.2%) R6 7,591 (81.4%)	5,160 (81.7%) 4,289 (81.1%)	4,183 (82.9%) 3,302 (81.7%)
・ どちらともいえない	R7 1,752 (15.4%) R6 1,468 (15.7%)	997 (15.8%) 833 (15.8%)	755 (15.0%) 635 (15.7%)
・ あてはまらない	R7 267 (2.3%) R6 267 (2.9%)	159 (2.5%) 164 (3.1%)	108 (2.1%) 104 (2.6%)

(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	R7 7,129 (62.7%) R6 5,930 (63.6%)	3,732 (59.1%) 3,193 (60.4%)	3,397 (67.3%) 2,737 (67.7%)
・ どちらともいえない	R7 2,277 (20.0%) R6 1,838 (19.7%)	1,350 (21.4%) 1,075 (20.3%)	927 (18.4%) 763 (18.9%)
・ あてはまらない	R7 1,956 (17.2%) R6 1,559 (16.7%)	1,234 (19.5%) 1,018 (19.3%)	722 (14.3%) 541 (13.4%)

(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	R7 8,095 (71.2%) R6 6,628 (71.1%)	4,195 (66.4%) 3,496 (66.1%)	3,900 (77.3%) 3,132 (77.5%)
・ どちらともいえない	R7 2,108 (18.6%) R6 1,710 (18.3%)	1,299 (20.6%) 1,088 (20.6%)	809 (16.0%) 622 (15.4%)
・ あてはまらない	R7 1,159 (10.2%) R6 989 (10.6%)	822 (13.0%) 702 (13.3%)	337 (6.7%) 287 (7.1%)

(キ)周りの職員も参加しているから

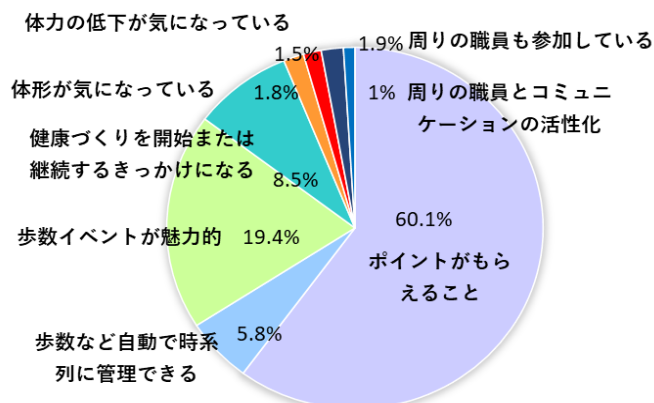
	計	男性	女性
・ あてはまる	R7 3,202 (28.2%) R6 2,232 (23.9%)	1,444 (22.9%) 1,010 (19.1%)	1,758 (34.8%) 1,222 (30.2%)
・ どちらともいえない	R7 2,880 (25.3%) R6 2,390 (25.6%)	1,649 (26.1%) 1,379 (26.1%)	1,231 (24.4%) 1,011 (25.0%)
・ あてはまらない	R7 5,280 (46.5%) R6 4,705 (50.4%)	3,223 (51.0%) 2,897 (54.8%)	2,057 (40.8%) 1,808 (44.7%)

(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	R7 3,385 (29.8%) R6 3,514 (37.7%)	1,651 (26.1%) 1,767 (33.4%)	1,734 (34.4%) 1,747 (43.2%)
・ いいえ	R7 3,317 (29.2%) R6 5,813 (62.3%)	2,039 (32.3%) 3,519 (66.6%)	1,278 (25.3%) 2,294 (56.8%)
・ あてはまらない	R7 4,660 (41.0%) R6 -	2,626 (41.6%) -	2,034 (40.3%) -

(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	R7 6,832 (60.1%) R6 5,416 (58.1%)	3,952 (62.6%) 3,204 (60.6%)	2,880 (57.1%) 2,212 (54.7%)
・ 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的	R7 658 (5.8%) R6 637 (6.8%)	413 (6.5%) 403 (7.6%)	245 (4.9%) 234 (5.8%)
・ 歩数イベントが魅力的	R7 2,202 (19.4%) R6 1,764 (18.9%)	1,102 (17.4%) 885 (16.7%)	1,100 (21.8%) 879 (21.8%)
・ 健康づくりを開始または継続するきっかけになる	R7 970 (8.5%) R6 908 (9.7%)	532 (8.4%) 509 (9.6%)	438 (8.7%) 399 (9.9%)
・ 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	R7 199 (1.8%) R6 188 (2.0%)	116 (1.8%) 110 (2.1%)	83 (1.6%) 78 (1.9%)
・ 最近、体力の低下が気になっているため改善したい	R7 174 (1.5%) R6 159 (1.7%)	78 (1.2%) 80 (1.5%)	96 (1.9%) 79 (2.0%)
・ 周りの職員も参加しているから	R7 216 (1.9%) R6 255 (2.7%)	89 (1.4%) 95 (1.8%)	127 (2.5%) 160 (4.0%)
・ 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	R7 111 (1.0%) R6 -	34 (0.5%) -	77 (1.5%) -



(コ)周りの職員に紹介した事がある

	計	男性	女性
・ はい	R7 5,811 (51.1%) R6 4,761 (51.0%)	3,132 (49.6%) 2,652 (50.2%)	2,679 (53.1%) 2,109 (52.2%)
・ いいえ	R7 5,551 (48.9%) R6 4,566 (49.0%)	3,184 (50.4%) 2,634 (49.8%)	2,367 (46.9%) 1,932 (47.8%)

◆「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

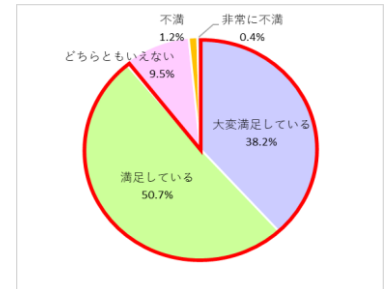
	計	男性	女性
・ はい	R7 3,488 (62.8%) R6 2,665 (58.4%)	1,990 (62.5%) 1,507 (57.2%)	1,498 (63.3%) 1,158 (59.9%)
・ いいえ	R7 2,063 (37.2%) R6 1,901 (41.6%)	1,194 (37.5%) 1,127 (42.8%)	869 (36.7%) 774 (40.1%)

(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	R7 10,856 (95.5%) R6 8,889 (95.3%)	6,018 (95.3%) 5,018 (94.9%)	4,838 (95.9%) 3,871 (95.8%)
・ どちらともいえない	R7 447 (3.9%) R6 382 (4.1%)	260 (4.1%) 234 (4.4%)	187 (3.7%) 148 (3.7%)
・ あてはまらない	R7 59 (0.5%) R6 56 (0.6%)	38 (0.6%) 34 (0.6%)	21 (0.4%) 22 (0.5%)

(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	R7 4,339 (38.2%) R6 3,312 (35.5%)	2,532 (40.1%) 1,957 (37.0%)	1,807 (35.8%) 1,355 (33.5%)
・ 満足している	R7 5,766 (50.7%) R6 4,815 (51.6%)	3,144 (49.8%) 2,700 (51.1%)	2,622 (52.0%) 2,115 (52.3%)
・ どちらともいえない	R7 1,078 (9.5%) R6 1,023 (11.0%)	539 (8.5%) 536 (10.1%)	539 (10.7%) 487 (12.1%)
・ 不満	R7 135 (1.2%) R6 137 (1.5%)	74 (1.2%) 73 (1.4%)	61 (1.2%) 64 (1.6%)
・ 非常に不満	R7 44 (0.4%) R6 40 (0.4%)	27 (0.4%) 20 (0.4%)	17 (1.0%) 20 (0.5%)



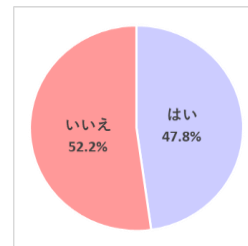
【コメント】

- ・ 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」60.1%、続いて「歩数イベントが魅力的」19.4%となっています。
「ポイントがもらえる～」が昨年度から2.0P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82.2%、「最近、体力の低下が気になっているため改善したい」は71.2%で昨年よりポイントが上がっており、健康改善への意欲も高まっています。一方、「歩数イベントが魅力的」が88.5%、「歩くことでポイントがもらえることが魅力的」が95.1%と本事業の「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88.9%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」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

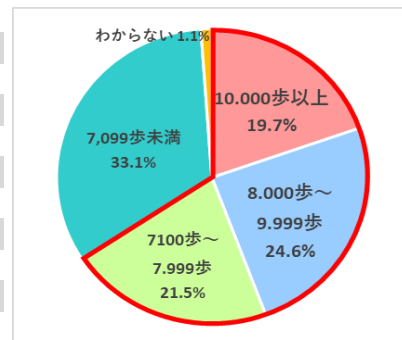
(ア)1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している

	計	男性	女性
・ はい	R7 5,433 (47.8%) R6 4,240 (45.5%)	3,522 (55.8%) 2,761 (52.2%)	1,911 (37.9%) 1,479 (36.6%)
・ いいえ	R7 5,929 (52.2%) R6 5,087 (54.5%)	2,794 (44.2%) 2,525 (47.8%)	3,135 (62.1%) 2,562 (63.4%)



(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	R7 2,233 (19.7%) R6 1,902 (20.4%)	1,598 (25.3%) 1,384 (26.2%)	635 (12.6%) 518 (12.8%)
・ 8,000歩～9,999歩	R7 2,797 (24.6%) R6 2,310 (24.8%)	1,780 (28.2%) 1,436 (27.2%)	1,017 (20.2%) 874 (21.6%)
・ 7,100歩～7,999歩※1	R7 2,447 (21.5%) R6 2,310 (24.8%)	1,297 (20.5%) 1,436 (27.2%)	1,150 (22.8%) 874 (21.6%)
・ 7,099歩未満※2	R7 3,756 (33.1%) R6 3,030 (32.5%)	1,590 (25.2%) 1,313 (24.8%)	2,166 (42.9%) 1,717 (42.5%)
・ わからない	R7 129 (1.1%) R6 148 (1.6%)	51 (0.8%) 65 (1.2%)	78 (1.5%) 83 (2.1%)



(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	R7 9,847 (86.7%) R6 7,962 (85.4%)	5,437 (86.1%) 4,476 (84.7%)	4,410 (87.4%) 3,486 (86.3%)
・ いいえ	R7 1,515 (13.3%) R6 1,365 (14.6%)	879 (13.9%) 810 (15.3%)	636 (12.6%) 555 (13.7%)

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

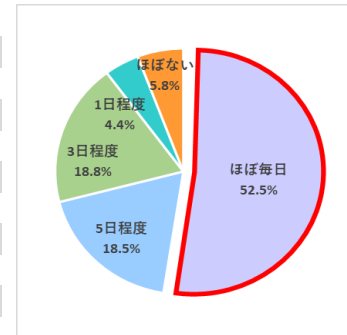
	計	男性	女性
・ はい	R7 8,640 (76.0%) R6 6,938 (74.4%)	4,892 (77.5%) 4,009 (75.8%)	3,748 (74.3%) 2,929 (72.5%)
・ いいえ	R7 2,722 (24.0%) R6 2,389 (25.6%)	1,424 (22.5%) 1,277 (24.2%)	1,298 (25.7%) 1,112 (27.5%)

【コメント】

- ・ 本事業において中期目標である「1日7,100歩以上」歩いている者が、昨年度の70%から65.8% ($\Delta 4.2P$) となっています。また、7,100歩以上歩いている人を性別で確認すると男性が74%で女性が55.6%となっています。
- ・ 「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」に対し「はい」が86.7%、「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47.8%となっています。

4. 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	R7 5,970 (52.5%) R6 4,196 (45.0%)	3,321 (52.6%) 2,349 (44.4%)	2,649 (52.5%) 1,847 (45.7%)
・ 5日程度	R7 2,096 (18.5%) R6 2,024 (21.7%)	1,125 (17.8%) 1,108 (21.0%)	971 (19.2%) 916 (22.7%)
・ 3日程度	R7 2,132 (18.8%) R6 2,025 (21.7%)	1,188 (18.8%) 1,179 (22.3%)	944 (18.7%) 846 (20.9%)
・ 1日程度	R7 504 (4.4%) R6 505 (5.4%)	289 (4.6%) 300 (5.7%)	215 (4.3%) 205 (5.1%)
・ ほぼない	R7 660 (5.8%) R6 577 (6.2%)	393 (6.2%) 350 (6.6%)	267 (5.3%) 227 (5.6%)

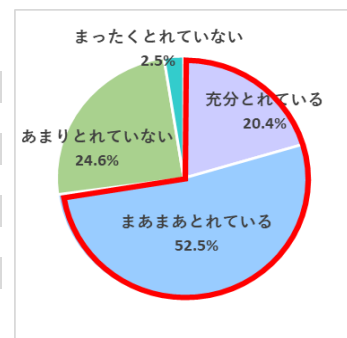


【コメント】

- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がほぼ毎日の者は、52.5%と昨年より7.5P上がっています。

5. 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

	計	男性	女性
・ 充分とれている	R7 2,323 (20.4%) R6 1,910 (20.5%)	1,410 (22.3%) 1,147 (21.7%)	913 (18.1%) 763 (18.9%)
・ まあまあとれている	R7 5,952 (52.4%) R6 4,833 (51.8%)	3,328 (52.7%) 2,741 (51.9%)	2,624 (52.0%) 2,092 (51.8%)
・ あまりとれていない	R7 2,800 (24.6%) R6 2,347 (25.2%)	1,408 (22.3%) 1,265 (23.9%)	1,392 (27.6%) 1,082 (26.8%)
・ まったくとれていない	R7 287 (2.5%) R6 237 (2.5%)	170 (2.7%) 133 (2.5%)	117 (2.3%) 104 (2.5%)



【コメント】

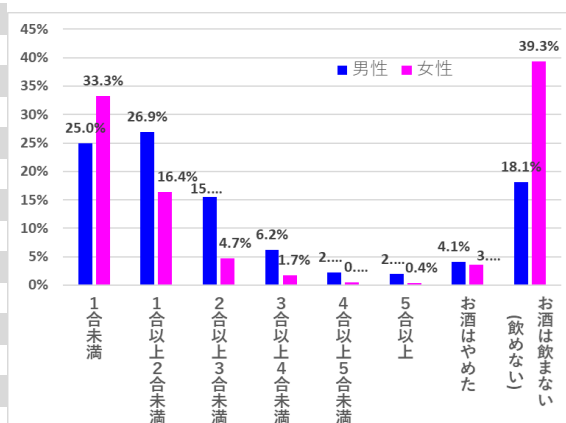
- ・ 「充分とれている」「まあまあとれている」者が72.8%、性別では男性75%、女性70.1%となっています。

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。

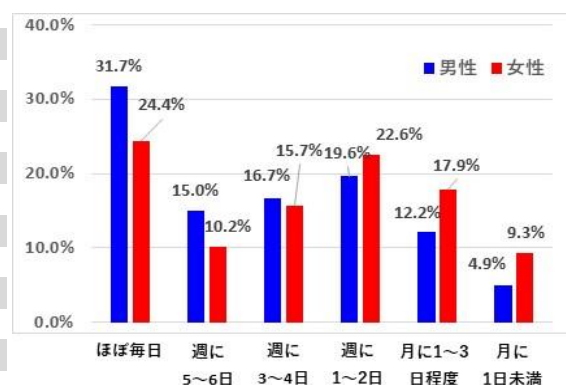
※ 日本酒1合(180ml)＝ビール中瓶1本(500ml)、ワイン1/4(180ml)、焼酎0.6合(110ml)、ウイスキーシングル2杯(60ml)

(注)有効回答のみ集計		計	男性	女性
1 1合未満	R7	3,259 (28.7%)	1,580 (25.0%)	1,679 (33.3%)
	R6	2,659 (28.5%)	1,361 (25.7%)	1,298 (32.0%)
2 1合以上2合未満	R7	2,529 (22.3%)	1,700 (26.9%)	829 (16.4%)
	R6	2,084 (22.4%)	1,415 (26.8%)	669 (16.6%)
3 2合以上3合未満	R7	1,215 (10.7%)	978 (15.5%)	237 (4.7%)
	R6	1,074 (11.5%)	840 (15.9%)	234 (5.8%)
4 3合以上4合未満	R7	478 (4.2%)	390 (6.2%)	88 (1.7%)
	R6	403 (4.3%)	331 (6.3%)	72 (1.8%)
5 4合以上5合未満	R7	168 (1.5%)	141 (2.2%)	27 (0.5%)
	R6	134 (1.4%)	115 (2.2%)	19 (0.5%)
6 5合以上	R7	144 (1.3%)	124 (2.0%)	20 (0.4%)
	R6	106 0	91 0	15 0
7 お酒はやめた	R7	439 (3.9%)	258 (4.1%)	181 (3.6%)
	R6	310 0	181 0	129 0
8 お酒は飲まない(飲めない)	R7	3,130 (27.5%)	1,145 (18.1%)	1,985 (39.3%)
	R6	2,557 (27.4%)	952 (18.0%)	1,605 (39.7%)



(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	R7	1,351 (29.8%)	1,058 (31.7%)
	R6	1,174 (30.9%)	917 (32.8%)
・ 週に5～6日	R7	621 (13.7%)	499 (15.0%)
	R6	552 (14.5%)	443 (15.9%)
・ 週に3～4日	R7	745 (16.4%)	557 (16.7%)
	R6	618 (16.3%)	449 (16.1%)
・ 週に1～2日	R7	923 (20.4%)	652 (19.6%)
	R6	769 (20.2%)	546 (19.6%)
・ 月に1～3日程度	R7	620 (13.7%)	405 (12.2%)
	R6	472 (12.4%)	316 (11.3%)
・ 月に1日未満	R7	274 (6.0%)	162 (4.9%)
	R6	216 (5.7%)	121 (4.3%)



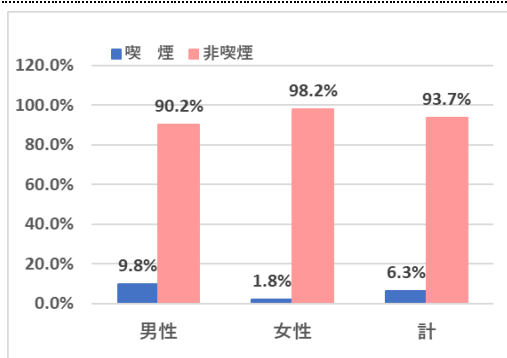
【コメント】

- ・ 「お酒は飲まない」が27.5%となり、特に女性が39.3%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29.8%となり、特に男性は、「ほぼ毎日」と「週に5～6日」で46.7%と約半数になっています。
- ・ 「5合以上」が1.3%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

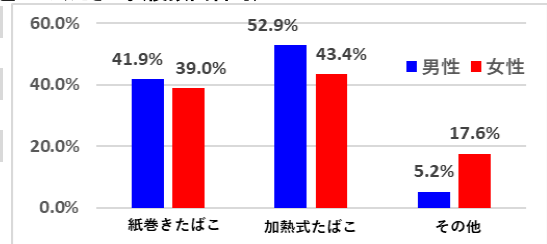
(ア) あなたはたばこを吸っていますか

	計	男性	女性
・ 毎日吸っている	R7	637 (5.6%)	563 (8.9%)
	R6	531 (5.7%)	454 (8.6%)
・ 時々吸う日がある	R7	74 (0.7%)	57 (0.9%)
	R6	77 (0.8%)	62 (1.2%)
・ 以前吸っていたが、1か月以上吸っていない	R7	1,383 (12.2%)	1,193 (18.9%)
	R6	1,129 (12.1%)	971 (18.4%)
・ 吸わない	R7	9,268 (81.5%)	4,503 (71.3%)
	R6	7,590 (81.4%)	3,799 (71.8%)



(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	R7	385 (41.5%)	332 (41.9%)	53 (39.0%)
	R6	274 (41.5%)	235 (41.4%)	39 (41.9%)
・ 加熱式たばこ	R7	478 (51.5%)	419 (52.9%)	59 (43.4%)
	R6	376 (56.9%)	323 (56.9%)	53 (57.0%)
・ その他	R7	65 (7.0%)	41 (5.2%)	24 (17.6%)
	R6	11 (1.7%)	10 (1.8%)	1 (1.1%)

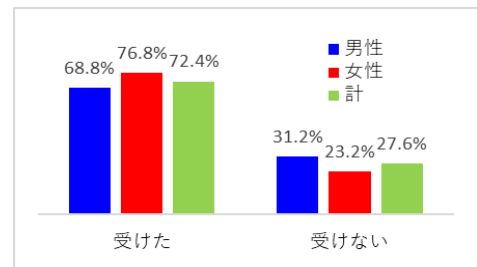


【コメント】

- ・ 喫煙者(毎日吸っている、時々吸う日がある)は6.3%、非喫煙者は93.8%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1.8%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51.5%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	R7	8,224 (72.4%)	4,347 (68.8%)	3,877 (76.8%)
	R6	6,664 (71.4%)	3,596 (68.0%)	3,068 (75.9%)
・ 受けない	R7	3,138 (27.6%)	1,969 (31.2%)	1,169 (23.2%)
	R6	2,663 (28.6%)	1,690 (32.0%)	973 (24.1%)

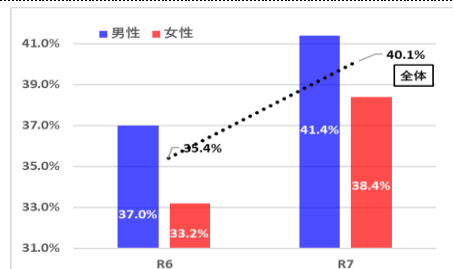


【コメント】

- ・ 歯科検診者は、全体で72.4%、男性68.8%、女性76.8%となっており、女性の受診率が高くなっています。

9. あなたの普段の体重測定のは本事業に参加してから増加したと思われますか

		計	男性	女性
・ はい	R7	4,551 (40.1%)	2,615 (41.4%)	1,936 (38.4%)
	R6	3,298 (35.4%)	1,955 (37.0%)	1,343 (33.2%)
・ いいえ	R7	6,811 (59.9%)	3,701 (58.6%)	3,110 (61.6%)
	R6	6,029 (64.6%)	3,331 (63.0%)	2,698 (66.8%)



【コメント】

- ・ 「本事業に参加してから増加したと思われる」が40.1%と昨年より4.7P上がっています。

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	R7	1,803 (15.9%)	1,437 (22.8%)	366 (7.3%)
	R6	1,503 (16.1%)	1,217 (23.0%)	286 (7.1%)
・ いいえ	R7	9,559 (84.1%)	4,879 (77.2%)	4,680 (92.7%)
	R6	7,824 (83.9%)	4,069 (77.0%)	3,755 (92.9%)

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	R7	2,419 (21.3%)	1,856 (29.4%)	563 (11.2%)
	R6	1,933 (20.7%)	1,533 (29.0%)	400 (9.9%)
・ いいえ	R7	8,943 (78.7%)	4,460 (70.6%)	4,483 (88.8%)
	R6	7,394 (79.3%)	3,753 (71.0%)	3,641 (90.1%)

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	R7	1,745 (15.4%)	1,264 (20.0%)	481 (9.5%)
	R6	1,354 (14.5%)	1,018 (19.3%)	336 (8.3%)
・ いいえ	R7	9,617 (84.6%)	5,052 (80.0%)	4,565 (90.5%)
	R6	7,973 (85.5%)	4,268 (80.7%)	3,705 (91.7%)

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	R7	950 (54.4%)	682 (54.0%)	268 (55.7%)
	R6	668 (49.3%)	486 (47.7%)	182 (54.2%)
・ いいえ	R7	795 (45.6%)	582 (46.0%)	213 (44.3%)
	R6	686 (50.7%)	532 (52.3%)	154 (45.8%)

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てから	R7	367 (46.2%)	289 (49.7%)	78 (36.6%)
	R6	314 (45.8%)	252 (47.4%)	62 (40.3%)
・ 指導を受けずに対象外となる自信があるから	R7	31 (3.9%)	26 (4.5%)	5 (2.3%)
	R6	17 (2.5%)	16 (3.0%)	1 (0.6%)
・ 指導対象者であることを他人に知られたくないから	R7	14 (1.8%)	2 (0.3%)	12 (5.6%)
	R6	9 (1.2%)	3 (0.6%)	6 (3.9%)
・ 業務が多忙なため	R7	141 (17.7%)	106 (18.2%)	35 (16.4%)
	R6	139 (20.3%)	119 (22.4%)	20 (13.0%)
・ なんとなく	R7	120 (15.1%)	74 (12.7%)	46 (21.6%)
	R6	114 (16.6%)	72 (13.5%)	42 (27.3%)
・ その他	R7	122 (15.3%)	85 (14.6%)	37 (17.4%)
	R6	93 (13.6%)	70 (13.2%)	23 (14.9%)

※ 主な「その他」の理由

<男性>

- ・ 健康改善により対象から外れた
- ・ 既に医療機関で治療中
- ・ 制度の内容が分からない
- ・ 受けるように言われたことがない
- ・ 人間ドックを受診している
- ・ 面倒
- ・ 内容が現状に合っていないと感じる

<女性>

- ・ 現在は対象でない
- ・ 管理栄養士の指導を受けている
- ・ 健診・ドックで代替している
- ・ 特定保健指導を知らない
- ・ 必要を感じない
- ・ 案内を受けたことがない
- ・ 連絡が仕事の中で対応できない

【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(2,419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)

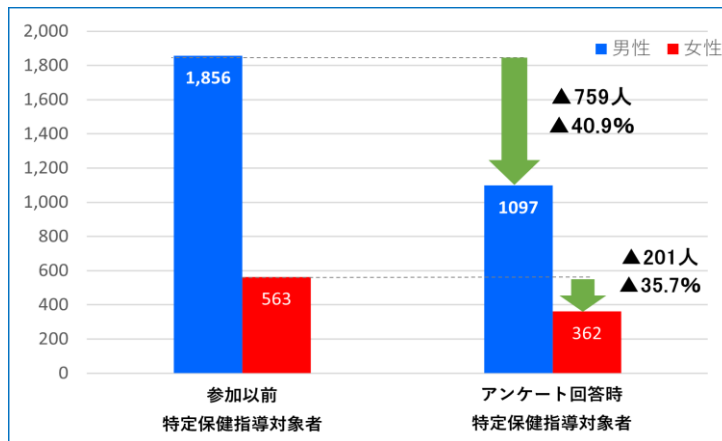
	『11』で「はい」(参加以前は特定保健指導対象者)と回答した者	左のうち『12』で「いいえ」(特定保健指導対象者ではない)と回答した者	減少率
男性	1,856	759	40.9%
女性	563	201	35.7%
計	2,419	960	39.7%



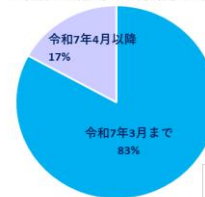
特定保健指導対象者ではなくなった者の本事業参加時期

参加登録時期	計	男性	女性
令和7年4月1日まで	778 (81.0%)	630 (83.0%)	148 (73.6%)
令和7年4月1日以降	182 (23.2%)	129 (17.0%)	53 (26.4%)
計	960 (100.0%)	759 (100.0%)	201 (100.0%)

＜特定保健指導対象者の推移＞



アンケート回答時特定保健指導対象者ではないと回答した者の参加登録時期 (男性)



アンケート回答時特定保健指導対象者ではないと回答した者の参加登録時期 (女性)

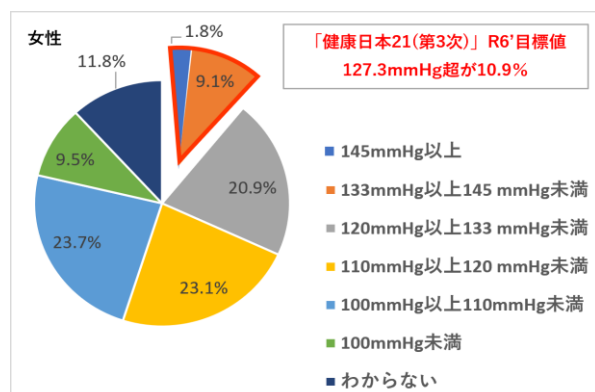
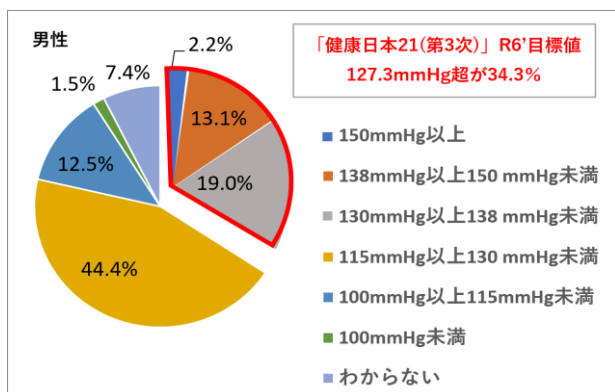


【コメント】

- ・メタボリックシンドロームと診断されている者が15.9%となっており、特に男性参加者の22.8%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(2,419人)のうち、アンケート回答時点で960人(男性:759人、女性:201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39.7%)と回答しています。
また、参加時期別にみると、令和7年4月までに参加した者(1,881人)のうち778人(減少率41.4%)、令和7年4月以降に参加した者(538人)のうち182人(減少率33.8%)が特定保健指導対象者ではなくなっていることから、本事業に継続的に参加することで、一定の効果が上がっているものと考えられます。
- ・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46.2%、続いて「業務が多忙なため」が17.7%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	R7	138 (2.2%)	・ 145mmHg以上	R7	91 (1.8%)
	R6	126 (2.4%)		R6	73 (1.8%)
・ 138mmHg以上150 mmHg未満	R7	827 (13.1%)	・ 133mmHg以上145 mmHg未満	R7	461 (9.1%)
	R6	677 (12.8%)		R6	380 (9.4%)
・ 130mmHg以上138 mmHg未満	R7	1,201 (19.0%)	・ 120mmHg以上133 mmHg未満	R7	1,055 (20.9%)
	R6	1,012 (19.1%)		R6	819 (20.3%)
・ 115mmHg以上130 mmHg未満	R7	2,802 (44.4%)	・ 110mmHg以上120 mmHg未満	R7	1,164 (23.1%)
	R6	2,309 (43.7%)		R6	948 (23.5%)
・ 100mmHg以上115mmHg未満	R7	789 (12.5%)	・ 100mmHg以上110mmHg未満	R7	1,198 (23.7%)
	R6	699 (13.2%)		R6	953 (23.6%)
・ 100mmHg未満	R7	94 (1.5%)	・ 100mmHg未満	R7	481 (9.5%)
	R6	77 (1.5%)		R6	401 (9.9%)
・ わからない	R7	465 (7.4%)	・ わからない	R7	596 (11.8%)
	R6	386 (7.3%)		R6	467 (11.6%)



【コメント】

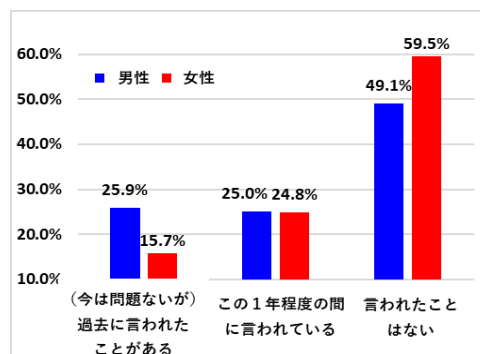
- ・ 「健康日本21(第3次)※」において「高血圧の改善目標値:収縮期血圧の平均値(40歳以上、内服加療中の者を含む。)令和6年ベースライン値(127.3 mmHg)」を超えているのは、男性34.3%、女性10.9%となっています。
- ・ 近似計数域の男性(115mmHg以上130mmHg未満)は44.4%、女性(120mmHg以上133mmHg未満)が20.9%となっています。
- ※ 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件(令和5年厚生労働省告示第207号)
<https://www.mhlw.go.jp/content/001102474.pdf>

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	R7 2,427 (21.4%)	1,637 (25.9%)	790 (15.7%)
	R6 1,882 (20.2%)	1,289 (24.4%)	593 (14.7%)
・ この1年程度の間と言われている	R7 2,829 (24.9%)	1,576 (25.0%)	1,253 (24.8%)
	R6 2,337 (25.1%)	1,358 (25.7%)	979 (24.3%)
・ 言われたことはない	R7 6,106 (53.7%)	3,103 (49.1%)	3,003 (59.5%)
	R6 5,108 (54.7%)	2,639 (49.9%)	2,469 (61.0%)

◆「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	R7 828 (15.8%)	590 (18.4%)	238 (11.6%)
	R6 103 (4.4%)	63 (4.6%)	40 (4.0%)
・ 治療中である	R7 1,348 (25.6%)	859 (26.7%)	489 (23.9%)
	R6 518 (22.0%)	306 (22.4%)	212 (21.5%)
・ 現在は受けていないが、今後受けたいと考えている	R7 1,050 (20.0%)	543 (16.9%)	507 (24.8%)
	R6 582 (24.7%)	319 (23.4%)	263 (26.6%)
・ 受けるつもりはない	R7 1,317 (25.1%)	814 (25.3%)	503 (24.6%)
	R6 494 (21.0%)	294 (21.5%)	200 (20.2%)
・ 無回答	R7 713 (13.6%)	407 (12.7%)	306 (15.0%)
	R6 640 (27.2%)	376 (27.5%)	264 (26.7%)



【コメント】

- ・ 「この1年程度の間と言われている」が全体で24.9%(昨年度25.1%)、男性25%(昨年度25.7%)、女性24.8%(昨年度24.3%)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、

- ・ポイントが貰えるから
- ・クーポンがもらえるところ、kkriにもたまに泊まりに行きます
- ・健康増進につながるきっかけをもらえたから
- ・毎日歩数が分かるし目標達成できた喜びがある
- ・イベントが楽しい。一生懸命やってしまう
- ・ウォーキングイベントがおもしろい
- ・周りの職員とのコミュニケーションになるため
- ・家族での外食にポイントが利用できるから
- ・アプリが使用しやすい
- ・わかりやすく、使いやすいから
- ・福利厚生という趣旨に合致している

3どちらともいえない、4不満、5非常に不満

- ・ポイントの使い道がない
- ・プレゼントが当たらない
- ・抽選ではなく、ポイントをそのままクーポンとして使えるようにしてほしい
- ・もっとイベントを増やしてほしい
- ・地方では使える施設がないため
- ・歩数がカウントされないことがある
- ・歩数イベントは明らかに不正と思われる人がいるのが白ける
- ・目標が高すぎる
- ・アプリが使いにくい
- ・仕事では携帯電話を持たない為歩数が伸びないので

15. パ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】

- ・イベント回数を増やしてほしい
- ・月1回でイベントを行って欲しいです
- ・期間が短いと感じるので、2か 月間くらい実施してほしいです
- ・毎回楽しく参加しています
- ・歩くモチベーションにつながるイベントである
- ・頑張って歩くきっかけになり楽しんでます
- ・賞が、当たりやすいようにお願いします
- ・完走の対価として付与されるポイント数を増やして欲しい
- ・各ポイント達成でも抽選があると励みになる
- ・ちょっと目標高くないですか！
- ・目標がハードなので少し下げてもらえると嬉しいです
- ・ゴールできなくても、歩数に応じてポイントを付与してはどうか
- ・今後も世界の素敵な地域を紹介してほしい
- ・四国八十八箇所巡りをいつかお願いします
- ・身近なアジアの都市がテーマだと楽しいです。ソウルとか台北とか
- ・歩数のアップデートはヘルスケアアプリ連携で自動で行ってほしい
- ・アプリ操作がわかりにくい
- ・ゲーミンの連携
- ・初日からやたらとありえない歩数をカウントしている人を見るとやる気をなくします
- ・色々な職業があり、船の仕事をしている人は期間が短過ぎて達成できないので、職業別があったら嬉しいです
- ・絵ではなく写真がよい
- ・上級者編(倍の距離)を追加してほしい

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】

- ・もう少し頻度を高めをお願いします
- ・当選確率が高いとモチベーションになる
- ・商品に健幸ポイントクーポンの採用
- ・血圧計が景品にあると嬉しいです
- ・もっと割引クーポンをもらえる様にしてほしい
- ・抽選会以外にもポイントの使い道があるとよい
- ・利用できる場所等を増やすか、有効期間を伸ばしてほしい
- ・一律ポイント還元にしてほしい
- ・結果のお知らせに気づきにくい
- ・これだけが私の生きがいです
- ・開催日、期限がわかりにくい(気づいたら終了していた)
- ・クーポン抽選会に参加したくて夫婦で競うようにして歩いています
- ・いつも家族で楽しませてもらってます！今年もたくさん開催してください
- ・多くの人に特典を！
- ・プロテイン、骨盤矯正チェア、靴底ソール、リハビリウェア、時短料理機材、もっと実用的な物が欲しい
- ・気づいたら終わっていて参加出来なかった、貯めたポイントが抽選会で使えることを知らない人もいるので周知して欲しいです
- ・ポイントを得ることが、歩く励みになっている。本事業をずっと続けて欲しい

17. その他、本事業に関するご希望等ございましたらご入力ください【抜粋】

- ・ 歩くモチベーションになるのでこれからも続けていただけるとありがたいです
- ・ 本事業はすごく楽しい
- ・ これからもずっと続けて下さい
- ・ お得感があるイベントを定期的の実施してほしい
- ・ イベント回数を増やしてほしい
- ・ クーポンを使える所を増やしてほしい
- ・ ポイントをそのまま利用できるといい
- ・ 表示画面が見にくい
- ・ ハーウェイなどのスマートウォッチからのデータ転送を可能にほしい
- ・ 普通の歩数じゃない人がある。不正を疑う
- ・ 扶養家族以外も家族であれば参加できるようにしてほしい
- ・ 長期組合員に特化した特典も増やしてほしい
- ・ 子どもの休みに合わせてキャンペーンやイベントがあると一緒に取り組みて楽しそう
- ・ 運動やウォーキングをした方が良い年代（50代以上）には、アプリの使い方がシンプルな方が良いと思う。
- ・ 最近ウォーキングラリーイベントでゴールしても何も貰えないことが増えた
- ・ 抽選ばかりで報われない
- ・ 連携できるスマートウォッチを増やしてほしい
- ・ 毎度連絡があるイベント情報が非常に魅力的であることから、生活の一つの楽しみになっている。今後も頻度と質を変えずに継続してほしい
- ・ 利用者が増えた為に、抽選に当たりづらくなつと印象。逆にモチベーションが下がるので、クーポンの金額を下げて、当選人数を増やしてほしい
- ・ 溜まったポイントをそのままKKRグループで使えるようにしてほしい
- ・ 無料で健康管理させて頂きありがとうございます
- ・ 毎年スターポイントをたくさんいただくがスターポイントの利用する機会が少ない
- ・ 歩数ランキングを通年表示してほしい
- ・ 夫が太り過ぎて何を言っても運動しなかったのにクーポン欲しさに歩くようになりました。痩せて健康的になりました
- ・ 退職者の被扶養者(妻)も参加できるようにしてほしい
- ・ 職場で仲間がどんどん増えて、楽しませていただいています
- ・ 紹介キャンペーン期間中だけでなく、常に紹介者と新規加入者にポイントを付与してほしい。過去2人紹介した時に期間外で残念だった
- ・ 人間ドックの割引にクーポンを使用しています是非続けてほしいです
- ・ 僻地離島だとクーポンを使えない。クーポンを使うための通販サイトを用意すべきと思います
- ・ 北海道はクーポン利用機会が少なすぎる
- ・ 東北地方はポイントが使えるところが少ない。他に使える方法が欲しい
- ・ 四国なので宿泊施設が遠く使用しづらい
- ・ クーポンの使用が関東周辺に密集しているので、郊外でも使えて、色々な県でイベント等があれば嬉しい

【参考】BMI分布 <アンケート回答者の身長、体重からBMI[体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))]を算出>

		10代		20代		30代		40代		50代		60～64		65以上		計	
BMI18.5未満※	計	3	(12.5%)	99	(15.0%)	101	(8.1%)	185	(7.4%)	273	(6.2%)	108	(6.3%)	124	(16.4%)	893	(7.9%)
	男性	1	(8.3%)	26	(9.1%)	42	(6.3%)	44	(3.3%)	44	(1.8%)	24	(2.2%)	55	(10.6%)	236	(3.7%)
	女性	2	(16.7%)	73	(19.5%)	59	(10.2%)	141	(12.0%)	229	(11.4%)	84	(12.9%)	69	(29.0%)	657	(13.0%)
BMI18.5以上 25未満※	計	19	(79.2%)	488	(73.9%)	878	(70.4%)	1,790	(71.3%)	3,096	(69.8%)	1,224	(69.4%)	495	(65.4%)	7,990	(70.4%)
	男性	11	(91.7%)	208	(72.7%)	447	(66.8%)	918	(68.7%)	1,643	(67.9%)	745	(68.0%)	359	(69.2%)	4,331	(68.7%)
	女性	8	(66.7%)	280	(74.9%)	431	(74.4%)	872	(74.1%)	1,453	(72.1%)	479	(72.1%)	136	(57.1%)	3,659	(72.5%)
BMI25以上	計	2	(8.3%)	73	(11.1%)	269	(21.6%)	537	(21.4%)	1,064	(24.0%)	386	(24.0%)	138	(18.2%)	2,469	(21.7%)
	男性	0	(0.0%)	52	(18.2%)	180	(26.9%)	374	(28.0%)	732	(30.3%)	298	(29.3%)	105	(20.2%)	1,741	(27.6%)
	女性	2	(16.7%)	21	(5.6%)	89	(15.4%)	163	(13.9%)	332	(16.5%)	88	(13.8%)	33	(13.9%)	728	(14.4%)

※65 歳以上は BMI20 を超え 25 未満

【参考】生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、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 の者とし、以下の方法で算出。

男性:1日当たりの純アルコール摂取量が 40g 以上の者＝「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」

女性:1日当たりの純アルコール摂取量が 20g 以上の者＝「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

純アルコール摂取量40g以上(男性:972人)

飲酒頻度・量	割合
「毎日×2合以上」	9.2%
「週5～6日×2合以上」	3.5%
「週3～4日×3合以上」	1.9%
「週1～2日×5合以上」	0.3%
「月1～3日×5合以上」	0.5%
合計	15.4%

純アルコール摂取量20g以上(女性:630人)

飲酒頻度・量	割合
「毎日×1合以上」	5.8%
「週5～6日×1合以上」	2.4%
「週3～4日×1合以上」	3.7%
「週1～2日×3合以上」	0.4%
「月1～3日×5合以上」	0.1%
合計	12.5%